

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Випуск 8

**Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:
Мулик В.В., ректор ХДАФК, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:
Ольховий О.М., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:
Абдула А.Б., к.фіз.вих., доцент.
Артем'єва Г.П., к.фіз.вих., доцент.
Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.
Гант О.Є., к.психол.н., доцент
Джим В.Ю., к.фіз.вих., доцент.
Кизім П.М., доцент.
Окунь Д.О., к.фіз.вих.
Павленко В.О., к.пед.н., доцент.
Пилипко О.О., к.пед.н., доцент.
Півень О.Б., к.фіз.вих.
Помещикова І.П., к.фіз.вих., доцент.
Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.
Стадник С.О., к.фіз.вих., доцент.
Таран Л.М. к.фіз.вих., доцент.
Ткачов С.І., д.пед.н., професор.
Тропін Ю.М., к.фіз.вих., доцент.

Харків - 2022

Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2022. № 8. 217 с.

Збірник наукових праць містить наукові статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту

Збірник представляє науковий інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників та інших фахівців сфери

Тематика збірника:

1. Тренувальна діяльність в обраному виді спорту.
2. Фітнес та рекреація.
3. Менеджмент та маркетинг у сфері фізичної культури та спорту.
4. Психологія у сфері фізичної культури та спорту.
5. Фізична терапія та ерготерапія.

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Свідоцтво державної реєстрації – ХК № 2118-859Р від 01.04.2015.

ISSN 2313-5948

Key title: Zbirnik naukovih prac' Harkivs'koi derzavnoi akademii fizihnoi kul'turi

Abbreviated key title: Zb. nauk. prac' Hark. derz. akad. fiz. kul't.

Мова видання: українська.

ЗМІСТ

1. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

1. Антонов А.О., Джим В.Ю. АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
2. Архипова М.М., Марченков М.К., Насонкіна О.Ю. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-11 РОКІВ В СТРИБКАХ НА БАТУТІ.....	10
3. Безбородова Е.О., Дейнеко А.Х. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК 5-6 РОКІВ.....	14
4. Волколуп П.М., Ашанін В.С., Долгополова Н.В., Мішин М.В. ПРОГРАМИ ВІДЕОАНАЛІЗУ В ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГОЛЬФІСТІВ.....	19
5. Ворвуль Ю.В., Помещикова І.П. ПОКАЗНИКИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ЛАБІЛЬНОСТІ І ОПЕРАТИВНОГО МИСЛЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ.....	23
6. Гагарін П.В., Романенко В.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЇХ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ.....	27
7. Глушко А.О., Мішин М.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ШАШОК).....	30
8. Дацько У.С., Помещикова І.П. СТАН ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	35
9. Декіна Л.О., Кизім П.М. УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ БОСУ.....	38
10. Держинський Ю.М., Алексєєв А.Ф. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ НОГАМИ ЮНАКІВ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	41
11. Дума Є.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МІНІ-ФУТБОЛІСТІВ.....	44
12. Єлісєєв О.Ю., Лебедєв С.І. ЗМІНИ РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ.....	49
13. Желтова А.В., Красова І.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНОК 6-8 РОКІВ В СТРИБКАХ НА АКРОБАТИЧНІЙ ДОРІЖЦІ.....	53

14. Зайун Іссам, Павленко В.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	58
15. Ільїнський Д.А., Сєдих Д.І., Тропін Ю.М. СУЧАСНА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІКАЦІЇ.....	61
16. Калембет М.І., Друзь В.А., Мішин М.В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ШАХІСТІВ.....	64
17. Кафтанов А.А. , Камаєв О.І., Мішин М.В. ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СЕРЕДНЬОВІЧНОГО БОЮ.....	68
18. Ключко Е.С., Журід С.М. ВЛУЧНОУДАРНІ РУХИ ФУТБОЛІСТІВ ПРИ ВИКОНАННІ РІЗНИХ ВИДІВ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ.....	71
19. Кондратьєва П.М., Джим В.Ю. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЗАГАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ.....	75
20. Коробкін Є.Ю. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПЛАВЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	78
21. Котар У.С., Паєвський В.В. ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО РІВНЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК КОМАНДИ «ПРОМЕТЕЙ»	83
22. Кравченко Н.С., Півень О.Б. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	90
23. Кравченко С.О., Перцухов А.А. ОСОБЛИВОСТІ РОЗІГРАШУ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ ФУТБОЛІСТАМИ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД В ІГРАХ ЧЕМПІОНАТУ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	95
24. Куліш П.Г., Таран Л.М., Камаєв О.І. ДИНАМІКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ.....	99
25. Левченко А.М., Павленко В.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА 14-16 РОКІВ.....	103
26. Лук'янець О.І., Стороженко С.М. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КОМАНД У 31 ТА 32 ЧЕМПІОНАТАХ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ З ФУТБОЛУ.....	107
27. Луценко Р.В., Семизорова А.Я. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ..	111
28. Мегедь Д.О., Таран Л.М. ЗМІНИ У ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ СТАНІ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 15-16 РОКІВ ПІД ВЛИВОМ УДАРНОГО МІКРОЦИКЛУ (БАЗОВИЙ МЕЗОЦИКЛ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ).....	115
29. Мулик М.Г., Семизорова А.Я. РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 12-13 РОКІВ У ВПРАВАХ З БУЛАВАМИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	121

30. Мусієнко Н.О., Тарасевич О.А., Мішин М.В. КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	123
31. Нецвіт В.О., Бойченко Н.В. МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЗЮДОЇСТІВ 19-21 РОКІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	127
32. Носков В.А., Гращенкова Ж.В. КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	130
33. Пестов Р.О., Олійник М.О., Окунь Д.О. ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ.....	134
34. Пець І.Р., Абдула А.Б. ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРАЛЬНИХ ЗАХИСНИКІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД РІЗНОГО РІВНЯ.....	137
35. Пономаренко Р.В., Губа А.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПРОЯВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 12-13 РОКІВ.....	142
36. Рєпін В.М., Пилипко О.О. ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОПЛИВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ НА СПИНІ.....	144
37. Скворцова О.І., Кизім П.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ВІДЧУТТЯ РИТМІЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ У СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	148
38. Тат'янченко К.К. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КІКБОКСИНГУ.....	151
39. Тереховська А.О., Джим В.Ю. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС БІКІНІ НА ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНOK З УРАХУВАННЯМ ФАЗИ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ.....	159
40. Федоренко В.С., Помещикова І.П. СТАН СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ.....	163
41. Шелемін М.В. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАГАЛЬНО ТА СПЕЦІАЛЬНО ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ-РОЗРЯДНИКІВ..	166

2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

1. Тарнопольська О.С., Кизім П.М., Артем'єва Г.П. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 1-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ.....	170
--	-----

3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. **Бєляєв Є.С., Серєда Н.В.** ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОВОГО РИНКУ КОНСАЛТИНГОВИХ ПОСЛУГ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....173
2. **Губарєва А.В., Петренко І.В.** ОСОБЛИВОСТІ ІВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТУ У СФЕРІ СПОРТУ.....175
3. **Нєстерєнко В.А., Стадник С.О.** ОСОБЛИВОСТІ PR-ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ.....181
4. **Соловйов І.О., Серєда Н.В.** ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РИНКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ В ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ.....186
5. **Сюй Вейцзянь, Бондар А.С.** УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ В КНР.....189
6. **Тімумі Хамза, Попов О.Є.** ОЦІНКА ПОТЕНЦІАЛУ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ.....194

4. ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. **Тімумі Хамза, Ткачов С.І.** ОЦІНКА ДИНАМІКИ РІВНЯ ПСИХІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ПРОЖИВАННІ ДОСВІДУ ВОЄННИХ ПОДІЙ.....200
2. **Ткаченко Д.А.** ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС, ЯК ЗАСІБ КОРЕГУВАННЯ НАСТРОЮ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ.....204
3. **Хілько С.С., Гант О.Є.** ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ «ТЕРАПІЇ В ПОЛІ ГЛИНИ» ПРИ ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СПОРТСМЕНОК З ВАДАМИ ЗОРУ.....209

5. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

1. **Шуляк А.В.** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ НЕЙРОПАТІЇ СІДНИЧНОГО НЕРВУ.....213

1. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Антонов А.О., Джим В.Ю.

Анотація. *Мета дослідження - проаналізувати методику тренувального процесу пауерліфтерів, які використовували та застосовували різних режими тренувальних навантажень на етапі попередньої базової підготовки матеріали в даному дослідженні брали участь студенти ХДАФК та спортсмени команди Харківської області по пауерліфтингу. Результати даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну методику з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень на спеціальних тренажерах для покращення результатів змагальних вправ у пауерліфтинзі. На основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень на спеціальних тренажерах для покращення силових результатів у змагальних вправах.*

Ключові слова: *спеціальні тренажери, експериментальна методика, змагальної вправи, силових результатів.*

Вступ. Пауерліфтинг - молодий вид спорту. Його історія налічує приблизно сорок років. У Україні цей вид спорту почав розвиватися значно пізніше, близько двадцяти років тому [1-3].

Розвиток і становлення пауерліфтинга, як і багатьох інших молодих видів спорту, проходить в складних умовах взаємної конкуренції. Один з найсильніших людей у світі Дейв Пасанелла із цього приводу писав: "Я відчуваю, що пауерліфтинг не заслужив ще загального визнання. Немає інших випробувань, які так послідовно проявляли б силу людини". Дійсно, змагальні вправи в пауерліфтингу - становя тяга, жим лежачи, присідання з штангою - відносяться до групи найбільш природних рухів людини. Ця особливість даного виду спорту відкриває широкі перспективи для його подальшого розвитку і популяризації [3-5].

Як показує аналіз спеціальної літератури при підготовці спортсменів, що спеціалізуються в пауерліфтингу, дуже мало використовується методик, щодо застосування різних режимів тренувальних навантажень тренажерів, тому і наша тема на наш погляд є актуальною [6-7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи доступну науково-методичну літературу, присвячену підготовці пауерліфтерів, слід зазначити, що багато питань представлені досить широко.

Зокрема, розглядаються різні погляди про вік початку занять пауерліфтингом (А. І. Стеценко, 2008; В. Г. Олешко, 2011), обсяг та зміст тренувальної роботи (І. О. Капко, 2003; В.Ю. Джим 2013), використання різноманітних тренувальних засобів (Л. С. Дворкін, 2000; А. І. Стеценко, 2000; І. О. Капко, 2004 та ін.). Зроблені

перші спроби обґрунтування доцільності застосування тренажерів на етапі попередньої базової підготовки в пауерліфтингу (І. О. Капко, 2003).

Мета дослідження - проаналізувати методiku тренувального процесу пауерліфтерів, які використовували та застосовували різних режими тренувальних навантажень на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. В даному дослідженні брали участь студенти ХДАФК та спортсмени команди Харківської області по пауерліфтингу. До експерименту були залучені 30 пауерліфтерів, у віці 17 - 18 років, вага спортсменів становить 65 ± 2 – 77 ± 2 кг. Учасники були розподілені на дві групи Контрольну та експериментальну. Спортсмени були розподілені за спортивною кваліфікацією. Учасники експерименту тренувались 3 рази на тиждень. Для виявлення силових показників було відібрано три тести присідання зі штангою, жим лежачи та станова тяга.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортсмени контрольної групи протягом експерименту використовували класичний метод силової направленості, що включає в себе методи силового характеру, а спортсмени експериментальної групи – застосували різні режими тренувальних навантажень на спеціальних тренажерах, що включає себе пліометричні вправи з величиною обтяження 50-60% від 1 повторного максимуму у жимі, 60-75% від 1 повторного максимуму у присіданні та тязі. У процесі експерименту спортсмени експериментальної групи також використовували вправи, які виконувалися в статодинамічному режимі. Перед початком та вкінці експерименту було проведено три тести обох груп (табл. 1, 2.).

Таблиця 1

Середні показники результатів змагальних вправ пауерліфтерів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту ($n_1 = n_2 = 15$)

Показники	КГ		ЕГ		T	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	V, %	$\bar{X}_2 \pm m_2$	V, %		
Присідання зі штангою, кг	90,1 $\pm$ 1,8	7,5	88,7 $\pm$ 1,2	5,4	0,7	>0,05
Жим лежачи, кг	56,1 $\pm$ 1,8	12,6	60,1 $\pm$ 1,5	9,8	1,7	>0,05
Станова тяга, кг	96,5 $\pm$ 2,1	8,6	99,9 $\pm$ 1,9	7,6	1,2	>0,05

Таблиця 2

Середні показники приросту результатів змагальних вправ пауерліфтерів контрольної та експериментальної груп на прикінці експерименту ($n_1 = n_2 = 15$)

Показники	КГ	ЕГ	T	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Присідання зі штангою, кг	99,8 $\pm$ 1,6	105,3 $\pm$ 1,5	2,5	<0,05
Жим лежачи, кг	61,0 $\pm$ 1,8	67,1 $\pm$ 1,4	2,5	<0,05
Станова тяга, кг	106,3 $\pm$ 1,9	118,2 $\pm$ 1,8	4,6	<0,05

Результати аналізу контрольної групи показали, що при використанні тренувального процесу в режимі силової направленості спортсмени отримали нижчі результати ніж експериментальна група яка тренувалась з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень на спеціальних тренажерах в швидко-силовому режимі роботи і використовували пліометричні вправи, та стато-динамічний режим роботи, таким чином спортсмени контрольної групи в присіданнях отримали 99,8 кг відповідно експериментальна група 105,3 кг, в жимі лежачи контрольна група 61,0 кг, відповідно експериментальна 67,1 кг, та в становій тязі контрольна група отримала 106,3 кг, відповідно експериментальна 118,2 кг. як видно із рисунка 1.

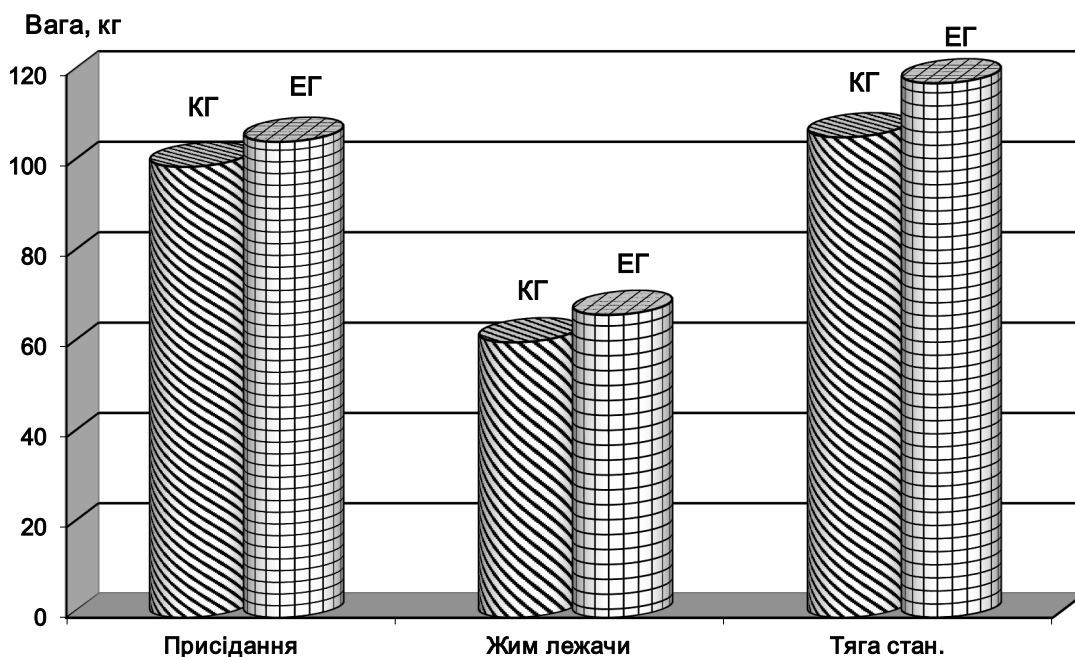


Рис. 1. Порівняльний аналіз змагальних вправ у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах у кінці експерименту.

Висновки. Спираючись на роботи провідних вчених [1, 2, 3] та враховуючи результати експерименту, було розроблено побудова навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень на спеціальних тренажерах на етапі попередньої базової підготовки пауерліфтерів. Вона враховувала передумови розвитку швидко-силових якостей, певну послідовність включення засобів розвитку у навчально-тренувальний процес, а також методи.

Розроблена методика включала вправи, які виконувалися у стато-динамічному режимі. Ці вправи поєднували статичні вихідні положення тіла з певним обтяженням і потім починалась інтенсивна динамічна робота. Особливе місце в системі швидко-силової підготовки займали ізокінетичні вправи, особливістю яких є те, що зусилля прикладаються до грифу штанги, яка рухається з невеликою постійною швидкістю. Такий режим роботи виключав інерцію і дозволяв розвивати максимальне напруження м'язів, які беруть участь у виконанні фаз змагальних вправ.

Список використаної літератури:

1. Дворкін Л.С., Слободян А.П. Важка атлетика: [підручник для вузів]. 1-й і 2-й розділи. М.: Радянський спорт, 2005. 600 с.
2. Дворкін Л.С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) Свердловськ: Вид-во Урал. ун-т, 1989. 2000 с.
3. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. Москва : Спорт сервис, 2003. 532 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. Посіб.]. Київ.: ДІА 2011. 444с .
6. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 10–16.
7. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 10-11 РОКІВ В СТРИБКАХ НА БАТУТІ

Архипова М.М., Марченков М.К., Насонкіна О.Ю.

Анотація. У статті розглядаються результати дослідження зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів 10-11 років в стрибках на батуті після застосування спеціально розробленої тренувальної програми. Отримані результати дослідження підтвердили ефективність розробленої програми.

Ключові слова: фізична підготовленість, показники, тест, спортсмени, стрибки на батуті.

Вступ. Сучасні тенденції розвитку стрибків на батуті вимагають від спортсменів наявності високого рівня загальної фізичної підготовленості вже на початкових етапах тренування, оскільки достатній її розвиток головним чином впливає на зростання спортивних результатів у майбутньому [1; 3; 7; 9]. Одним із найважливіших факторів високої результативності змагальної діяльності у стрибках на батуті є регулярний і своєчасний приріст показників загальної фізичної підготовленості спортсменів [1; 2; 4; 6]. А її рівень дає можливість оцінити ступінь сприйняття спортсменами тренувальних навантажень та швидкість засвоєння ними спеціальних рухових навичок, що завжди є актуальною проблемою підготовки, особливо в стрибках на батуті, де спостерігається тенденція до ранньої спеціалізації [6; 7]. Тому постійний контроль рівня фізичної підготовленості дає можливість ефективно скоригувати тренувальний процес юних спортсменів [7].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана у відповідності до ініціативної наукової

теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Метою роботи є дослідження зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів 10-11 років в стрибках на батуті.

Завдання дослідження: 1) Визначити початковий рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів 10-11 років в стрибках на батуті. 2) Розробити спеціальну тренувальну програму комплексного розвитку рухових якостей юних батутистів та обґрунтувати ефективність її застосування. 3) Дослідити динаміку показників загальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 20 спортсменів 10 - 11 років (10 хлопців та 10 дівчат), які займаються стрибками на батуті в групі базової підготовки 3-го року навчання в ДЮСШ №7 міста Харкова. Дослідження проводилися з жовтня 2021 року по лютий 2022 року. Кваліфікація юних спортсменів відповідає II-I розряду. Згідно з навчальною програмою тренування проходили 6 разів на тиждень по 180 хв. [3].

Для оцінки показників загальної фізичної підготовленості спортсменів 10-11 років було використано 4 тестові вправи, які пропонуються навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, СНЗСП зі стрибків на батуті [3]: біг 20 м (с); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів); підтягування на перекладині (разів); стрибок у довжину з місця (см).

З урахуванням того, що у стрибках на батуті провідними є швидко-силові якості, сила, міжм'язова координація, рухливість в суглобах [1; 3; 5; 9], спеціально розроблена тренувальна програма була спрямована на вдосконалення як саме цих якостей так і на комплексний розвиток рухових якостей та передбачала покращення рухової підготовленості юних батутистів загалом. Програма складалася з двох практичних блоків. В перший блок входили вправи ЗФП, у другий - вправи СФП. На тренуванні вправи блоків застосовувалися як відокремлено так і в поєднанні один з одним у підготовчій і основній частинах. Частка кожного блоку складала 50%. Особлива увага приділялася вправам швидко-силової спрямованості з обтяженням. Ці вправи насамперед були пов'язані з особливостями фізіологічного розвитку дітей даного віку, а саме враховували продовження формування опорно-рухового апарату і функціональних систем організму загалом [3; 8]. Тому ступінь навантаження і величина обтяження визначалися індивідуально для кожного спортсмена. В якості обтяження використовувалися мішечки з піском до 1 кг для кожної кінцівки, гантелі вагою 3-5 кг, набивні м'ячі різної ваги. Застосовувалися наступні вправи: стрибки догори з напівприсіду; стрибки вперед-догори з присіду; присіди; ходьба випадами; піднімання напівпальці та опускання на всю стопу; стрибки через перешкоди різної висоти; стрибки в глибину з наступним відскоком догори; стрибки з максимальною висотою на жорсткій опорі; стрибки на максимально доступну височину, з неї

зіскок з подальшим стрибком догори. Також ці вправи виконувалися без обтяження, але з більшим дозуванням. Розроблена програма також передбачала застосування комплексів вправ для розвитку сили як з обтяженням так і без нього. Силкові вправи завжди поєднувалися з вправами на гнучкість.

З урахуванням того, що в стрибках на батуті основою техніки є вправи зі складною координацією рухів, зростає роль розвитку здібностей спортсмена до збереження стійкості, координованості рухів, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, орієнтування у просторі [3; 7; 9]. Так для розвитку координаційних здібностей використовувалися стрибки з різною заданою кількістю градусів обертання на точність виконання на підлозі з візуальним контролем і без нього; те ж саме на батуті; повороти на задану кількість градусів переступанням без візуального контролю. На батуті застосовувалися наступні спеціальні вправи: максимальні стрибки вгору з торканням орієнтира; стрибки на батуті на максимальну висоту з обмеженням зони опори; 10 прямих стрибків на максимальній висоті з урахуванням часу. Необхідно відмітити, що поряд з цими вправами використовувалися засоби щодо розвитку рухових якостей, рекомендовані навчальною програмою [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Було проаналізовано динаміку показників загальної фізичної підготовленості юнаків і дівчат (табл. 1; табл. 2).

Таблиця 1

**Динаміка показників загальної фізичної підготовленості хлопців
10-11 років у стрибках на батуті**

Контрольні тести	Показники, хлопці (n=10)		t ст.	P (t)
	на початку дослідження	наприкінці дослідження		
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
1. Біг 20 м, с	$3,47 \pm 0,09$	$3,41 \pm 0,06$	1,77	$> 0,05$
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів.	$19,8 \pm 1,2$	$21,0 \pm 1,1$	3,67	$< 0,001$
3. Підтягування на перекладині, разів	$12,9 \pm 1,2$	$14,1 \pm 1,2$	2,57	$< 0,01$
4. Стрибок у довжину з місця, см	$194,6 \pm 4,6$	$198,2 \pm 4,1$	2,39	$< 0,01$

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості юних батутистів 10-11 років відбувався за допомогою t – критерію для середніх зв'язаних (залежних) вибірок.

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості юних батутистів віком 10-11 років виявив, що показники прояву сили м'язів верхнього плечового поясу, які визначалися згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи та підтягуванням на перекладині, як у хлопців так і у дівчат, мали тенденцію до підвищення, та достовірно ($P(t) < 0,001$) змінилися. Показники прояву вибухової сили і швидкісно-силових якостей, які визначалися стрибком у довжину з місця, як у хлопців так і у дівчат, теж покращилися, та достовірно ($P(t) < 0,001$) змінилися. Показники прояву вибухової сили та швидкості, які визначалися бігом 20 м, достовірно покращилися у дівчат ($P(t) < 0,01$), а от у хлопців достовірних

відмінностей не виявлено ($P(t) > 0.05$). Скоріш за все це пов'язано з тим, що початковий середній показник у хлопців у цьому тесті вже був високий – 3,47 с, що відповідало 5,0 максимальним балам [3].

Таблиця 2

**Динаміка показників загальної фізичної підготовленості дівчат
10-11 років в стрибках на батуті**

Контрольні тести	Показники, дівчата(n=10)		t ст.	P(t)
	на початку дослідження	наприкінці дослідження		
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
1. Біг 20 м, с	$3,81 \pm 0,08$	$3,74 \pm 0,07$	2,33	$< 0,01$
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів.	$12,4 \pm 0,8$	$13,4 \pm 0,7$	3,87	$< 0,001$
3. Підтягування на перекладині, разів	$8,7 \pm 0,7$	$10,1 \pm 0,6$	3,77	$< 0,001$
4. Стрибок у довжину з місця, см	$175,6 \pm 5,4$	$179,4 \pm 4,9$	4,92	$< 0,001$

Таким чином, проведений порівняльний аналіз дає змогу стверджувати, що застосування спеціально розробленої тренувальної програми комплексного розвитку рухових якостей юних спортсменів 10-11 років в стрибках на батуті, дало позитивний ефект.

Висновки. За результатами порівняльного аналізу показників загальної фізичної підготовленості батутистів 10-11 років було виявлено, що в тестах: згинання і розгинанням рук в упорі лежачи (разів); підтягування на перекладині (разів); стрибку у довжину з місця (см), як у хлопців так і у дівчат, результати підвищилися з достовірними змінами показників ($P(t) < 0,001$). Показники тесту біг 20 м, достовірно покращилися у дівчат ($P(t) < 0,01$), а от у хлопців достовірних відмінностей не виявлено ($P(t) > 0.05$). Результати дослідження дають змогу стверджувати, що застосування спеціально розробленої тренувальної програми комплексного розвитку рухових якостей юних батутистів дало позитивний ефект.

Перспективи подальших досліджень. Подовжити дослідження впливу розробленої тренувальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Рекомендувати застосування програми з її відповідною корекцією на наступному етапі підготовки з подальшим аналізом рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Артюшенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки. Черкаси, 2006. 416 с.
2. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Філіна В. А. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2018. С. 180 - 186.
3. Горжий В. М., Салямін Ю. М., Шуйська Т. В., Веклюк Р. І. Стрибки на батуті: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої

спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2020. 149 с.

4. Грибан Г. П. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, 2009. С. 115 – 188.

5. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I. & Bilenska, I. (2022). Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. Slobzhanskyi Herald of Science and Sport, 26(2), 52-57. doi: 10.15391/sns.v.2022-2.0045.

6. Запольський Д. П., Агеев П. М. Аналіз ефективності спортивної підготовки на основі врахування вікових особливостей розвитку фізичних якостей. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 18-19 травня 2017 р. : у 2 т. Суми, 2017. Т. 2. С. 133–136.

7. Пимоненко Марія, Костюченко Ольга, Грицай Владислав Дослідження тенденції підвищення ефективності підготовки спортсменів, які спеціалізуються у стрибках на батуті. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти, 2019. С. 13 - 15.

8. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Х.: ХНАДУ, 2015. 556 с.

9. Шукшов С. В., Пилюк Н. Н, Фомиченко С. В. Анализ современных тенденций развития прыжков на батуте. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2016; Т.18;1:73-90.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК 5-6 РОКІВ

Безбородова Е.О., Дейнеко А.Х.

Анотація. У статті розглянуто питання щодо розвитку гнучкості спортсменок 5-6 років як чинника, що дозволяє засвоїти і відтворити правильну техніку виконання гімнастичних вправ, показати легке, вільне, невимушене виконання композиції, проявити віртуозність, граціозність і виразність. Проведене дослідження показало, що у зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і наповнення змісту змагальних композицій більш динамічними елементами, пред'являються значні вимоги до розвитку гнучкості спортсменок. У роботі відображена ефективність використання засобів ігрового стретчингу для підвищення рівня розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років. Визначено, що методика розвитку гнучкості юних спортсменок завдяки використанню засобів ігрового стретчингу не тільки відповідає їх морфофункціональним і психічним особливостям, але і дозволяє почуватися сильними, красивими, впевненими в собі, створюючи почуття внутрішньої свободи.

Ключові слова: художня гімнастика, гнучкість, гімнастки 5-6 років, ігровий стретчинг, тестування.

Вступ. Сучасна художня гімнастика характеризується неймовірною складністю змагальних композицій, високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, що визначає прагнення фахівців до вирішення проблем підвищення якості та ефективності тренувального процесу [1; 4]. Важливо зазначити, що згідно до правил змагань [5] з художньої гімнастики 2022-2024 зміст композицій гімнасток наповнився більш динамічними елементами, виконання яких передбачає значні вимоги до прояву гнучкості спортсменок. Так, переважна більшість – 70,4% елементів фундаментальних груп (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) повинна виконуватися з максимальною амплітудою, що вимагає оптимального розвитку рухливості у кульшових і плечових суглобах, а також в хребті [7].

З точки зору (К.В. Гобузева, 2006; І.В. Цепелевич, 2007; В. Ю. Сосина, І.Є. Руда, 2009; І.А. Вінер, 2012), без відповідного розвитку рухливості в суглобах гімнастки не зможуть засвоїти і відтворити правильну техніку виконання гімнастичних вправ, показати легке, вільне, невимушене виконання композиції, проявити віртуозність, граціозність і виразність. Разом із тим, фахівці [6; 7] констатують, що невідповідний розвиток гнучкості ускладнює і сповільнює процес засвоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання вправ, обмежує прояв силових та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує ймовірність отримання травм опорно-рухового апарату. У зв'язку з цим, роль гнучкості як чинника, що зумовлює якісне виконання вправ художньої гімнастики не викликає сумнівів, а її розвиток здобуває важливе значення в учбово-тренувальному процесі.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання засобів ігрового стретчингу для підвищення рівня розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років.

Завдання дослідження: проаналізувати динаміку рівня розвитку гнучкості спортсменок 5-6 років, завдяки використанню засобів ігрового стретчингу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконувалося впродовж 2021-2022 рр. За зазначений період було вивчено та проаналізовано наукову та педагогічну літературу, обрано відповідні методики дослідження (соціологічне опитування тренерів та батьків гімнасток і тестування рівня розвитку їх гнучкості), що дозволили виявити передумови впровадження засобів ігрового стретчингу у тренувальний процес спортсменок 5-6 років. Отримані дані стали підставою для розробки методики, яка передбачала застосування засобів ігрового стретчингу для підвищення рівня розвитку гнучкості юних гімнасток. На наступному етапі дослідження проводився лінійний педагогічний експеримент, у якому взяли участь

11 спортсменок віком 5-6 років. У процесі дослідження була впроваджена методика, яка включала наступні складові: *по-перше*, використання сюжетного комплексу вправ (сюжети казок та мультфільмів) та взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості гімнасток 5-6 років; *по-друге*, вивчення базового комплексу вправ ігрового стретчингу, що відповідали назвам тварин, птахів, квітів тощо, та їхніх імітаційних дій; *по-третє*, виконання вправ ігрового стретчингу, які, безпосередньо, цілеспрямовано впливали на розвиток гнучкості окремих суглобів (плечових, тазостегнових і колінних) та хребта; *у четвертих*, за допомогою батьків, формування вмінь самостійної діяльності у гімнасток 5-6 років, тобто виконання домашніх завдань. Наприкінці дослідження проводилися порівняння результатів педагогічного експерименту та формулювалися висновки про ефективність запропонованої методики. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні (опитування); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для перевірки ефективності розробленої методики було проведено педагогічний експеримент. В ході експерименту у тренувальний процес гімнасток 5-6 років протягом шести місяців навчально-тренувальних занять впроваджувалися засоби ігрового стретчингу. Оскільки метою дослідження було виявити ефективність використання засобів ігрового стретчингу, то був проведений порівняльний аналіз результатів початкового й повторного тестування рівня розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років (табл. 1).

Результати проведеного дослідження свідчать, що при виконанні тесту «Розгинання в колінних суглобах (см)», який характеризує рівень розвитку гнучкості, гімнастки показали середньо-груповий результат $2,39 \pm 0,32$ см на початку дослідження і $3,45 \pm 0,26$ см наприкінці. Відповідно до критерію Ст'юдента різниця між середніми результатами показаними спортсменками в цьому тесті є статистично достовірною, оскільки $t_p > t_{гр.}$. Це означає, що після проведення дослідження об'єктивно покращилися результати даного тесту і їх приріст склав 44% (табл. 1). Як видно з представлених матеріалів у таблиці 1 за тестом «Викручування палиці (см)», який характеризує рівень розвитку гнучкості у плечових суглобах, спортсменки показали середньо-груповий результат $47,81 \pm 1,98$ см на початку дослідження і результат $41,72 \pm 2,24$ см наприкінці. Різниця між цими показниками статистично недостовірна, оскільки $t_p = 2,03 < t_{гр.} = 2,09$. Приріст середньо-групового результату за виконання даної тестової вправи склав 13%. При виконанні наступного тестового завдання, в ході дослідження спортсменки показали результати: $40,36 \pm 1,81$ см (початкове тестування) і $33,36 \pm 1,69$ см (повторне тестування), (табл. 1). Отримані показники тестової вправи «Прогинання назад в упорі лежачи (см)», яка характеризує рівень розвитку гнучкості у хребті гімнасток 5-6 років, свідчать про статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів після проведення дослідження. Це означає, що після впровадження засобів ігрового стретчингу у тренувальний процес спортсменок, що займаються на етапі початкової підготовки, об'єктивно покращилися результати і їх приріст

склав 17%. Результати проведеного дослідження свідчать, що за тестом «Прогинання назад, руки вгору (см)», який також характеризує рівень розвитку гнучкості у хребті, юні гімнастки показали середній результат $48,18 \pm 2,45$ см на початку дослідження і результат $39,54 \pm 2,15$ см наприкінці. Оскільки $t_p = 2,65 > t_{гр} = 2,09$, то можна зробити висновок, що різниця між цими показниками статистично достовірна ($p < 0,05$). Покращення результату складає 18% (табл. 1). В ході проведеного дослідження середньо-групові результати показані спортсменками при виконанні тесту «Гімнастичний міст (бали)», який так само використовували для визначення рухливості (гнучкості) у хребті, також зазнали значних зрушень за період дослідження. Якщо на початку дослідження гімнастки могли виконувати гімнастичний мст на оцінку $4,00 \pm 0,36$ балів то наприкінці дослідження цей результат збільшився на 40% і склав $5,59 \pm 0,46$ балів. При цьому $t_p = 2,73 > t_{гр} = 2,09$ з достовірною різницею середніх групових результатів. У тесті «Виконання трьох шпагатів (на праву), бали», який рекомендовано Навчальною програмою з художньої гімнастики для ДЮСШ і ШВСМ, гімнастки досліджуваної групи показали середній результат початкового тестування $5,13 \pm 0,52$ балів, і $7,04 \pm 0,30$ балів повторного тестування. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 3,16 > t_{гр} = 2,85$. Це означає, що після використання запропонованої методики розвитку гнучкості з використанням засобів ігрового стретчингу об'єктивно покращилися результати і їх приріст склав 37% (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів тестування рівня розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років впродовж дослідження

№ з/п	Назва тесту	$\bar{X} \pm m, (n=11)$		t_p	P	Приріст результатів, %
		Початкові результати	Повторні результати			
1.	Розгинання в колінних суглобах, см	$2,39 \pm 0,32$	$3,45 \pm 0,26$	2,59	$< 0,05$	44%
2.	Викручування палиці, см	$47,81 \pm 1,98$	$41,72 \pm 2,24$	2,03	$> 0,05$	13%
3.	Прогинання назад в упорі лежачи, см	$40,36 \pm 1,81$	$33,36 \pm 1,69$	2,83	$< 0,05$	17%
4.	Прогинання назад, руки вгору, см	$48,18 \pm 2,45$	$39,54 \pm 2,15$	2,65	$< 0,05$	18%
5.	Гімнастичний міст, бали	$4,00 \pm 0,36$	$5,59 \pm 0,46$	2,73	$< 0,05$	40%
6.	Виконання трьох шпагатів (на праву), бали	$5,13 \pm 0,52$	$7,04 \pm 0,30$	3,16	$< 0,01$	37%
7.	Виконання трьох шпагатів (на ліву), бали	$3,45 \pm 0,34$	$5,45 \pm 0,26$	4,70	$< 0,01$	58%
8.	Виконання трьох шпагатів (поперечний), бали	$3,13 \pm 0,32$	$4,54 \pm 0,38$	2,83	$< 0,05$	45%

Порівняльний аналіз зміни рівня гнучкості у тазостегнових суглобів (табл. 1)

при виконанні тесту «Виконання трьох шпагатів (на ліву), бали», показав, що середньо-групові результати гімнасток 5-6 років на початку дослідження склали $3,45 \pm 0,34$ балів, наприкінці – $5,45 \pm 0,26$ балів. Важливо зазначити, що виконання даної вправи становить найбільше покращення результату 58%, та є статистично достовірним ($p < 0,05$). Результати дослідження довели, що при виконанні тестового завдання «Виконання трьох шпагатів (поперечний), бали», що так само характеризує рівень розвитку гнучкості у тазостегнових суглобів, юні спортсменки показали середньо-груповий результат $3,13 \pm 0,32$ балів на початку дослідження і $4,54 \pm 0,38$ балів наприкінці. Це означає, що після проведення дослідження об'єктивно покращилися результати даного тесту ($p < 0,05$) і їх приріст склав 45% (табл. 1). Таким чином, проведений вище аналіз результатів дослідження дозволяє зробити узагальнення результатів рівня розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років, які достовірно покращилися за більшістю тестових завдань.

Висновки. Результати проведених досліджень з використання розробленої методики розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років, свідчать про позитивні зрушення в 7 з 8 запропонованих тестових завдань. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$; $0,01$). Також встановлено у % відношенні покращення результатів виконання тестових завдань гімнастками досліджуваної групи: «Розгинання в колінних суглобах» – 44%, «Викручування палиці» – 13%, «Прогинання назад в упорі лежачи» – 17%, «Прогинання назад, руки вгору» – 18%, «Гімнастичний міст» – 40%, «Виконання трьох шпагатів (на праву)» – 37%, «Виконання трьох шпагатів (на ліву)» – 58%. «Виконання трьох шпагатів (поперечний)» – 45%.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методики підвищення рівня розвитку гнучкості гімнасток, які займаються на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Андреева В. Е. Сопряженное развитие гибкости и скоросно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике. *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2010. № 2 (60). С. 19-23.
2. Гобузева К. В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1-го взрослого разряда : дис... канд. пед. наук : 13.00. 04. Москва, 2006. 191 с.
3. Винер И. А. Факторы, предопределяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2012. № 6(88) С. 16-21.
4. Дейнеко А.Х., Біленька І.Г. Вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років з використанням «STRETCHING» програми. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/». Випуск 10 (141) 21. 2021. С.42-46.
5. Правила змагань з художньої гімнастики 2022-2024. Fédération internationale de gymnastique. 238с. URL : https://ugf.org.ua/wp-content/uploads/2021/11/ru_rg-cop-2022-2024.

6. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості: автореф. дис... канд. пед. наук : 24.00.01. Львів, 2012. 18 с.

7. Сосіна В. Ю, Руда І. Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : 2009. № 5. С. 248-51

8. Цепелевич І. В. Влияние степени развития физических способностей на исполнительское мастерство гимнасток на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике. Ученые записки. Санкт-Петербург, №2(24). 2007. С. 99-101.

ПРОГРАМИ ВІДЕОАНАЛІЗУ В ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГОЛЬФІСТІВ

Волколуп П.М., Ашанін В.С., Долгополова Н.В., Мішин М.В.

Анотація. В роботі представлено огляд програм відеоаналізу в гольфі як однієї з частин інформаційних технологій, що використовуються в сучасному спорті. Виявлено позитивні сторони впровадження елементів відеоаналізу в гольфі. Проведено анкетування українських тренерів з гольфу, яке дозволяє виявити особливості використання програм у тренерській діяльності під час підготовки гравців-аматорів.

Ключові слова: відеоаналіз, гольф, рухові дії, підготовка спортсменів.

Вступ. У традиційній спортивній підготовці зазвичай використовують методи тренування, засновані на візуальному спостереженні. З розвитком комп'ютерних технологій збільшились можливості використання відео для аналізу рухових дій спортсменів [1, 5].

Програми відеоаналізу широко застосовуються в спортивних тренуваннях багатьох видів спорту і гольф не став виключенням. Застосування відеотехнологій проявляється в дуже широких аспектах: зручний спосіб аналізу рухових дій спортсмена, виявлення наявних недоліків їх виконання, причину та наслідок. Відео є інструментом, що полягає в миттєвому зворотному зв'язку, дозволяє саме на тренуванні спортсменам відстежувати свої рухові дії та їх зміни, а тренерам з гольфу пояснити гравцям-аматорам причину траєкторії польоту м'яча та надати належне пояснення того, як інтерпретувати зображення різних елементів гольф-свінгу гравців.

За останні роки підвищились вимоги до якості техніки виконання свінгів, тому особливої актуальності набувають питання використання інформаційних продуктів у вигляді програм відеоаналізу при підготовці гравців в гольф, а також виявлення компетентності українських тренерів з гольфу щодо використання цих програм в їх фаховій діяльності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської

державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (№ державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження: визначити основні програмні продукти щодо організації відеоаналізу та їх використання тренерами з гольфу.

Завдання дослідження: розглянути програми, що використовуються для організації відеоаналізу в гольфі; на основі анкетування виявити компетентності тренерів в гольф відносно використання доступних програм відеоаналізу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та Інтернет-ресурсів, опитування.

В анкетуванні взяли участь 20 тренерів з гольфу України, які мають стаж тренерської роботи від 1 до 5 років – 3 особи; від 6 до 10 років – 15 особи; більше 11 років – 2 особи. Анкетне опитування проводилося протягом 2022 року за допомогою Google Forms, з метою отримання інформації відносно використання програм відеоаналізу в професійній діяльності, їх недоліки та актуальність.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових джерел виявив, що найчастіше візуального сприйняття у спорті просто недостатньо, неможливо оцінити досягнення спортсменів, покладаючись на суб'єктивні думки, що ґрунтуються на особистих спостереженнях оцінювачів [4]. Тому останнім часом особливої популярності набуває відеоаналіз, під яким мається на увазі запис інформації про рух спортсменів на відео і подальша обробка отриманої інформації.

Відеоаналіз застосовується з метою наукових досліджень про особливості рухової активності спортсменів, виявлення відхилень від нормативних показників. Поєднуючи відеоаналіз з іншими методами тестування спортсменів, тренер може проаналізувати динаміку змін фізичних показників спортсменів, виявити систематичні відхилення та знайти певну закономірність в особливостях рухової системи спортсмена [2]. Даний захід дозволяє зіставити виявлені проблеми з факторами, що спровокували їх виникнення, для того, щоб надалі врахувати їх вплив при організації тренувань.

Завдяки застосуванню комп'ютерних технологій в спортивних тренуваннях у всьому світі з'явилася група компаній, яка займається дослідженням допоміжних систем тренування в гольфі, що досягли в цьому значних результатів. Основним сучасним методом є метод візуалізації, який фіксує рухи спортсменів під час виконання свінгу за допомогою обладнання для отримання зображень та відео [6].

Зазвичай гравець у гольф може записати свій удар на відео або цифрову камеру, та завантажити це відео на комп'ютер. Потім програмне забезпечення починає працювати з ним, витягуючи інформацію про швидкість головки клюшки, шлях і кут контакту. На основі цього програмне забезпечення для аналізу гольф-свінгу може оцінити відстань і траєкторію, яку б подолав м'яч. Програмне забезпечення може навіть давати рекомендації щодо покращення свінгу і того, де гравець може зробити суттєві зміни [3].

Зараз на ринку присутня велика кількість комп'ютерних програм та мобільних додатків для біомеханічного аналізу рухів спортсменів, в яких можна отримати деяку базову інформацію про свінги гравців, а також більш детальні

дослідження стійки, положення рук, положення тіла та руху голови гравця. Найбільш розповсюджені та популярні програми представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця основних програм відеоаналізу в гольфі

Комп'ютерна програма	Вартість	Сумісність	Графічний інструментарій	Країна-виробник
V1 Home Studio	6,99\$ на місяць або 590\$ на рік	Android, iOS та ПК	Так	США
MotionView	350\$	ПК	Так	США
Dartfish	від 5 EUR на місяць, 15 днів безкоштовно	Android, iOS та ПК	Так	Швейцарія
Swing Catalyst	від 9,95\$ на місяць або 99\$ на рік, 10 днів безкоштовно	Android, iOS та ПК	Так	Норвегія
Kinovea	безкоштовно	ПК	Так	Франція

V1 Home Studio – це програма, яка дозволяє просто й точно переглядати, аналізувати та діагностувати помилки у свінгу гравця, а також відстежувати прогрес спортсмена. Уся невизначеність зникає, коли ви бачите свій свінг у порівнянні з професійним гравцем.

MotionView – це програма для аналізу відео професіоналів і гравців-аматорів. Інструмент має дуже простий у використанні інтерфейс, який допоможе швидко проаналізувати свінг і покращити рухи гравця, має анімаційні інструменти для малювання, відеоінструктаж, автоматизацію запису та відтворення.

Dartfish – програма підходить як для професійних гравців у гольф, так і для тренерів. Вона обладнана багатьма додатковими інструментами, які дозволяють аналізувати ефективність гри в гольф до найдрібніших деталей.

Swing Catalyst – програма пропонує набір функцій, які допоможуть визначити області, де гравцю потрібно покращити свій свінг. Також тренери можуть використовувати її, щоб записувати підсумки своїх уроків, а потім ділитися ними через YouTube та електронну пошту.

Kinovea – це безкоштовна програма, яка добре підходить для перегляду ударів у гольф. Вона містить утиліти для знімання, уповільнення, порівняння, коментування та вимірювання руху у відео.

Перелічені програми відеоаналізу дозволяють фіксувати та аналізувати біометричні та біомеханічні дані спортсмена, не перериваючи тренування. Інструментарій даних програм дозволяє реєстрацію та обробку результатів тренувань; показ інформації про перебіг тренувань у режимі online; роздруківки інформації, отриманої під час тренувального процесу на паперовий носій; порівняння результатів за допомогою накладання відеозображення одного спортсмена на іншого; розкадрування рухів спортсмена; порівняння відеозаписів одночасно, а також включає графічний інструментарій.

Результати проведеного анкетного опитування тренерів з гольфу, щодо виявлення зручності та практичності використання програм відеоаналізу в тренувальному процесі гравців-аматорів в гольф представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати анкетного опитування тренерів з гольфу, (n=20)

Питання анкети	Варіанти відповідей	Респондентів	
		Кількість	%
1 «Чи знайомі Ви з можливістю використання програм відеоаналізу під час тренування в гольфі?»	Так	20	100
	Ні	-	-
2 «Чи застосовуєте Ви у своїй практиці програми відеоаналізу для тренування гравців в гольф?»	Так	8	40
	Ні	4	20
	Часто використовую	4	20
	Іноді	4	20
3 «Які програми відеоаналізу Ви використовуєте у своїй діяльності?»	Тільки платні	7	43,75
	Тільки безкоштовні	5	31,25
	І ті й інші	4	25
4 «Чи відчуваєте Ви труднощі у використанні програм відеоаналізу?»	Не виникає	12	75
	Частково	2	12,5
	Є труднощі	2	12,5
5 «Аналіз яких елементів Ви проводите за допомогою цих програм?»	Фаза замаху	14	87,5
	Фаза даунсвінгу	10	62,5
	Фаза удару	14	87,5
	Завершальна фаза	12	75
6 «Які переваги у використанні мають програми відеоаналізу?»	Інформативність	12	75
	Зручність	14	87,5
	Своєчасність	10	62,5
	Для зворотного зв'язку	12	75
7 «Чи потрібно Вам пройти навчання для використання програм відеоаналізу в тренувальному процесі?»	Так	17	85
	Ні	2	10
	Важко відповісти	1	5
8 «Чи є актуальним використання цих програм при:			
• індивідуальних заняттях?»	Так	20	100
	Ні	0	0
• групових заняттях?»	Так	4	20
	Ні	16	80
• дистанційному навчанні?»	Так	16	80
	Ні	4	20
9 «Чи обладнаний Ваш тренувальний майданчик потрібною технікою для відеоаналізу?»	Так	12	60
	Ні	8	40

Опитування показало, що досвідчені тренери використовують платні програми, початківці – безкоштовні, дитячі тренери – прості у використанні, які не потребують багато часу на обробку результатів.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що понад 80% респондентів зацікавлені у використанні програм відеоаналізу, тому це питання є актуальним, особливо в теперішній час і в складних умовах надання тренерських послуг, які вимагають дистанційного навчання.

Висновки. На підставі аналізу науково-методичних джерел визначено, що використання програм відеоаналізу покращує метод візуалізації традиційних спортивних тренувань та допомагає підвищити рівень і результативність спортсменів, на основі інформації про перебіг тренувань у режимі реального часу та аналізу техніки спортсменів.

Результати анкетного опитування тренерів з гольфу показали, що лише незначна частина респондентів активно використовує відеоаналіз, але більшість з них виявили зацікавленість у застосуванні програм в своїй професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні напрямів покращення управління тренувальним процесом на основі даних відеоаналізу.

Список використаної літератури:

1. Долгополова Н.В. Використання комп'ютерної програми Kinovea для проведення біомеханічних досліджень у шорт-треці. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. 2021. № 5. С. 55-62.
2. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2020. Vol. 8. № 11. P. 115-122.
3. Kim J.H., Ridgel A.L. Effects of Interactive Metronome and golf swing mechanics training on technique and motor timing in professional and amateur golfers. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2019. Vol. 14. № 6. P. 786-797.
4. Rathonyi G., Bácsné Bába É., Müller A., Rathonyi-Odor K. How digital technologies are changing sport? *AgEcon Search*. 2018. P. 89-96.
5. Wei S., Huang P., Li R., Liu Z., Zou Y. Exploring the application of artificial intelligence in sports training: a case study approach. *Complexity*. 2021. P. 1-8. doi.org/10.1155/2021/4658937.
6. Zhang Y., Wang Q., Tu F., Wang Z. Automatic moving pose grading for golf swing in sports. *IEEE International Conference on Image Processing*. 2022. P. 41-45.

ПОКАЗНИКИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ЛАБІЛЬНОСТІ І ОПЕРАТИВНОГО МИСЛЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ

Ворвіль Юлія

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

Анотація. Мета: встановити стан інтелектуальної лабільності та показники оперативного мислення баскетболістів 15–16 років. У дослідженні брали участь 12 баскетболістів ДЮСШ групи спеціалізованої підготовки. Встановлено рівень інтелектуальної лабільності баскетболістів 15-16 років у $5,5 \pm 0,81$ бали, інтегрального показника оперативного мислення у $0,25 \pm 0,07$ умовних одиниць.

Ключові слова: оперативне мислення, інтелектуальна лабільність, баскетболісти.

Вступ. Важливим напрямом в сучасній психологічній спортивній науці, є

вивчення як соціально-психологічних чинників успішності психологічного супроводу юних спортсменів, зокрема гравців спортивних команд, так і діагностика продуктивності когнітивних функцій кожного гравця в команді та визначення індивідуальної траєкторії психологічної підготовки [1].

Достатня кількість робіт присвячена вивченню когнітивних функцій баскетболістів різного віку і кваліфікації. Так, С. К. Голяка у своєму дослідженні виявив зв'язок між результативністю спортивної діяльності з властивостями основних нервових процесів. Автором встановлено, що високому рівню функціональної рухливості та сили нервових процесів відповідає більш результативна спортивна діяльність [2].

Заболотня В.В. і Чуча Н.І. досліджуючи стан концентрації уваги баскетболісток команди «Інваспорт» у тесті П'єрона – Рузера дійшли висновку щодо його «високого» рівня. В тесті «Концентрація уваги» автори виявили показник, який відповідає «низькому» рівню концентрації уваги баскетболісток.

Психодіагностичне дослідження проведене О. Мітовою та О. Пікінер дозволило встановити, що у молодих баскетболістів параметри уваги розвинені гірше, ніж у досвідчених. За результатами тесту «Коректурна проба» та аналізу техніко-тактичних показників змагальної діяльності на основі кореляційно-регресивного аналізу авторами була отримана прогностна модель, в якій кількість помилок при виконанні тесту ($r=0,88$) та стійкість уваги ($r=0,88$) впливає на кількість втрат під час гри у баскетбол [5].

О. Мітова і О. Івченко згідно з кореляційним аналізом, встановили, що між більшістю показників змагальної діяльності та параметрами уваги в баскетболістів віком 12–13 років існують середні та сильні взаємозв'язки [6].

Демченко Т.А., Помещикова І.П., Харченко Є.С. розглядаючи властивості уваги баскетболістів за допомогою коректурної проби Бурдона встановили у гравців низьку стійкість уваги. Кореляційний аналіз впливу показників властивостей уваги на точність кидків м'яча виявив, що між точністю штрафних кидків, існує пряма середня кореляція із показником коефіцієнта продуктивності при проведенні проби ($r=0,71$); між точністю кидків м'яча із середньої відстані виявлена зворотна середня кореляція із темпом виконання проби ($r=-0,66$) і зворотна низька кореляція із стійкістю уваги ($r=-0,63$); між точністю кидків м'яча із дальньої відстані виявлена зворотна низька кореляція із темпом виконання проби ($r=-0,60$) [3].

Дослідження вчених свідчать про зростаючу роль психологічного фактору в можливості використання внутрішніх психологічних резервів спортсменів для підвищення спортивної майстерності і досягнення перемог в змаганнях. Саме тому вивчення особливостей когнітивних функцій спортсменів становить значний інтерес і є надзвичайно актуальним питанням системи підготовки баскетболістів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр державний реєстраційний номер: 0119U101644.

Мета - встановити стан інтелектуальної лабільності та показники оперативного мислення баскетболістів 15-16 років.

Завдання дослідження:

1. На основі науково-методичної літератури розглянути вплив когнітивних функцій на успішність спортивної діяльності.
2. Встановити показники інтелектуальної лабільності і оперативного мислення баскетболістів юнацького віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення *інтелектуальної лабільності* баскетболістів застосовувалася методика розроблена В. Т. Козловим «Інтелектуальна лабільність». Дослідження оперативного мислення проводилося із застосуванням методики «трійка». «Ходом тури» баскетболісти переміщували фішки, щоб найменшою кількістю ходів і за найменший час поставити їх в положення 1–2–3 у верхній частині поля. Використовувалося 5 спроб з різним розташуванням. Визначалася кількість ходів та швидкість виконання завдання. По формулі изначався Інтегральний показник оперативного мислення:

$$\text{ІП} = \frac{t(1+r)}{n \times 100}$$

де, t – середній час, витрачений на рішення однієї спроби; r – середня кількість ходів в одній спробі; n – кількість спроб.

У дослідженні брали участь 12 баскетболістів ДЮСШ групи спеціалізованої підготовки.

Результати дослідження і їх обговорення. Оцінка інтелектуальної лабільності баскетболістів показала, що її середній показник по групі становить $5,5 \pm 0,81$ бали, що відповідає середній лабільності у її верхній межі. Можна відзначити, що найменша кількість помилок, яку допусками баскетболісти при тестуванні складала – 1 помилка, найбільша – 13 помилок. Аналіз індивідуальних показників встановив, що 6 гравців (50,0 %) мали середній рівень інтелектуальної лабільності, 4 гравці (33,3 %) – високий і 2 баскетболіста (16,7 %) – низький (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл баскетболістів за ступенем інтелектуальної лабільності (відсотки)

Аналіз показників оперативного мислення гравців проводився за тестом «Трійка». Було встановлено, що баскетболісти для вирішення 5 завдань робили у середньому $54,0 \pm 2,3$ ходи, витрачаючи $54,86 \pm 0,32$ с (табл. 1).

Таблиця 1

Показники оперативного мислення баскетболістів 15-16 років (n=12)

№ спроби	Раціональність мислення - кількість ходів (рази)	Оперативність мислення – витрачений час (с)
	Показник $\bar{x} \pm m$	
1	17,9±0,64	19,45±1,55
2	8,3±0,32	8,51±1,06
3	10,0±0,44	10,00±1,07
4	10,2±0,48	11,93±1,08
5	6,4±0,28	4,97±1,05
сума	54,0±0,36	54,86±1,35

Інтегральний показник оперативного мислення становив $0,25 \pm 0,07$ умовних одиниць.

Слід відзначити, що раціональність і оперативність мислення гравців при виконанні завдань відрізнялася. Так, найбільша кількість ходів і час виконання були найбільшими у 1 спробі, а найменшими у останній 5 спробі.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури показав актуальність вивчення питання стану когнітивних функцій баскетболістів і дав змогу встановити їх вплив на успішність спортивної діяльності гравців.

2. Оцінка когнітивних функцій баскетболістів 15-16 років показала рівень інтелектуальної лабільності у $5,5 \pm 0,81$ бали, інтегрального показника оперативного мислення у $0,25 \pm 0,07$ умовних одиниць.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується провести аналіз взаємозв'язку між показниками когнітивних функцій баскетболістів і ефективністю їх ігрових дій.

Список використаної літератури:

1. Гант О., Мінюй Ч. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*. 2020. №. 3 (17). С. 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01

2. Голяка С. К. Стан властивостей основних нервових процесів, функцій пам'яті та уваги у спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 9. С. 27–30.

3. Демченко Т. А., Помещикова І. П., Харченко Є. С. Вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у кошик баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2017. №3. С. 16–20.

4. Заболотня В. В., Чуча Н. І. Рівень показників концентрації уваги баскетболісток з вадами слуху. *Спортивні ігри*. 2017. №4. С. 14–18.

5. Мітова О., Пікінер О. Психологічні особливості баскетболістів 17–19 років у командах суперліги. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013. №1. С. 130–134.

6. Мітова О. О., Івченко О. М. Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №5 (49). С. 74–77. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.012

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЇХ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ

Гагарін П.В., Романенко В.В.

Анотація. Робота присвячена актуальним питанням пошуку шляхів вдосконалення техніко-тактичної підготовки таеквондистів-юніорів. В дослідженні запропоновано комплекс завдань щодо оптимізації техніко-тактичної підготовки юніорів на підставі вивчення їх сенсомоторних реакцій. Експериментально обґрунтовано ефективність запропонованих нововведень

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, тестування, сенсомоторні реакції, таеквондисти-юніори.

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень пред'являє високі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена. Пошук нових, більш ефективних педагогічних засобів та методів зможе підвищити якість спортивної підготовки єдиноборців (Алексєєв, 2010; Ровний, Романенко, Пятисоцкая, 2016; Тропін, Бойченко, 2018; Podrigalo, and et. al., 2019).

Уміння проводити велику кількість складних технічних і тактичних дій, врахування можливих дій суперника в поєдинку, прийняття сміливих і миттєвих рішень в екстремальних ситуаціях на тлі впливу факторів, що збивають – все це є необхідною умовою для досягнення успіху в змагальній діяльності єдиноборців і відображає рівень їх підготовленості (Романенко, Голоха, Веретельникова, 2018; Тропін, та ін., 2021; Korobeynikov, and et. al., 2017).

Одним із важливих аспектів підготовки єдиноборців є дослідження їхнього функціонального стану. Істотне місце серед них займають психофізіологічні властивості та якості єдиноборців, що оцінюються за допомогою тестів та функціональних проб (Коробейников, Данько, Коханевич, 2022; Тропін, та ін., 2018; Iermakov, and et. al., 2016; Podrigalo, and et. al., 2019; Romanenko, and et. al., 2018).

Адекватність реакцій психофізіологічних функцій на тренувальні або змагальні навантаження може бути індикатором, як рівня підготовленості спортсмена, так і розвитку у нього процесів стомлення і перенапруги (Ровний, Романенко, 2016; Тропін, та ін., 2021). Беручи до уваги цей факт, можна стверджувати, що сенсомоторні реакції людини є об'єктивним показником функціонального стану центральної нервової системи (Тропін, та ін., 2018; Romanenko, and et. al., 2020; Korobeynikov, and et. al., 2021; Tropin, and et. al., 2019).

Комплексний аналіз сенсомоторних реакцій єдиноборців дозволить визначити індивідуальні особливості їх прояву та сформулювати напрямки щодо вдосконалення спортивної підготовки конкретного спортсмена. Такий підхід на нашу думку може підвищити якість тренувального процесу таеквондистів-юніорів, що є на сьогоднішній день надзвичайно актуальним і потребує досліджень.

Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри одноборств «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: вдосконалити методику техніко-тактичної підготовки таеквондистів-юніорів з урахуванням особливостей прояву їх сенсомоторних реакцій.

Завдання дослідження: провести аналітичний огляд науково-методичної літератури щодо питань підвищення якості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах; визначити рівень прояву сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів; на підставі аналізу сенсомоторних реакцій визначити комплекс спеціальних завдань щодо підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості таеквондистів-юніорів; експериментально обґрунтувати нововведення та запропонувати практичні рекомендації щодо їх використання.

Матеріал і методи дослідження. З метою встановлення ефективності запропонованих завдань щодо оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки було організовано та проведено педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проведено на базі СК «Лідер», м. Івано-Франківськ в якому прийняло участь 24 спортсмена ($15,6 \pm 0,11$ років, КМС, 1 р). На підставі контрольного тестування (комплекс тестів щодо оцінки техніко-тактичної, спеціально-фізичної підготовленості, сенсомоторних реакцій) проведено аналіз та сформовані експериментальна та контрольна групи (по 12 спортсменів в кожній).

На підставі аналізу літературних джерел, бесід з тренерами, результатів педагогічного тестування підібрані тренувальні завдання щодо покращення техніко-тактичної підготовленості таеквондистів-юніорів. Основу цих завдань склали: ігрові вправи з м'ячами різного кольору та розміру, ігрові вправи з суперником (для покращення реакція вибору); ігрові вправи з суперником, виконання ТТЗ по лапам (для покращення реакція на об'єкт який рухається); виконання спуртів тривалістю від 10 до 40 с, удари, комбінації на боксерських мішках (покращення швидкісно-силових якостей); ігрові вправи з одним або декількома суперниками, використання м'ячів різного кольору та розміру при виконанні навчальних поєдинків (збільшення обсягу сприйняття).

З травня 2022 р. по жовтень 2022 р. експериментальна група на кожному тренувальному занятті виконувала окремі завдання які безпосередньо відповідали теми заняття.

В дослідженні було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, психофізіологічні вимірювання, відеокомп'ютерний аналіз, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність використання запропонованих тренувальних завдань було визначено в ході педагогічного експерименту. Аналіз результатів попереднього тестування показав, що різниця між показниками спортсменів досліджуваних груп на початку педагогічного експерименту не достовірна ($p > 0,05$).

Наприкінці педагогічного експерименту з'ясовано, що між показниками техніко-тактичної підготовленості є статистично значимі зміни, а саме в ефективності ведення контрольного поєдинку ($p < 0,05$) та значеннях часових інтервалів ТТЗ ($p < 0,05$).

Результати порівняльного аналізу параметрів таеквондистів-юніорів в ході педагогічного експерименту представлені в табл. 1, 2, 3.

Таблиця 1

Параметри техніко-тактичної підготовленості

Тести	ЕГ	КГ	t	p
Параметри контрольного поєдинку				
Кількість активних дій (кільк.разів)	17,7±0,7	16,4±0,9	1,2	>0,05
Ефективність поєдинку (%)	46,9±2,4	36,5±2,2	3,4	<0,05
Інтервал між активними діями (с)	7,1±0,2	6,8±0,3	0,8	>0,05
Параметри техніки виконання ТТЗ				
Часові характеристики (с)	0,913±0,02	1,006±0,03	2,4	<0,05
Параметри техніки удару Yop chagi				
Дистанція (м)	1,6±0,06	1,5±0,07	0,8	>0,05
Швидкість (м/с)	5,2±0,2	5,0±0,2	0,9	>0,05

Таблиця 2

Параметри спеціально-фізичної підготовленості

Тести	ЕГ	КГ	t	p
Кількість ударів за 40 с	63,1±1,3	61,5±1,2	0,9	>0,05

Стосовно параметрів спеціально-фізичної підготовленості, то наприкінці педагогічного експерименту статистично значимих змін не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Результати оцінки сенсомоторних реакцій

Тести	ЕГ	КГ	t	p
Реакція вибору (мс)	602,4±20,8	683,9±18,8	3,1	<0,01
Реакція на об'єкт який рухається (мс)	20,9±1,9	27,6±1,4	2,8	<0,05
Обсяг сприйняття (%)	84,4±1,9	76,4±2,1	3,0	<0,01
Теплінг-тест (кільк.разів)	344,9±9,6	332,3±6,5	1,1	>0,05

Аналіз результатів тестування сенсомоторних реакцій показав статистично значимі зміни ($p < 0,05$) в тестах: реакція вибору, реакція на об'єкт який рухається та обсяг сприйняття. Результат в тесті «Теплінг-тест» показав відсутність статистично значимих змін ($p > 0,05$).

Згідно результатів дослідження (Романенко В.В, Тропін Ю.М. та інші, 2022) було з'ясовано, що є статистично значимий зв'язок між параметрами технічної підготовленості та сенсомоторними реакціями, а саме реакцією вибору, обсягом сприйняття. В проведеному дослідженні було експериментально обґрунтовано, що запропановані спеціальні завдання, які сприймають підвищенню вищезваних видів сенсомоторних реакцій дійсно позитивно впливають на якісні складові техніко-тактичної підготовленості таеквондистів-юніорів, а саме на своєчасність, точність атакуючих та контратакуючих дій в двобої.

Висновки.

1. Сенсомоторні реакції людини є об'єктивним показником функціонального стану центральної нервової системи.
2. На підставі аналізу сенсомоторних реакцій підібрані спеціальні завдання щодо підвищення якості техніко-тактичної підготовленості таеквондистів-юніорів.
3. Експериментально доказано вплив запропонованих спеціальних завдань на рівень техніко-тактичної підготовленості таеквондистів-юніорів.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження будуть спрямовані на більш детальне вивчення впливу реакції вибору на результат змагальної діяльності єдиноборців.

Список використаної літератури:

1. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах. Физическое воспитание студентов: Научный журнал, 2010. С. 3-7.
2. Веретельникова Н. А., Романенко В. В., Тропін Ю.М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Единоборства №3(25), 2022. С. 32-45.
3. Ровный А. С., Романенко В. В., Пятисоцкая С. С. Методика контроля и анализа изменений частоты сердечных сокращений единоборцев под воздействием физических нагрузок с использованием компьютерного приложения. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. С. 95-99.
4. Романенко В. В., Веретельникова Н. А. Биомеханический анализ техники в единоборствах. Единоборства № 4, 2017. С. 74-78.
5. Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Содержание различных сторон подготовки борцов, Единоборства №4, 2017. С. 79-84.
6. Тропин Ю. Н. Бойченко Н. В. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований. Слобожанський науково-спортивний вісник, №2, 2014. С. 117-120.
7. Podrigalo, L. Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17, iss. 2, 519-526.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ШАШОК)

Глушко А.О., Мішин М.В.

Анотація. *Стаття присвячена аналізуванню можливості проведення тренувальних занять в інтелектуальних видах спорту, а саме в шахах, шляхом застосування дистанційних форм навчання, й таким чином, забезпеченню принципів безперервності тренувального процесу.*

Ключові слова: *шахи, інтелектуальні види спорту, дистанційні тренування, онлайн.*

Вступ. Висвітленням актуальних проблем щодо підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту значну увагу приділяють такі фахівці, як: Н.Долбишева [1, 2], М. Мішин, А. Осипова [3], О. Шинкарук, Н. Чижевська [4, 5], І. Янків [6]. Проте, незважаючи на вагомий внесок цих науковців, низька питань все ще є недостатньо розкритою.

Останні роки та події, що відбувались в Україні, показали, що є безліч обставин, які можуть вибити нас з звичного темпу життя, унеможливити виконання певних речей. Для того, щоб продовжити й надалі хоч якось повноцінно жити, людство було змушене перейти у багатьох сферах свого життя до онлайн формату: дистанційне навчання, віддалена робота. Не оминув такий перехід і спорт. Як відомо, великі паузи між тренувальними заняттями є недопустимими, оскільки призводять до розтренованості спортсменів. Тому організація та проведення тренувального процесу має бути побудована на строгому дотриманні до принципу безперервності. Забезпечення цього пункту наразі є можливим завдяки використанню саме дистанційної форми тренувань. Особливо такий формат підходить для інтелектуальних видів спорту, оскільки все, що необхідно для тренувань можна з легкістю знайти в комп'ютерних програмах.

Усе вищезазначене підкреслює актуальність аналізування можливостей застосування дистанційних форм навчання для проведення тренувальних занять в інтелектуальних видах спорту та їх особливостей.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського і професійного спорту на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження – визначити переваги та недоліки проведення тренувальних занять в інтелектуальних видах спорту шляхом застосування дистанційної форми, на прикладі шашок.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 тренери з шашок. Під час опитування ставились запитання щодо особливостей проведення тренувальних занять онлайн. У роботі використовувались, такі методи дослідження, як: аналіз літературних джерел, опитування, узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами опитування було з'ясовано, що до початку пандемії, більшість тренерів (71%) не проводила онлайн тренування з шашок, оскільки у цьому не було необхідності. Деяка частина (29%) все ж таки застосовувала дистанційних формат до своїх тренувань, але лише для індивідуальних занять (рис. 1).

Наразі в ході останніх подій, процентне співвідношення з цього питання дуже змінилось в протилежний бік. 54% тренерів з опитуваних повністю перейшли у своїй роботі до онлайн формату, 33% тренерів перейшли частково, і лише 13% відмовились від такого переходу (рис. 1).

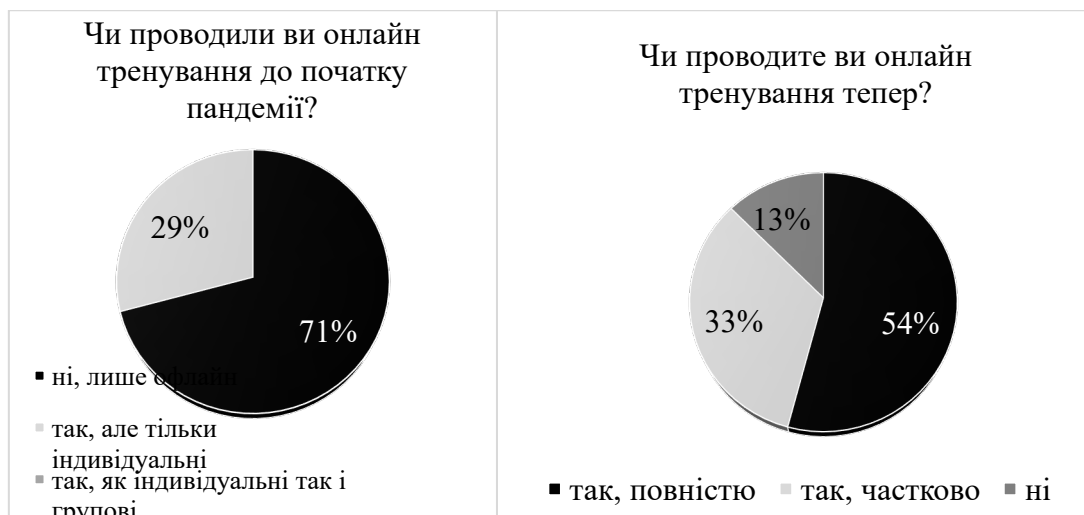


Рис. 1. Розподіл тренерів в залежності від того, чи проводили вони онлайн тренування до початку пандемії та чи проводять вони онлайн тренування тепер.

Опитування тренерів також показало, що більшість респондентів, а саме 58% схиляються до думки, що онлайн тренування є адаптованими лише для індивідуальних занять із спортсменами. 42% ж вважають, що такий формат підходить в однаковій мірі, як для індивідуальних тренувань, так і групових (рис. 2).

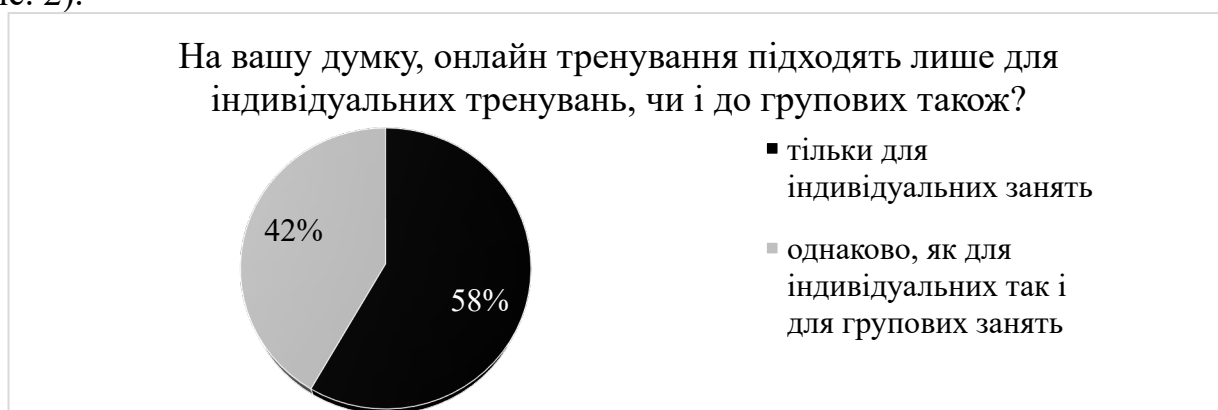


Рис. 2. Розподіл думок тренерів, щодо доцільності використання онлайн тренувань.

Такий розподіл думок в більшій мірі зумовлено тим, що під час групових онлайн тренувань діти виконують однакові завдання й таким чином втрачається індивідуальний підхід. Якщо на тренуваннях «в живу» у кожного є своя дошка, і тренер може надавати різні завдання кожному, в залежності від того, що у дитини виходить більше легше, а з чим є труднощі, то у онлайн форматі, на жаль, така можливість втрачається.

За результатами опитування також було визначено найбільш розповсюджені сервіси для проведення онлайн тренувань серед тренерів. Ці сервіси можна умовно розділити на дві групи: засоби зв'язку, та саме шашкові програми. Для вдалого проведення тренування необхідно обов'язково комбінувати ці дві групи між собою (рис 3.)



Рис. 3. Сервіси для організації дистанційних тренувальних занять

Крім того, під час опитування тренери спираючись на власний досвід висказали свої думки щодо переваг та недоліків проведення тренувань онлайн. Узагальнюючи їх відповіді можна зазначити, що основними перевагами онлайн тренувань є:

- економія часу – тренерам, як і спортсменам, не потрібно витрачати час для того, щоб добратись до спортивних шкіл. Займатись можна з будь якого комфортного місця, де є доступ до підзарядки пристроїв та інтернету;
- економія ресурсів – не потрібно друкувати теоретичні матеріали, закупляти дошки, шашки, ігрові годинники;
- зручність демонстрації довідкового матеріалу – майже всі необхідні посібники є в електронному вигляді, і їх швидко можна знайти на вашому комп'ютері;
- комбінування синхронного та асинхронного режимів – якщо у когось не було можливості бути присутнім на тренуванні, можна потім переглянути запис тренування, або додаткові відео уроки;
- додавання тренуванням більшої інтерактивності, що підвищує рівень зацікавленості у дітей.

До основних недоліків у свою чергу відносяться:

- втрачання індивідуального підходу при груповому вирішенні завдань – всі діти навіть з однаковими розрядами з різною швидкістю можуть опановувати матеріал, комусь легше вирішувати звичайні комбінації, хтось більш швидше орієнтується у шашкових закінченнях. Але під час онлайн тренування не має змоги одночасно пояснювати кожному різні завдання, тому дітям доводиться чекати один на одного, поки абсолютно всі не розберуться із темою;
- зниження особистісної ефективності від тренування – оскільки дітям доводиться чекати друг на друга, втрачається час за який би можна було зробити щось корисне;
- відсутність досліджень щодо результативності онлайн тренувань;
- висока залежність від світла та інтернету;
- висока залученість батьків – маленькі діти не володіють достатньо девайсами та часто відволікаються, тому потрібна додаткова допомога батьків;

- відсутність «живої» ігрової практики – для вдалих виступів на змаганнях необхідно мати певний ігровий досвід, який можливо здобути лише офлайн.

Висновки. Отже, підбиваючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що дистанційний формат проведення тренувань дійсно є одним із засобів, що дозволить забезпечити принцип безперервності тренувального процесу. Проаналізувавши плюси та мінуси онлайн тренувань, що були сформовані шляхом опитування тренерів, можна зазначити, що на даному етапі такий підхід до тренувань є гарним, якщо при цьому його поєднувати із звичайними офлайн тренуваннями. Для того, щоб зрозуміти чи може дистанційний формат повністю забезпечити якісну та ефективну підготовку спортсменів необхідно провести додаткові дослідження.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження мають бути продовжені у напрямку визначення ефективності онлайн тренувань та їх впливу на рівень підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Долбишева Н.Г. Основи спеціально-практичної підготовки в інтелектуальних видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №1. С. 22-30.
2. Долбишева Н.Г. Основні закономірності системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених*, 17 травня 2019 року. Київ, 2019. С. 121-122.
3. Мішин М.В., Осипова О.В. Шахи як повноправний вид спорту серед осіб з вадами слуху. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених, 28-29 жовтня 2021 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 259-262.
4. Чижевська Н.В., Шинкарук О.А. Особливості підготовки та відбору дітей в інтелектуальних видах спорту. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених*, 19 травня 2021 р. Київ, 2021. С. 153-154.
5. Чижевська Н.В., Шинкарук О.А. Характеристика підготовки початківців в інтелектуальних видах спорту та в шашках. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2021. №2. С. 44-49.
6. Янків І., Литвинець А. Шахові платформи для тактичної підготовки шахістів. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*, 2021. С. 157-160.

СТАН ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Дацько Уляна

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

Анотація. Мета – за допомогою тесту PWC_{170} на велоергометрі визначити працездатність баскетболісток суперліги. У дослідженні брали участь 12 баскетболісток команди суперліги Прометей (Слобожанське). Аналіз змін показників ЧСС і АТ під час проведення проби PWC_{170} дав змогу підрахувати та визначити фізичну працездатність для кожної спортсменки.

Ключові слова: працездатність, функціональний стан, баскетболістки.

Вступ. З метою зростання спортивних досягнень необхідно шукати нові шляхи підвищення працездатності спортсменів. Особливе значення раціональне відновлення має при граничних та біля граничних фізичних та психічних навантаженнях – обов'язкових супутниках тренувального та змагального процесу у сучасному спорті.

Незважаючи на існування безлічі факторів, що впливають на спеціальну фізичну працездатність баскетболістів та її фізіологічну цінність, за наявності оптимального рівня розвитку скорочувальних властивостей м'язів, вона залежить від двох найважливіших чинників. По-перше, від раціонального витрачання біологічної енергії, а, по-друге, від швидкості поповнення (відновлення) енергетичних ресурсів організму безпосередньо під час рухової діяльності.

Фахівці вважають, що з метою підвищення спортивних результатів необхідно підвищувати рівень спеціальної працездатності спортсменів. В результаті дослідження проведеного Лапшиним М.О. було розроблено методику підвищення спеціальної працездатності баскетболістів, засновану на використанні специфічних фізичних вправ та світлового тренажера. При цьому підбір вправ та методів передбачав поєднання традиційної методики підвищення працездатності за допомогою методу інтервального тренування та застосування комбінованого методу ігрових вправ. У ході проведеного дослідження авторами було виявлено, що використання розробленої методики сприяє підвищенню рівня спеціальної працездатності баскетболістів [3].

Розроблена методика підвищення працездатності авторами Макєвою В. С. та Алексахіним О. В. побудована на обліку особливостей змагальної діяльності та спрямована на регулювання спеціальної працездатності спортсменів в індивідуальній та командній підготовці в комплексі із застосуванням відновлювальних заходів. Запропонована методика дозволила добитися приросту результатів змагальної діяльності та фізичної працездатності. Ефективність розробленої методики підготовки підтверджується у структурній зміні складу тіла за даними біоімпедансометрії [4].

Результати досліджень Корсун С. М., Шапошникової І. І. та Помещикової І.П. дозволили виявити, що біоелектричні властивості ядер клітин буккального епітелію у баскетболістів змінюються під впливом одного тренувального заняття і залежать

від того, в якому функціональному стані перебувають спортсмени [2].

Структура змагальної діяльності в баскетболі висуває специфічні вимоги до функціонального забезпечення роботи спортсменів і як наслідок до структури функціональної підготовленості баскетболістів. [1].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр державний реєстраційний номер: 0119U101644.

Мета дослідження: за допомогою тесту PWC_{170} на велоергометрі визначити працездатність баскетболісток команди суперліги.

Завдання дослідження:

1. На основі науково-методичної літератури вивчити питання впливу працездатності на ефективність змагальної діяльності баскетболістів.

2. Встановити працездатність баскетболісток команди суперліги в тесті PWC_{170} .

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, методи функціональних досліджень, методи математичної статистики.

Показники фізичної працездатності досліджували за реакцією серцево-судинної системи на фізичне навантаження за допомогою тесту PWC_{170} , який проводився на велоергометрі за загальноприйнятою методикою В. Л. Карпмана. У дослідженні брали участь 12 баскетболісток команди суперліги Прометей (м. Слобожанське) на початку загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду річного макроциклу сезону 2021-22 років.

Перед початком проведення проби PWC_{170} було встановлено, що середній вік баскетболісток команди складає $25,583 \pm 1,26$ роки, вага спортсменок $70,42 \pm 2,94$ кг. Це дозволило встановити величину навантаження для кожної баскетболістки на 1 етапі. Тривалість роботи 1 та 2 етапу проби склала 3 хвилини. Величина 2-го навантаження визначалася за показниками ЧСС баскетболісток на 1 етапі випробування. Вимірювання АТ проводилося у кінці кожного ступеня навантаження, не припиняючи обертання педалей велоергометра.

Розрахунок PWC_{170} проводився за формулою

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times 170 - f_1 / f_2 - f_1$$

де F_1 – ЧСС 1 етапу навантаження; F_2 – ЧСС 2 етапу навантаження; W_1 – потужність 1 етапу навантаження; W_2 – потужність 2 етапу навантаження.

За таблицею визначалась фізична працездатність спортсменки.

Результати дослідження і їх обговорення. Середній показник ЧСС у групі спортсменок до початку випробування становив $70,42 \pm 2,94$ уд.хв.⁻¹, що трохи нижче за середній нормативний показник [6]. Середній показник СТ у групі спортсменок до початку випробування був $105,58 \pm 3,58$ мм.рт.ст., ДТ – $61,25 \pm 1,86$ мм.рт.ст., що відповідає середнім нормативним показникам [6].

При проведенні проби PWC_{170} було встановлено, що у середньому ЧСС вже на другій хвилині 1 етапу збільшилася та продовжувала підвищуватися. Одночасно з цим спостерігалось підвищення показників СТ та навпаки зниження показників ДТ. Зміна показників ЧСС та АТ під час виконання 2-го етапу навантаження та відпочинку представлена у табл. 1.

Динаміка функціональних показників у групі баскетболісток під час проведення проби PWC₁₇₀ (n=12)

показники	покій	1 етап		2 етап		відпочинок		
		2 хв.	3 хв.	2 хв.	3 хв.	1хв.	2хв.	3хв.
		Показники $\bar{x} \pm m$						
ЧСС (уд.хв. ⁻¹)	70,17±1,15	140,23 ±2,27	147,83 ±1,77	178,68 ±2,27	170,24 ±1,58	100,77 ±1,15	80,40 ±1,52	74,60 ±1,35
СТ (мм.рт.ст)	105,58±3,58	123,10 ±16,01	125,20 ±13,52	132,80 ±14,10	146,21 ±15,05	122,44 ±12,24	106,30 ±10,58	98,30 ±11,47
ДТ (мм.рт.ст)	61,25±1,86	54,00 ±6,40	56,10 ±6,22	48,20 ±6,79	51,00 ±6,55	58,89 ±6,57	57,30 ±6,74	58,80 ±6,90

Аналіз змін показників ЧСС і АТ під час проведення проби PWC₁₇₀ дав змогу підрахувати та визначити фізичну працездатність для кожної спортсменки. Так, було встановлено, що високий рівень фізичної працездатності має 4 баскетболістки (33,34 %), вище середнього рівня 1 спортсменка (8,33 %), 3 (25,00 %) – середній, нижче середнього рівня 1 спортсменка (8,33 %), 3 (25,00 %) – низький рівень.

Отримані дані дали змогу тренерам спланувати навчально-тренувальний процес команди у підготовчому періоді макроцикла.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що вивченню рівня функціонального стану спортсменів приділено багато уваги. Однак дослідження, спрямовані на виявлення загальної працездатності баскетболісток залишаються актуальними.

2. З числа 12 баскетболісток команди суперліги високий рівень фізичної працездатності має 4 баскетболістки, вище середнього рівня 1 спортсменка, 3 – середній, 1 – нижче середнього рівня, 3 – низький рівень

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку планується розробити програму підвищення працездатності баскетболісток і перевірити її ефективність.

Список використаної літератури:

1. Асаад А. Ф. М., Дяченко А. Особливості функціонального забезпечення спеціальної працездатності баскетболістів у процесі моделювання ігрових варіацій. *Спортивна наука України*. 2015. №. 3. С. 43-47.

2. Корсун С., Шапошнікова І., Помещикова І. Дослідження адаптаційних можливостей функціонального стану організму баскетболістів до фізичних навантажень у ході мікроциклу підготовчого періоду тренування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. Т. 3. №. 65. С. 22-26.

3. Лапшин Н. А. Методика повышения специальной работоспособности баскетболистов 15-17 лет. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2020. №6 (184). С. 189-193.

4. Макеева В. С., Алексахин А. В. Регулирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3. *Физическая культура. Спорт. Туризм*. №. 5 (4), С. 85-90.

5. Помещикова, І. П. Рівень загальної працездатності баскетболісток команди першої ліги. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.). Харків: ХДАФК (2014): 191-194.*

6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 437с.

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ БОСУ

Декіна Лілія, Кизім П.М.

Анотація. У статті висвітлюється питання щодо розвитку координаційних здібностей які є комплексною руховою якістю, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю спортсменів і регулювати нею. За результатами дослідження встановлено ефективність застосування засобів фітнес-програми Босу для удосконалення рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років.

Ключові слова: спортивні танці, координаційні здібності, навчально-тренувальний процес, засоби фітнес-програми Босу.

Вступ. Еволюція спортивних танців виходить на новий рівень у своєму розвитку як танцювальний вид спорту, активно продовжують розвиватись і збагачуватись новими хореографічними аспектами в побудові змагальних програм: проведення змагань та зміни в Регламенті, застосування нових елементів в контент, збільшення кількості турнірів протягом змагального макроциклу, велика конкуренція на міжнародній арені. В своїх працях науковці стверджують про підвищення ролі рівня координаційних здібностей у виконанні змагальних програм спортсменками зі спортивних танців (Кизім П.М., 2017, Батєєва Н.П., 2017, Лисенко А.О., Горбенко О.В., 2020, 2021). Спираючись на тенденції прискорення розвитку виду спорту «Спортивні танці», виникає потреба у пошуку сучасних ефективних засобів підготовки спортсменів, що і стало актуальністю до написання статті.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати вдосконалення розвитку координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років засобами фітнес-програми Босу.

Завдання дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з питань розвитку координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років.

2. Визначити контент фітнес-програми Босу та його вплив на рівень розвитку координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконувалося впродовж 2021-2022 рр. За даний період проведено початкове тестування рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років. На основі отриманих даних була розроблена експериментальна методика яка передбачала застосування контенту фітнес-програми Босу для удосконалення рівня координаційних здібностей юних спортсменок зі спортивних танців. На наступному етапі дослідження проводився педагогічний експеримент, у якому взяли участь 18 спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років спортивних клубів м. Харкова. На кінцевому етапі дослідження проводилися порівняння результатів педагогічного експерименту та формулювалися висновки про ефективність запропонованої методики У ході проведеного нами дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку наукового дослідження за результатами тестування нами не виявлено достовірних відмінностей і рівні розвитку координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років основної групи (ОГ, n=9) і контрольної групи (КГ, n=9).

Таблиця 1

Статистичні результати тестування координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віку 12-13 років в кінці дослідження

№ з/п	Назва тесту	Основна група (n=9)	Контрольна група (n=9)	t _p	P	ПР, %
		$\overline{X} \pm m$				
1.	«Човниковий біг 4x9 м, (с)»	11,54+0,07	11,89+0,07	3,54	<0,01	2,9%
2.	«Фламініго, (разів)»	8+0,56	11,89+0,51	5,47	<0,001	33,4%
3.	«Збереження рівноваги в обертанні андедан на високих півпальцях (бали)»	8,44+0,26	7,56+0,26	2,39	<0,05	11,6%
4.	«Берпі, (разів)»	27,11+0,51	21,67+0,57	7,62	<0,001	25,1%
5.	«Виконання стандартизованої змагальної програми, (бали)»	8,22+0,298	7,11+0,21	3,41	<0,01	17,2%

У ході дослідження розроблено експериментальну методику використання засобів фітнес програми Босу у навчально-тренувальному процесі спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років, яка складалась з 7 основних вправ та допоміжних вправ.

Протягом дослідження у навчально-тренувальний процес основної групи застосовано засоби фітнес-програми Босу, навчально-тренувальний процес спортсменок контрольної групи відбувався за стандартною програмою підготовки ДЮСШ. Прогнозованим результатом застосування запропонованої методики було удосконалення рівня розвитку координаційних здібностей у юних спортсменок зі спортивних танців основної групи (табл. 1).

Як видно з представлених матеріалів таблиці у тесті «Човниковий біг 4x9 м, (с)» юні спортсменки зі спортивних танців основної групи в кінці дослідження показали середньогруповий результат $11,54 \pm 0,07$ с, що у відсотковому співвідношенні на 2,9% він кращий від середньогрупового результату $11,89 \pm 0,07$ с юних спортсменок контрольної групи.. Різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки ($t_p=3,54$; $p < 0,01$), що означає об'єктивне покращення результатів виконання даного тесту впродовж дослідження (табл. 1). Результати показані спортсменками основної групи при виконанні тесту «Флафінго» здібність до збереження стійкості пози (рівноваги) дозволяють стверджувати про ефективність запропонованих засобів фітнес-програми Босу у тренувальному процесі зі спортивних танців, оскільки середньогрупові результати даного тесту у спортсменок основної групи мають більшу динаміку до результату спортсменок контрольної групи у відсотковому співвідношенні на 33,4%. Порівняння по критерію Стюдента показала що різниця результатів є статистично достовірна ($t_p=5,47$, $p < 0,001$). Для оцінки розвитку статодинамічної стійкості у спортсменок 12-13 років використовувався тест «Збереження рівноваги в обертанні андедан на високих півпальцях (бали)». Під час виконання якого вони показали наступні середньогрупові результати: основна група $8,44 \pm 0,26$ балів; контрольна група $7,56 \pm 0,26$ балів. По критерію Стюдента різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки ($t_p=2,39$, $p < 0,05$). Як показують матеріали дослідження у тесті «Берпі», де визначається розвиток координаційних здібностей при зміні положення тіла, спортсмени показали результат, різниця яких статистично достовірна. На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що впровадження розробленої методики позитивно вплинуло на результати даного тесту і їх приріст склав 25,1%. Отримані показники тесту «Виконання стандартизованої змагальної програми, (бали)» в основній групі перевищують показники контрольної групи у відсотковому співвідношенні на 17,2%. Порівняння цих результатів за критерієм Стюдента свідчить, що різниця між середньогруповими значеннями статистично достовірна ($t=3,41$; $p < 0,01$).

Виявлено у відсотковому співвідношенні динаміку змін показників координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури виявив проблематику пошуку ефективних засобів вдосконалення координаційних здібностей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років. У результаті проведеного дослідження нами визначено ефективність використання у навчально-тренувальному процесі спортсменок розробленого комплексу вправ фітнес-програми Босу.

Перспективи подальших досліджень полягає у підвищенні рівня фізичних якостей спортсменок зі спортивних танців віком 12-13 років.

Список використаної літератури:

1. Батеева Н.П., Кызим П.Н., Совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле: монографія. Харків, 2017. 238 с.
2. Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Определение уровня координационных способностей спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. №4. С.11-14.
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с. ISBN 978-617-7912-32-2
4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.: іл. ISBN 978-617-8009-55-2
5. Мулик В.В., Гращенкова Ж.В., Мішин М.В., Тарасевич О.А. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня з дисципліни «Комплексні наукові дослідження у спорті». Харків, 2020. 238 с.
6. Сергієнко Л.П., Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Підручник. Київ. 2010. Книга 2. 784 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ НОГАМИ ЮНАКІВ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ *Держинський Ю.М., Алексєєв А.Ф.*

Анотація: В статті розкрито вплив фізичних вправ на навчання та удосконалення техніки ударів ногами юнаків у східних єдиноборствах. Розроблено методiku навчання на основі аналізу рівня їх фізичної та технічної підготовленості, а також комплекс спеціально-підготовчих вправ для формування спеціальної техніки ударів ногами на першому етапі багаторічної підготовки.

Ключові слова: східні єдиноборства, тести, динаміка, розвиток, удари ногами.

Вступ. Для досягнення високих спортивних результатів спортсменами єдиноборцями необхідно мати досконалу фізичну та техніко-тактичну підготовку. Пошук нових шляхів підвищення майстерності постійно розглядається вітчизняними та зарубіжними дослідниками і є дуже актуальним.

Східні єдиноборства можна віднести до складно-координаційних видів спорту в яких відбувається активна взаємодія спортсменів при змінених умовах рухової діяльності. На думку авторів Choi Honh Ni, Sinak Henri Choy [4,5] передбачається: показ техніки різних дій (удари, блоки, пересування), спеціальна техніка виконання ударів ногами в стрибку у висоту та довжину, виконання ударів на силу. Без добре продуманого системного підходу неможливо в повному обсязі освоїти технічні дії [1, 3].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: розробити комплекс спеціально-підготовчих вправ для формування раціональної техніки виконання ударів ногами юнаків у східних єдиноборствах.

Завдання дослідження:

1. Розробити комплекс спеціально-підготовчих вправ для формування раціональної техніки в східних єдиноборствах.

2. Визначити ефективність запропонованого комплексу спеціально-підготовчих вправ і надати практичні рекомендації з навчання технічним прийомам.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування тренерів, педагогічне спостереження, педагогічне дослідження, методи математичної статистики, метод експертного оцінювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для рівня фізичної підготовленості і оцінки техніки ударів ногами брали участь юні спортсмени другого року навчання (7+7 від 9 до 11 років).

Дослідження проводились кілька етапів. На першому етапі було проведено опитування тренерів і провідних спортсменів та педагогічне тестування. На другому етапі проведено педагогічний експеримент. В кінці педагогічного тестування проведено повторне тестування рівня фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних спортсменів на початку експерименту

№ тесту	Тести	Експериментальна група (n = 7)	Контрольна група (n = 7)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Біг 20 м з ходу (с)	4,1 ± 0,11	4,27 ± 0,07	1,3	>0,05
2	Мах ногою вперед за 15 с (к-ть разів)	19,4 ± 0,64	18,0 ± 0,67	1,5	>0,05
3	Мах ногою в сторону за 15 с (к-ть разів)	18,4 ± 0,50	17,59 ± 0,62	0,9	>0,05
4	Естафета (дистанція 30 м) (с)	13,58 ± 0,37	13,98 ± 0,46	0,7	>0,05
5	Поздовжній шпагат (м)	0,07 ± 0,01	0,10 ± 0,02	1,6	>0,05
6	Поперечний шпагат (м)	0,08 ± 0,01	0,10 ± 0,02	0,7	>0,05

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості юних спортсменів наприкінці експерименту

№ тесту	Тести	Експериментальна група (n = 7)	Контрольна група (n = 7)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Біг 20 м з ходу (с)	3,75 ± 0,10	4,07 ± 0,07	2,6	<0,05
2	Мах ногою вперед за 15 с (к-ть разів)	20,87 ± 0,37	18,27 ± 0,68	3,3	<0,05
3	Мах ногою в сторону за 15 с (к-ть разів)	20,67 ± 0,490	18,82 ± 0,62	2,3	<0,05
4	Естафета (дистанція 30 м) (с)	12,74 ± 0,24	14,12 ± 0,43	2,8	<0,05
5	Поздовжній шпагат (м)	0,07 ± 0,01	0,10 ± 0,02	1,6	>0,05
6	Поперечний шпагат (м)	0,05 ± 0,01	0,07 ± 0,02	0,9	>0,05

Результати контрольного дослідження впливу фізичних вправ на вдосконалення техніки ударів ногами юних спортсменів і розроблений комплекс спеціально-підготовчих вправ для формування спеціальної техніки є ефективними і можуть бути застосованими в практиці роботи тренерів.

Таблиця 3

Оцінка показників технічної підготовленості юних спортсменів на початку експерименту

Показники технічної підготовленості	Групи		t	p
	Експериментальна група (n = 7)	Контрольна група (n = 7)		
	$\bar{X} \pm m$ (бал)	$\bar{X} \pm m$ (бал)		
Техніка виконання удару Dollyo chagi, (бал)	2,08 ± 0,12	1,98 ± 0,09	0,64	>0,05
Техніка виконання удару Yor chagi, (бал)	2,21 ± 0,11	2,11 ± 0,10	0,70	>0,05
Техніка виконання удару Twid chagi, (бал)	1,84 ± 0,09	1,99 ± 0,09	1,19	>0,05
Техніка виконання удару Neryo chagi, (бал)	2,11 ± 0,11	1,95 ± 0,09	1,13	>0,05

Таблиця 4

Оцінка показників технічної підготовленості юних спортсменів наприкінці експерименту

Показники технічної підготовленості	Групи		t	p
	Експериментальна група (n = 7)	Контрольна група (n = 7)		
	$\bar{X} \pm m$ (бал)	$\bar{X} \pm m$ (бал)		
Техніка виконання удару Dollyo chagi, (бал)	2,59 ± 0,08	2,17 ± 0,09	3,43	<0,05
Техніка виконання удару Yor chagi, (бал)	2,63 ± 0,08	2,23 ± 0,07	2,74	<0,05
Техніка виконання удару Twid chagi, (бал)	2,50 ± 0,07	2,07 ± 0,10	3,51	<0,05
Техніка виконання удару Neryo chagi, (бал)	2,58 ± 0,08	2,17 ± 0,10	3,23	<0,05

Висновки:

1. На початку експерименту відмінності між досліджуваними групами за рівнем фізичної та технічної підготовленості статистично недостовірні ($p > 0,05$).

2. На заключному етапі педагогічного експерименту встановлено достовірний зріст ($p < 0,05$) рівня фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи, так відзначено найбільше збільшення (більше 10%) результатів у наступних тестах: Мах ногою в сторону за 15 с – 12,6%; Поперечний шпагат – 22, %.

3. На заключному етапі педагогічного експерименту встановлено достовірний зріст ($p < 0,05$) рівня технічної підготовленості у спортсменів експериментальної групи на 24,8% в порівнянні з контрольною – 8,8%, так середній бал за виконання Dollyo chagi покращився на 23,3%, Yop chagi на 17,9%, Twid chagi на 36,8%, Neryo chagi на 21,1%.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на дослідження спортсменів старшого віку.

Список використаної літератури:

1. Алексеев А. Ф., Романенко В. В. Совершенствование методики обучения тактическим приемам в таэквон-до на основе анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2004. №9. С.92-94.

2. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., Бойченко, Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 20-22.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение», учебник [для тренеров]: в 2 кн., Олимпийская литература, Киев, 2015 680 с.

4. Gen. Choi Honh Hi. TAEKWON-DO, 1988. Перевод на русский язык, предисловие АО «ТКД», 1993.

5. Sihak Henry, C. «Taekwon-do. Secrets of Korean Karate», Vermont & Tokyo, Japan, Tuttle Company Rutland, 2015 P. 207.

6. Pieter, W., Heijmans, J. «Scientific Coaching for Taekwondo», USA, 2017 248 p.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МІНІ-ФУТБОЛІСТІВ

Дума Є.В.

Анотація. У статті розглядаються проблеми, пов'язані з вдосконаленням змагальної діяльності в міні-футболі, оскільки міні-футбол став в Україні і за кордоном одним з найпопулярніших видів спорту. Простота інвентарю і устаткування робить гру в міні-футбол доступною для культивування у вузах.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, міні-футбол, контроль змагальної діяльності.

Вступ. Підготовка міні-футболістів - складний педагогічний процес, критерієм ефективності якого є досягнутий у відповідальних змаганнях рівень майстерності [2, 3]. У системі підготовки футболістів основне місце займає взаємозв'язок процесів тренування і змагань [4]. Техніко-тактична підготовка в міні-футболі - найважливіший і трудомісткий процес із-за складності футбольного

арсеналу, реалізація якого в іграх утруднена високими швидкостями гри, силовою протидією суперників [1].

Аналіз літератури і практики показує, що у вдосконаленні системи педагогічного контролю за техніко-тактичною діяльністю гравців команди по міні-футболу існує ряд невідповідностей, протилежностей і суперечностей [7, 8].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Кваліфікаційна робота проводилась згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження: виявити структурні характеристики змагальної діяльності в міні-футболі та їх застосування в тренувальному процесі.

Завдання дослідження:

1. Визначити об'єм, різносторонність і ефективність індивідуальних та колективних техніко-тактичних дій в міні-футболі.

2. Визначити величину і спрямованість змагальних навантажень в міні-футболі.

Матеріал і методи дослідження: теоретичні: аналіз, класифікація, порівняння, екстраполяція науково-методичної літератури з проблеми спортивного тренування і педагогічної літератури з питань особливостей навчально-тренувального процесу міні-футболістів; емпіричні: педагогічні спостереження; хронометрування; статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Вдосконалення технічної майстерності міні-футболістів базується на двох складових - різнобічній загальній фізичній підготовці і розвитку комплексу спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсменів. Одна з найважливіших умов при цьому - взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей. Так, недостатній розвиток сили м'язів ніг порушує координацію рухів міні-футболіста, що неодмінно позначається на силі і точності удару по м'ячу. Тому разом з технічною майстерністю, в тісній єдності (зв'язано) удосконалюються фізичні якості, підвищується тактична майстерність і психологічна підготовка футболістів [3, 4]. Тому підготовка міні-футболістів - складний педагогічний процес, критерієм ефективності якого являється досягнутий у відповідальних змаганнях рівень майстерності.

З метою виявлення структури і реальних результатів змагальної діяльності були проведені педагогічні спостереження і хронометраж змагальних ігор провідних команд.

Структура змагальної діяльності (ігри) за результатами хронометражу приведена в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура змагальної діяльності міні-футбольних команд вищої ліги

№ п/п	Показники	1 тайм М±m	2 тайм М±m	В цілому за гру М±m
1	Загальна тривалість гри (мін) (чистий час)	20	20	40
2	Загальна тривалість гри (мін) (брудний час)	35,0±2,0	36,0±2,0	71,0±4,0
3	Кількість змін ланок	4,0±2,0	4,0±2,0	8,0±4,0
4	Загальний час гри ланки за зміну (мін)	4,5±1,0	5,0±1,0	9,5±2,0
5	«Чистий» час гри ланки за зміну (мін)	3,5±1,0	4,0±1,0	7,5±2,0
6	Час відпочинку між змінами (мін)	3,5±1,0	4,0±1,0	7,5±2,0
7	Середнє число зупинок гри за зміну (к-ть)	11,0±2,0	13,0±2,0	24,0±4,0

Аналізуючи таблицю можна зробити наступні висновки: первинна інформація, що отримується безпосередньо після гри і після деякого часу (наступного дня) не лише об'ємна, але і багатопланова, тому тренер повинен правильно інтерпретувати дані педагогічних спостережень. Аналіз такої інформації повинен допомогти тренерам правильно відповісти на питання: який рівень підготовки команди? Повноцінна відповідь може бути отримана при дослідженні ігрової змагальної діяльності команди. Слід зазначити, що загальне враження про гру нерідко буває обманним, оскільки воно суб'єктивне.

У компонентах передач м'яча потрібні точні просторово-часові, динамічні характеристики, треба володіти «почуттям м'яча», щоб передачі відповідали вище переліченим характеристикам. По-цьому передачі необхідно ввести до складу одних з основних технічних прийомів, які необхідно постійно удосконалювати. У наших дослідженнях передачі м'яча ми розрізняли за їх обсягом і якістю, виконаних в зоні нападу і в зоні оборони залежно від амплуа гравців. Так, захисники виконують більшу кількість передач у своїй зоні, в основному без спортивного єдиноборства. Їх передачі носять підготовчий формуючий характер, поза сумнівом, в такій ситуації якість цих передач вища, ніж у нападаючих, у яких передачі носять конструктивний характер, направлений на загострення гри і, в основному, в зоні нападу (таблиця 2).

Таблиця 2

Характеристика передач м'яча команд вищої ліги

Команди	У зоні нападу			У зоні оборони		
	Точна М	Неточна		Точна М	Неточна	
		М	У %		М	У%
Вищої ліги	168	76	31,1	112	28	20,0

У табл. 3. представлені дані аналізу ігор збірної команди України на Чемпіонаті світу 2021 р. З табл. 3. видно, що основний об'єм технічних дій доводиться на передачі і зупинки м'яча, на пошук вільного місця на майданчику (вибір позиції). Проте при арсеналі складних технічних дій гра виглядає як безглузда передача партнерами один одному м'яча. Для демонстрації важливості в

грі використання складних технічних дій приведемо табл. 3. з показниками техніко-тактичних дій команд різного рівня підготовленості.

Видно, що команди вищої кваліфікації використовують в грі велику кількість щодо складних технічних дій. А завдяки вищій інтенсивності гри в цілому виконують більший об'єм технічних дій. При цьому відбувається менша кількість ударів по воротах, оскільки підготовка атаки виконується ретельніше.

З представлених табл. 4 и 5 видно, що в команді України дуже велика кількість ігрових епізодів з великим числом командних взаємодій (більше 6) в порівнянні з командою Бразилії. Педагогічне спостереження за грою і аналіз показують наступне, що при грі з рівним суперником команда України не може швидко ухвалювати оригінальні рішення для виконання атакуючих дій, тому починає зловживати передачами м'яча між партнерами без виконання ефективних атакуючих дій (ударів по воротах). Очевидно, що недостатній рівень фізичної та технічної підготовленості гальмує організаційні дії в атаці.

Таблиця 3

Об'єм і структура техніко-тактичних дій збірної команди України з міні-футболі на Чемпіонаті світу 2021 р

№	Показник ТТД	X	σ	V%
	Прості технічні дії:			
1	Зупинка - пас	820	50	6,1
2	Удар по воротах	20	8	40,0
3	Ведення	160	25	15,6
	Складні техніко-тактичні дії:			
4	Замах — ведення	3	2	66,6
5	Обведення (хитрощі + ведення)	50	12	24,0
6	Пас п'ятою	10	4	40,0
7	Підставка	0	0	0
8	Випередження (перехоплення)	3	2	66,6
9	Пас верхи	20	6	23,0
10	Пас на «стовпа»	3	2	66,6
11	Гра головою	5	2	40,0
	Всього за матч	1094	-	-

Таким чином, аналіз техніко-тактичних дій футболістів збірної команди України і кращих клубних команд України показав, що вони використовують обмежений об'єм техніко-тактичних дій, у зв'язку з цим зловживають виконанням простих коаліційних взаємодій, які, як правило, закінчуються непідготовленими ударами по воротах або втратою м'яча.

Таблиця 4

**Об'єм і структура коаліційних взаємодій в збірній команді України на
Чемпіонаті світу 2021 р.**

№	Вид коаліційної взаємодії	X	σ	%
1	Менше 3 передач	5	3	60,0
2	Від 3 до 6 передач	20	5	25,0
3	Більше 6 передач	32	6	18,7
4	Менше 3 передач + удар по воротах	1	1	100,0
5	Від 3-6 передач + удар по воротах	8	4	50,0
6	Більше 6 передач + удар по воротах	11	6	54,5
	Всього	77	-	-

Таблиця 5

**Об'єм і структура коаліційних взаємодій в збірній команді Бразилії на
Чемпіонаті світу 2021 р.**

№	Вид коаліційної взаємодії	X	σ	%
1	Менше 3 передач	9	4	44,3
2	Від 3 до 6 передач	36	9	25,0
3	Більше 6 передач	20	7	35,0
4	Менше 3 передач + удар по воротах	4	2	50,0
5	Від 3-6 передач + удар по воротах	20	8	40,0
6	Більше 6 передач + удар по воротах	15	6	40,0
	Всього	104	-	-

Висновки. Порівняльний аналіз ігрової активності футболістів в міні-футболі показав, що вони виконують достатньо великий об'єм переміщень з середньою швидкістю: захисники - 40 с, нападаючі - 140 с. З максимальною і білямаксамальною швидкістю міні-футболісти майже не пересуваються і використовують ці дії тільки при виконанні захисних дій у разі втрати м'яча і організації суперником «швидкого відриву». Тривалість ігрового епізоду у вигляді атакуючих або захисних дій продовжується 5-50 с при середній тривалості 19 с. Гравці знаходяться на майданчику близько двох хвилин. Після чого відбувається заміна всіх польових гравців. У окремих командах, при недоліку кваліфікованих гравців захисту, захисники можуть грати практично без заміни, оскільки ігрова активність у них в 3-8 разів нижче, ніж у нападаючих. Об'єм технічних дій у футболістів дуже обмежений, причому основна маса технічних дій (більше 80%) виконується у вигляді простих технічних дій - зупинка, ведення і передача м'яча. Із зростанням кваліфікації футболістів або команди в цілому об'єм виконання складних технічних дій істотно збільшується за рахунок використання передач верхи, гри головою, використання хитрощів, перехоплень м'яча, передач на «стовпа» або ударів мимо воріт, але з урахуванням можливості перекладу м'яча підставкою у ворота.

Об'єм коаліційних взаємодій не може рости нескінченно без виконання ударів по воротах; як правило, число коаліційних взаємодій не повинне перевищувати 10. У грі збірної команди України на Чемпіонаті світу число

коаліційних взаємодій доходило до п'ятдесяти, проте це швидше було вигідно суперникові, ніж нашій команді, оскільки до цього моменту команда України програвала, тому передачі м'яча між партнерами без активних атакуючих і оригінальних дій є лише затягуванням часу. Кращі команди Українського Чемпіонату істотно поступаються кращим командам світу по рівню технічної підготовленості, вони практично не використовують ряд ефективних технічних дій, таких як перехоплення, випередження, гра на «стовпа», підставка, дуже обмежений набір хитрощів.

Раціоналізація і оптимізація техніко-тактичної підготовки міні-футболістів шляхом ефективної операції достовірною інформацією про стан техніко-тактичної підготовленості команди - резерв для підвищення ефективності тренування і скорочення часу освоєння висот спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень можуть сприяти підвищенню рівня техніко-тактичній підготовленості і результативності змагальної діяльності студентів в міні-футболі.

Список використаної літератури:

1. Вихров К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2017. 66 с.
2. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе. Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург, 2018. 49 с.
3. Журід С.М. Техніко тактична підготовка футболістів: [навчальний посібник] – Харків, ХДАФК, 2019. – 197 с.
4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2014. 271 с.
5. Соломонко В.В. Соломонко А.В. Побудова тренувальних занять з футболу. Київ, ФФУ, 2015. С. 78-87.
6. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система підготовки. М., 2010. 82.
7. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: [учебное пособие] Волгоград, 2016. 150 с.
8. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Днепропетровск, 2001. 69 с.

ЗМІНИ РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Єлісєєв О.Ю., Лебедєв С.І.

***Анотація.** В ході проведенного дослідження встановлено, що командні показники фізичної підготовленості футболістів ФК “Арсенал” м. Харкова нижчі за нормативні, а індивідуальні (за амплуа) також нижчі, але окрім змін результатів нападаючих в бігу на 15 з місця на 0,03 с краще за нормативні та у вертикальному вистрибуванні з місця – на 0,02 см краще за нормативні. Отримані результати свідчать про нераціональність використання засобів фізичної підготовленості в тренувальному процесі юних футболістів 12-13 років.*

Ключові слова: футболісти, фізична підготовленість, захисники, півзахисники, нападники, воротарі.

Вступ. Фізичні якості є фундаментом, на якому будуються решта видів підготовки футболіста [4, 7]. У футболі фізичні якості не виявляються ізольовано, а завжди у комплексі. Тим не менш, оптимальний розвиток сили, швидкості, спритності та витривалості потребує окремого підходу до виховання кожної якості. І залежно від цього, який період, етап мають на увазі, приділяється більше уваги вихованню тієї чи іншої якості [1, 6].

Відомо, що фізична підготовка – це тривалий процес, мета якого – досягнення футболістами високого рівня підготовленості. Цей рівень фізичної підготовленості має відповідати вимогам гри. Наприклад, якщо для ефективної ігрової діяльності футболіст повинен пробігти у матчі 12000 метрів, і з них не менше 2000 метрів з максимальною потужністю, то рівні розвитку всіх видів витривалості та швидко-силових якостей мають дозволяти йому робити це у кожній грі [2, 5, 8].

Тому базовими ознаками ефективного навчання технічним і тактичним діям є у відповідному рівні фізичної підготовленості футболістів [6].

У зв'язку з вищевказаним, дана тема є актуальною й вимагає подальшого дослідження.

Зв'язок з науковими планами, темами. Робота проводиться відповідно до Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичного виховання на 2019-2023 роки, за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження – встановити рівень фізичної підготовленості юних футболістів 12-13 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники фізичної підготовленості юних футболістів 12-13 років.
2. Провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості футболістів 12-13 років із нормативними показниками.

Матеріали та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. В дослідженні приймали участь футболісти ФК “Арсенал” м. Харкова віком 12-13 років в кількості 35 чоловік. Рівень фізичної підготовленості юних футболістів визначався за результатами в наступних тестах: біг 15 м з місця, біг 15 м з ходу, біг 30 м з місця, біг 30 м з ходу, біг 300 м, стрибок у довжину з місця, вертикальне вистрибування. Були використані результати первинного обстеження у серпні місяці 2021 року.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогоднішній день футбол розвивається стрімко та відрізняється особливою різноманітністю рухової активності футболістів, розширюється арсенал їх ігрових дій [3, 8]. Під час футбольного матчу гравці користуються різноманітними руховими діями, розвиток яких займає більш важливе місце в підготовці юних спортсменів для досягнення

більш високих результатів, що наслідую комплексний розвиток і прояв фізичних якостей у фізичній підготовленості юних футболістів [2,5].

Результати показників фізичної підготовленості наведені в таблиці 1. Табличні дані показують, що після початкового тестування показник бігу на 15 м з місця склав – 2,68 с, в бігу на 15 м з ходу – 2,31 с, в бігу на 30 м – 5,27 с, в бігу на 30 м з ходу – 4,79 с, у бігу на 300 м – 59,5 с, у стрибку з місця у довжину – 190,3 см, у вертикальному вистрибуванні з місця – 34,2 см (табл. 1).

Проведений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості на початковому етапі тестування виявив, що всі результати контрольних нормативів ДЮСШ трохи кращі від середньокмандних результатів ФК “Арсенал” м. Харкова. А саме: у тесті біг на 15 м з місця – на 0,1 с, в бігу на 15 м з ходу – на 0,14 с, в бігу на 30 м – на 0,17 с, в бігу на 30 м з ходу – на 0,18 с, у бігу на 300 м – на 4 с, у стрибку у довжину з місця – на 9,7 см, у вертикальному вистрибуванні з місця – на 1,8 см (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості юних футболістів 12-13 років
(n=35)**

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Початкове тестування	Нормативні показники за програмою ДЮСШ
		X±m	
1.	Біг на 15 м з місця, с	2,68±0,03	2,58
2.	Біг на 15 м з ходу, с	2,31±0,04	2,17
3.	Біг на 30 м з місця, с	5,27±0,039	5,10
4.	Біг на 30 м з ходу, с	4,80±0,041	4,62
5.	Біг на 300 м, с	59,50±2,7	55,50
6.	Стрибок у довжину з місця, см	190,3±4,27	200,0
7.	Вертикальне вистрибування з місця, см	34,2±1,35	36

В ході подальшого дослідження встановлена відмінність показників фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа відповідно до нормативних. В бігу на 15 м з місця у нападаючих у порівнянні з нормативним показником зафіксовано кращий результат на 0,03 с, у порівнянні інших амплуа результати гірші за нормативні: у захисників – на 0,03 с, півзахисників – на 0,04 та у воротарів – на 0,08 с. В бігу на 15 м з ходу результати усіх гравців були нижче за нормативні, так у нападаючих – на 0,15 с, півзахисників – 0,22 с, захисників – 0,23 с, воротарів – 0,27 с. В бігу на 30 м з місця результати також були нижче за нормативні: у нападаючих – на 0,17 с, півзахисників – 0,21 с, захисників – 0,28 с, воротарів – 0,36 с. В бігу на 30 м з ходу результати були нижче за нормативні: у нападаючих – на 0,17 с, півзахисників – 0,29 с, захисників – 0,30 с, воротарів – 0,33 с відповідно. В бігу на 300 м також були нижчі за нормативні: у нападаючих – на 3,3 с, півзахисників – 4,2 с, захисників – 5,1 с, воротарів – 6,7 с. В стрибку у довжину з місця також показали нижчі результат: у нападаючих – на 8,9 см, півзахисників – 12,7 см, захисників – 11,7 см, воротарів – 5,5 см. У вертикальному вистрибуванні з місця у нападаючих в порівнянні з нормативним показником зафіксовано кращий результат на 0,02 см,

у порівнянні інших амплуа результати гірші за нормативні: півзахисників – 0,8 см, захисників – 3,8 см, воротарів – 1,8 см (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості футболістів 12-13 років

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Нападники (n=10)	Півзахисники (n=10)	Захисники (n=10)	Воротарі (n=5)
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	$X_3 \pm m_3$	$X_4 \pm m_4$
1.	Біг на 15 м з місця, с	2,55±0,08	2,61±0,05	2,62±0,04	2,66±0,03
2.	Біг на 15 м з ходу, с	2,32±0,02	2,39±0,01	2,36±0,03	2,44±0,04
3.	Біг на 30 м з місця, с	5,27±0,12	5,31±0,14	5,38±0,13	5,46±0,19
4.	Біг на 30 м з ходу, с	4,79±0,24	4,91±0,21	4,92±0,21	4,95±0,22
5.	Біг на 300 м, с	58,3±0,91	59,2±0,82	60,1±0,83	61,7±2,72
6.	Стрибок у довжину з місця, см	191,1±4,33	187,3±3,87	188,3±3,21	194,5±3,17
7.	Вертикальне вистрибування з місця, см	36,2±1,35	35,2±1,35	32,2±1,35	34,2±1,35

Висновки. В ході дослідження визначено, що результати фізичної підготовленості футболістів команди ФК "Арсенал" м. Харкова нижчі за нормативні. Це обумовлюється нераціональністю використання засобів фізичної підготовленості в тренувальному процесі юних футболістів 12-13 років. Тому, спираючись на вищезазначені результати дослідження необхідно удосконалити методику підвищення рівня фізичної підготовленості у футболістів 12-13 років.

Перспективи подальших досліджень: передбачається розробити методику розвитку фізичних якостей в змагальному періоді з використанням новітніх засобів у поєднанні з техніко-тактичними особливостями ведення гри футболістів різного ігрового амплуа.

Список використаної літератури:

1. Волков В. (2014), "Вікові особливості розвитку фізичних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення", Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 10 (51), С. 12–15.
2. Губа, В. П., Стула, А. (2015), "Методология подготовки юных футболистов", М.: Человек, 184 с.
3. Костюкевич, В. М., Шамардін, В. М., Воронова, В. І. та ін. (2015), "Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву", К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 148 с.
4. Крайник, Я., Мулик, В., Окунь, Д., Коваль, С. (2019), "Використання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей та формування техніко-тактичних дій захисників 13–14 років у підготовчому періоді", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6 (74), С. 32-36, doi: 10.15391
5. Лісенчук, Г., Попов, О., Хоменко, О. (2013), "Структура фізичної підготовленості футболістів", Теорія і методика фізичного виховання і спорту, №3, С. 21–23.

6. Шестерова, Л. Є., Крайник, Я. Б. (2019), "Зміна рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ", Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 3(111), С. 196-199.

7. Lebedev Sergey, Abdula Anatoly, Bezyasichny Boris, Karpets Ljubov, Shpanko Tatiana, Efremenko Andrey. (2018), "Model indicators of technical and tactical actions for highly qualified footballers with different roles in the Premier League of Ukraine". Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 (2), pp. 706-709. DOI:10.7752/jpes.

8. Paluszek Krzysztof. Stępiński Miłosz. (2011), "Trening pozycyjny w piłce nożnej", MWW Mirosław Matoga, Wrocław, 184 s.

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 6-8 РОКІВ В СТРИБКАХ НА АКРОБАТИЧНІЙ ДОРІЖЦІ

Желтова А.В., Красова І.В.

Анотація. У статті висвітлені проблемні питання фізичної підготовки спортсменок 6-8 років в стрибках на акробатичній доріжці. За результатами аналізу фізичного розвитку, початкового рівня спеціальної та загальної фізичної підготовленості юних акробаток була розроблена методика покращення цих показників. Повторні результати тестування підтвердили її ефективність.

Ключові слова: стрибки на акробатичній доріжці, фізична підготовленість, фізичний розвиток, юні спортсменки.

Вступ. Стрибки на акробатичній доріжці - потужний і яскравий вид спорту зі складною координацією рухів [1; 2]. Безперервне зростання конкуренції на міжнародній арені, постійне ускладнення змагальних програм, підвищення вимог до технічної майстерності акробатів, рання спортивна спеціалізація призвели до того, що сьогодні у боротьбу за чемпіонські звання вступають 13-15 – річні спортсмени [6; 7]. Така тенденція вимагає від них надмірного прояву широкого кола рухових умінь, навичок і фізичних якостей, особливо сили, швидко - силових і координаційних здібностей. Тому важливою стороною тренувального процесу є інтенсивна робота з вдосконалення фізичної підготовки, особливо на початковому етапі, коли закладаються необхідні найважливіші якості майбутнього спортсмена [1; 3; 4; 8].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Метою роботи є дослідження динаміки рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років в стрибках на акробатичній доріжці.

Завдання дослідження: визначити рівень фізичного розвитку юних акробаток; виявити початковий рівень фізичної підготовленості юних спортсменок; проаналізувати зміни рівня фізичної підготовленості юних спортсменок після застосування методики її покращення.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; антропометричні вимірювання; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 6 спортсменок 6-8 років, які тренуються у групі початкової підготовки другого року навчання 4 рази на тиждень по 90 хвилин. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ № 6 міста Харкова. з жовтня 2021 року до лютого 2022 року.

Антропометричні вимірювання проводилися з метою визначення рівня фізичного розвитку дівчат 6-8 років і досліджувалися за наступними показниками: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітини (см).

Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років було обрано 6 тестових завдань, які пропонуються Навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ зі стрибків на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінітрамплі [2]: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів); стрибок у довжину з місця (см); стрибок вверх з упору присівши за 1 хв. (разів); кут в упорі (с); лазіння по канату 4 м (с); біг 20 м (с).

Для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок були обрані наступні програмні тести [2]: міст з положення стоячи (бали); нахил тулуба вперед з положення сидячи ноги нарізно (бали); шпагат правою, лівою, поперечний (бали).

В результаті аналізу літературних джерел було виявлено, що на етапі початкової підготовки провідними факторами фізичної підготовленості є рівень стрибучості, сили, міжм'язової координації, рухливості кульшових, плечових суглобів та попереку [1; 3; 5; 6]. Тому після аналізу початкових результатів дослідження і була розроблена методика покращення цих показників. Особлива увага по 25-30 хв. на кожному занятті приділялася вправам для розвитку сили і швидкісно – силових якостей.

Початкове тестування виявило низький рівень їхнього розвитку. Вправи для покращення сили і швидкісно – силових якостей цілеспрямовано виконувалися в підготовчій і основній частинах тренування. Для цього були розроблені спеціальні комплекси, що склалися із 7-10 загально - розвивальних і спеціальних вправ. Щоб посилити вплив цих вправ на рівень розвитку фізичних якостей спортсменок в комплекси обов'язково входили вправи для розвитку гнучкості і координації. Вправи, що застосовувалися відносились до засобів спеціальної рухової, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Дівчата виконували бігові вправи з урахуванням часу і без нього, різноманітні стрибки зі скакалкою, стрибки у довжину з місця і з розгону, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині, вправи на дитячих тренажерах і з обтяженням (гантелі до 1 кг). Особлива увага приділялася рухливим іграм, які обов'язково були адаптовані до тренувального процесу і мали тенденцію до ускладнення по мірі їх опанування.

Необхідно відмітити, що ігрова діяльність складала 25-30 % від загального часу тренування і була важливим методом розвитку фізичних якостей. [3; 4]. Обов'язковою вправою на кожному тренуванні було виконання серії різноманітних нескладних стрибків на батуті з максимальною висотою і з урахуванням часу. На кожному тренуванні для розвитку швидко-силових якостей спортсменок використовувалося 7-10 стрибкових вправ і 2-4 бігових.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проведено оцінку рівня фізичного розвитку дівчат 6-8 років, яка визначалася за антропометричними показниками: довжина тіла (см), маса тіла (кг) та окружність грудної клітини (см) і порівнювались з нормативними показниками (табл. 1).

Аналіз отриманих показників показав, що морфологічні характеристики, такі як довжина тіла, окружність грудної клітини і маса тіла у дівчат відповідають високому і середньому рівню (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати оцінки рівня фізичного розвитку юних спортсменок

Вік, років	№ з/п спортсменки	Довжина тіла, см	Рівень	Маса тіла, кг	Рівень	Окружність грудної клітини, см	Рівень
6	1	107	низький	22	середній	59	високий
6	2	124	високий	21	середній	55	середній
7	3	131	високий	24	середній	64	високий
6	4	122	високий	26	високий	60	високий
8	5	135	високий	25	середній	60	середній
8	6	132	високий	32	високий	66	високий

Аналіз середньогрупових показників початкового тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок за більшістю тестів виявив середній і високий рівень (2,3 - 4,7 бала), зокрема одного тесу - кут в упорі, де був показаний найнижчий результат – 1,8 бала. Найкращі результати були показані в тестах на гнучкість – 3,8 - 4,7 бала і в тесті на виявлення швидко-силових здібностей - стрибок вгору з упору присівши за 1 хв. – 4,5 бала (табл. 2).

Аналіз середньогрупових показників з повторного тестування ЗФП виявив позитивну динаміку за всіма тестами. Незважаючи на те, що більшість результатів залишилась на середньому рівні, вони значно покращились і суттєво наблизились до високого рівня. Покращення склали від 6,7% до 83,3% (таблиця 2).

Аналіз тестування вправ з СФП також виявив суттєві покращення результатів. Незважаючи на те, що в цих тестах в початковому дослідженні спортсменками були показані високі і середні результати – від 3,8 до 4,7 бала, то в повторному всі вправи вони виконали на 4,5 - 5,0 балів, що відповідало високому рівню фізичної підготовленості і склало покращення від 6,4% до 18,4%. (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка середньогрупових показників рівня розвитку фізичної
підготовленості юних спортсменок**

Тести	Середні показники тестування				Динаміка	
	Початкове, бали	Рівень	Повторне, бали	Рівень	Різниця, бали	%
Тести з ЗФП						
1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз.	3,7	Середній	4,7	Високий	1,0	21,6
2. Стрибок у довжину з місця, см.	2,8	Середній	3,3	Середній	0,5	17,8
3. Стрибок вгору з упору присівши за 1 хв., раз.	4,5	Високий	4,8	Високий	0,3	6,7
4. Кут в упорі, с	1,8	Низький	3,3	Середній	1,5	83,3
5. Лазіння по канату 4 м, с	2,3	Середній	3,2	Середній	0,9	39,1
6. Біг на 20 м, с	2,8	Середній	3,7	Середній	0,9	32,1
Тести з СФП						
7. Нахили тулуба з положення сидячи, ноги нарізно, бали	4,7	Високий	5,0	Високий	0,3	6,4
8. Шпагати, бали	3,8	Середній	4,5	Високий	0,7	18,4
9. Міст з положення стоячи, бали	4,3	Високий	4,7	Високий	0,4	9,3

Аналіз індивідуальних показників тестування виявив покращення результатів за всіма тестами – від 11,4% до 34,8%. Рівень фізичної підготовленості юних спортсменок став відповідати високому і середньому рівню (табл. 3).

Таблиця 3

**Динаміка індивідуальних показників рівня фізичної підготовленості
юних спортсменок**

№ Спор- тсменки	Вік, років	Середні показники тестування				Динаміка	
		Початкове бали	Рівень	Повторне бали	Рівень	Різниця, бали	%
Тести з ЗФП							
1	6	2,8	Середній	3,7	Середній	0,9	32,1
2	6	2,3	Середній	3,1	Середній	0,8	34,8
3	7	4,0	Високий	4,6	Високий	0,6	15,0
4	6	2,7	Середній	3,6	Середній	0,9	33,3
5	8	4,2	Високий	5,0	Високий	0,8	19,0
6	8	4,4	Високий	4,9	Високий	0,5	11,4

Висновки. В результаті дослідження було виявлено, що морфологічні характеристики, такі як довжина тіла, окружність грудної клітини і маса тіла у дівчат відповідають високому і середньому рівню. Аналіз середньогрупових показників початкового тестування фізичної підготовленості юних спортсменок за більшістю тестів виявив середній і високий рівень (2,3 - 4,7 бала), зокрема одного

тесу - кут в упорі, де був показаний найнижчий результат – 1,8 бала. Найкращі результати були показані в тестах на гнучкість – 3,8 - 4,7 бала і в тесті на виявлення швидко - силових здібностей - стрибок вверх з упору присівши за 1 хв. – 4,5 бала. Аналіз показників тестів з ЗФП у повторному дослідженні довів ефективність розробленої методики і виявив позитивні зміни за всіма тестами. Незважаючи на те, що більшість показників залишилась на середньому рівні, вони значно покращились і суттєво наблизились до високого рівня. Покращення склали від 6,7% до 83,3%. Найкращі результати були показані у тесті «Кут в упорі» 83,3% приросту, найгірші – у тесті «Стрибок у довжину з місця» - 6,7% приросту. Аналіз тестування вправ з СФП також виявив суттєві покращення результатів - від 6,4% до 18,4%. Аналіз індивідуальних показників тестування виявив покращення результатів від 11,4% до 34,8%.

Перспектива подальших досліджень: на основі отриманих результатів дослідження можна рекомендувати продовжити застосування розробленої методики з її відповідною корекцією на наступному етапі підготовки юних акробаток з подальшим аналізом отриманих показників.

Список використаної літератури:

1. Болобан В.Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. №2. С. 21-31.
2. Горжий В.М., Салямін Ю. М., Шуйська Т. В., Веклюк Р. І. Стрибки на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінітрамплі. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2020, 137 с.
3. Deineko, A., Prusik, K., Krasova, I., Batiieva, N. & Marchenkov, M. (2022). Game stretching as a modern means of developing the flexibility of 5–6-year-old female gymnasts. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(3), 88-94. doi: 10.15391/sns.v.2022-3.005.
4. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I. & Bilenska, I. (2022). Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(2), 52-57. doi: 10.15391/sns.v.2022-2.0045.
5. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Х.: ХНАДУ, 2015. 556 с.
6. Шевченко О.В., Журба А.О. Особливості розвитку гнучкості на початковому етапі підготовки спортсменів // Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 260-264.
7. Яковлів В. Л., Сало В. Н. Методика навчання руховим діям юних акробатів-стрибунів// Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 270-273.

8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 272 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Зайун Іссам, Павленко В.О.

Анотація. У статті розглядаються особливості швидкісно-силової підготовленості бігунів спринтерів 13-16 років під впливом різних методик її вдосконалення на етапі спеціалізованої базової підготовки. Підтверджено переваги методик, запропонованої тренерами, перед традиційною методикою тренування.

Ключові слова: спринт, легка атлетика, підготовленість, базова підготовка.

Вступ. Основою підготовки спортсменів-спринтерів служить застосування різних вправ силового, швидкісного та швидкісно-силового характеру [1; 3; 5]. Однак питання щодо переваги одних засобів над іншими вирішено не до кінця. Частина фахівців віддають перевагу у тренувальній роботі стрибковим та біговим вправам спеціальної фізичної підготовки, тому що вони за своєю біодинамічною структурою подібні до основних змагальних [2; 4; 6]. Інші фахівці більш схильні до проведення класичних навчально-тренувальних занять більшою мірою спрямованих на використання вправ загальної фізичної підготовки, які дозволяють акцентовано та більш вибірково впливати на формування необхідних швидкісно-силових та силових потенціалів основних м'язових груп [7-10]. Відтак, існує проблема визначення та пошуку ефективних засобів швидкісно-силової підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана у відповідності до ініціативної наукової НДДКР кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 рр.: «Особливості часо-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності» (державний реєстраційний номер 0119U103785).

Мета дослідження – обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів на етапі поглибленої спеціалізації у підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати зміст та структуру навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів на основі аналізу літератури.
2. Вивчити особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей спринтерів та визначити її ефективність.
3. Визначити динаміку рівня швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів у підготовчому періоді.

Матеріал і методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне дослідження; контрольне тестування та методи математичної статистики.

Дослідження було проведене у 2021-2022 рр. Спортсмени, які брали участь у дослідженні ($n = 16$) були віком 13-16 років, які тренувалися в групі спеціалізованої базової підготовки під керівництвом кваліфікованих тренерів і мали стаж занять легкою атлетикою 3-5 років. Тестування рівня фізичних якостей проводилось на початку та в кінці дослідження, після двох днів відпочинку.

Спортсмени контрольної групи тренувалися за програмою підготовки з легкої атлетики для ДЮСШ (2019), а спортсмени основної групи тренувалися із використанням спеціалізованого комплексу засобів, спрямованих на цілеспрямований розвиток швидкісно-силової підготовленості бігунів у підготовчому періоді річного макроциклу.

Результати дослідження та їх обговорення: В процесі вирішення першої задачі було виявлено, що автори сходяться на думці, що тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки спринтерів має продовжувати залишатися комплексним [2; 7; 9-10], що забезпечить приріст техніко-тактичної майстерності спортсменів, а також зростання спеціальної фізичної підготовленості [1; 4; 11]. Проте, серед авторів існують розбіжності щодо вибору найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки юних бігунів-спринтерів [3; 5; 6]. Особливостями вивченої тренерської методики, окрім відмінності планування від традиційної, є пріоритетність засобів стрибкової підготовки та, відповідно, зменшений обсяг вправ зі штангою та на тренажерах.

Відповідно до результатів представлених у таблиці 1 виявлено, що в кінці дослідження достовірно кращі результати в контрольних вправах на визначення рівня швидкісно-силової підготовленості та бігу на 100 м у спортсменів основної групи.

Таблиця 1

Результати тестування рівня швидкісно-силової підготовленості бігунів-спринтерів

Тест	Контрольна група	Основна група	P
	$\bar{x} \pm s$		
Стрибок у довжину з місця (см)	314,44±5,12	327,45±6,08	P<0,05
Потрійний стрибок з місця (см)	966,12±4,77	1002,98±7,05	P<0,05
Біг на 20 м з ходу (с)	2,62±0,15	2,53±0,14	P<0,05
Біг на 30 м з низького старту (с)	3,91±0,06	3,88±0,16	P<0,05
Біг на 100 м (с)	11,58±0,16	11,35±0,18	P<0,05

На рисунку 1 представлений приріст результатів у контрольних випробуваннях у спортсменів тестових груп. Виявлено, що за всіма руховими тестами спринтери основної групи переважали бігунів контрольної групи.

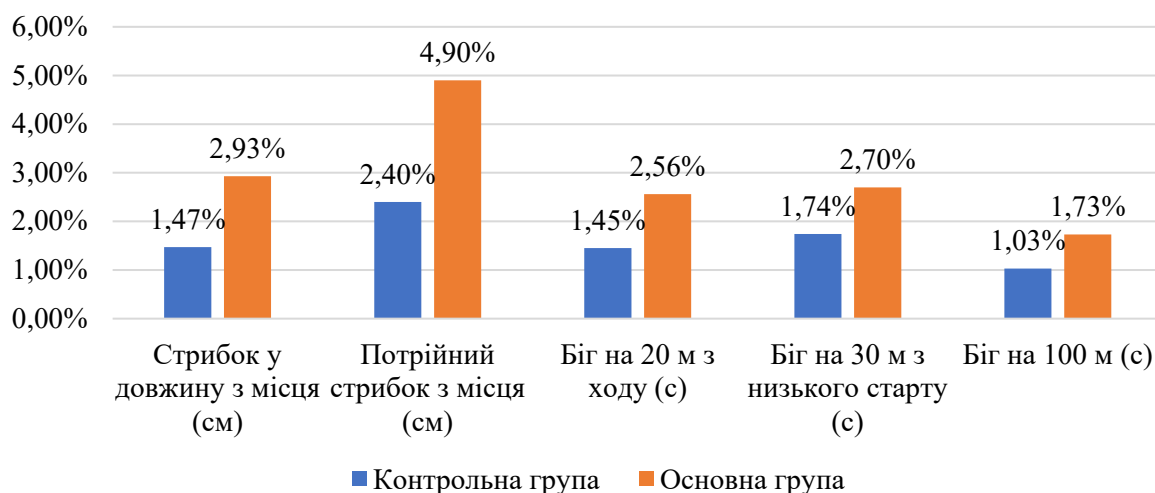


Рис. 1. Порівняння приросту результатів тестування рівня швидкісно-силової підготовленості бігунів-спринтерів протягом дослідження

Це свідчить про те, що методика тренерів, яка була відмінною від традиційної, що застосовується в підготовці спортсменів-бігунів в ДЮСШ на етапі спеціалізованої базової підготовки та була перевірена на практиці є ефективною отже є підстава вважати запропоновану методику ефективною.

Висновки. Результати педагогічного дослідження показали, що використання складених тренерами комплексів швидкісно-силових вправ, в основі яких лежить застосування вправ стрибкової спрямованості, в рамках тренувальних занять дозволить підвищити рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів у спринтерському бігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних напрямків вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних спринтерів у змагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Абдураман, А. Ш., Непша О. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф.(Харків, 14 грудня 2018 р.)*. Харків: ХДАФК, 2018. С. 40-42.
2. Бобровник В. І., Криворученко О. В., Козлова О. К. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 9-22.
3. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно- силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.- практ. конф. молодих учених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. Т. 2. С. 254-258.
4. Гузар В., Стрикаленко Є., Шалар О., Андрєєва Р. Ефективність використання допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці

легкоатлетів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 1 (145). С. 39-43.

5. Друзь В. А., Омельченко М. В., Омельченко Д. А. Основы техники спринтерского бега. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3(47). С. 41-46.

6. Дух Т. І., Лемешко В. Й., Свищ Я. С., Павлось О. О. Ефективність реалізації швидкості бігу спринтерів на стометровій дистанції. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 1. С. 230-236.

7. Єфременко А. М., Насонкіна О. Ю., Шутєєв В. В. Графічна характеристика основних тренувальних навантажень бігунів-спринтерів. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 3. С. 47-52.

8. Камперо Е. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції : теоретичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 4. 2016. С. 3-6.

9. Криворученко О. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі та середні дистанції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 34. С. 163-167.

10. Маленюк Т. В. Вдосконалення технічної підготовки спринтерів на початковому етапі спортивного тренування. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 5. С. 90-92.

11. Honneseen, E, Shalfawi, S. A. I, Haugen, T, and Enoksen, E. The effect of 40-m repeated sprint training on maximum sprinting speed, repeated sprint speed endurance, vertical jump, and aerobic capacity in young elite male soccer players. *Jour. of strength and conditioning research*. 2011. Vol. 35. № 9. P. 2364-2370.

СУЧАСНА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІКАЦІЇ **Ільїнський Д.А., Сєдих Д.І., Тропін Ю.М.**

Анотація. В статті проведено аналіз сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю. Встановлені основні техніко-тактичні дії, які найчастіше виконувались на чемпіонаті світу 2022 року. Отримані дані свідчать про важливість техніко-тактичної підготовленості спортсменів як фактора, що визначає успішність у різних видах боротьби.

Ключові слова: вільна боротьба, техніко-тактичні дії, висококваліфіковані спортсмени.

Вступ. Сучасна тенденція інтенсифікації навчально-тренувального процесу у спортивній боротьбі, крім загального збільшення конкурентності у спорті, пов'язана із прагненням міжнародної федерації боротьби (UWW) підвищити видовищність борцівських сутичок. З цією метою скорочено тривалість змагальних поєдинків і тривалість турнірів, а практику суддівства зорієнтовано на стимуляцію активності борців разом зі збільшенням кількості техніко-тактичних прийомів.

Рівень техніко-тактичних дій спортсмена переважно визначає його успіх у суточки [1, 5, 6].

Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих борців вимагає насамперед вибору найбільш ефективних техніко-тактичних дій та подальшого їх удосконалення. Це зумовлено тим, що склад та структура результативних техніко-тактичних дій швидко змінюється у спортивній практиці. Тому для підготовки спортсменів високого класу важливо своєчасно інформувати борців та тренерів про перспективні напрямки розвитку спортивної боротьби. У цьому актуальним є аналіз змагальних дій провідних борців сучасності [2, 4, 7].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: провести аналіз сучасної змагальної діяльності борців високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. За даними науково-методичної інформації, мереж Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду вивчити сучасний стан проблеми аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю.

2. Проаналізувати протоколи та відеозаписи змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2022 року.

3. Встановити основні техніко-тактичні дії висококваліфікованих борців вільного стилю в сучасній змагальній діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду, аналіз протоколів та відеозаписів фінальних поєдинків (боротьба за перші та треті місця) висококваліфікованих борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2022 року в Сербії. Усього здійснено аналіз 30 сутичок борців. З метою якісного вивчення результатів проведених досліджень та встановлення статистичних закономірностей застосовувався метод математичної статистики.

Вихідні дані виступів висококваліфікованих борців вільного стилю були взяті з сайту UWW [8].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної інформації [1, 3, 6], мереж Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду дозволив встановити, що проблема вивчення змагальної діяльності у сучасній спортивній боротьбі є однією з найактуальніших.

Аналіз сучасної змагальної діяльності борців високої кваліфікації на чемпіонаті світу (ЧС) 2022 року в Сербії дозволив виділити 12 основних техніко-тактичних дій (ТТД), які найчастіше використовуються: перевороти накатом (12,3% від всіх ТТД), перевороти захопленням руки і голови (5,0 %), перевороти схрестним захопленням голени (5,6 %), кидки заднім пояс (1,7 %), перевороти та кидки зворотний пояс (1,7 %), конпрійоми в партері (8,3 %), переведення в партер (25,7 %), кидки підворотом (3,9 %), кидки прогином (3,9 %), звалювання (14,5 %),

виштовхування за килим (10,1 %), контрприйоми в стійці (7,3 %). Достроково виграних сутичок – 12 (40 % від всіх поєдинків) (таблиця 1).

Таблиця 1

Аналіз сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2022 року (n=30)

№	Техніко-тактичні дії (ТТД), кількість разів	1 період	2 період	Σ за два періоди	% від всіх ТТД
Партер					
1	Перевероти накатом	11	11	22	12,3
2	Перевероти схрестним захопленням голені	10	0	10	5,6
3	Перевероти захопленням руки і голови	5	4	9	5,0
4	Кидки заднім поясом	3	0	3	1,7
5	Перевероти та кидки зворотнім поясом	2	1	3	1,7
6	Контрприйоми	9	6	15	8,3
Всього в партері:		40	22	62	34,6
Стійка					
7	Переведення в партер	26	20	46	25,7
8	Кидки відворотом	4	3	7	3,9
9	Кидки прогином	4	3	7	3,9
10	Звалювання	18	8	26	14,5
11	Виштовхування за килим	9	9	18	10,1
12	Контрприйоми	7	6	13	7,3
Всього в стійці:		68	49	117	65,4
Всього в стійці та партері:		108	71	179	100
Достроково виграних сутичок		8	4	12	40

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної інформації, мереж Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду дозволив встановити, що проблема вивчення змагальної діяльності у сучасній спортивній боротьбі є однією з найактуальніших.

2. На основі протоколів та відеозаписів сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті світу 2022 року було виділено 12 основних техніко-тактичних дій, які найчастіше використовуються.

3. Отримані дані свідчать про важливість техніко-тактичної підготовленості спортсменів як фактора, що визначає успішність у різних видах спортивної боротьби.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на проведення аналізу сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів в інших видах спортивної боротьби.

Список використаної літератури:

1. Голоха В.Л., Романенко В.В., & Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2022. №2(24), С. 4-16.

2. Латышев Н.В., Поляничко Е.Н., Юшина Е.В., Еретик А.А., & Барабаш О.В. Анализ результатов выступления сборной команды Украины по вольной борьбе в преддверии Олимпийских игр 2020. Единоборства, 2020. №2(16), С. 35-43.

3. Огарь Г.О., Кривенцова І.В., & Ілющенко Є.Є. Аналіз змагальної діяльності провідних борців вільного стилю. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка, 2020. №10(166), С. 278-284.
4. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України, 2015. №5, С. 44-48.
5. Boyko V.F., Malinsky I.I., Andriitsev V.A., & Yaremenko V.V. Competitive activity of highly skilled freestyle wrestlers at the present stage. Physical education of students, 2014. №4, pp. 13-19.
6. Soyguden A., Eker H., Toy A.B., & Mumcu Ö. The technical analyze of junior free style wrestling group championship. Route Educational and Social Science Journal, 2014. №1(3), pp. 186-193.
7. Tunnemann H., & Curby D. Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. International Journal of Wrestling Science, 2016. №6(2), pp. 90-116.
8. UWW Сайт федерації UWW Wrestling to Debut Ranking Series in 2022 [Електронний ресурс]. United World Wrestling [Internet]. Available from: <https://unitedworldwrestling.org/article/wrestling-debut-ranking-series-2022>.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ШАХІСТІВ

Калембет М.І., Друзь В.А., Мішин М.В.

***Анотація.** У статті розглянуто тему психологічної підготовки спортсменів-шахістів, важливість її для ефективного тренувального процесу; проаналізовані психологічні аспекти тренувальної та змагальної діяльності у шаховому спорті; виділено найважливіші психічні якості для шахіста; досліджено вплив посиленої психологічної підготовки на ефективність тренувань, зокрема вплив вправ для розвитку пам'яті, уваги та логічного мислення на здібність спортсменів розв'язувати задачі з шахової тактики.*

***Ключові слова:** психологічна підготовка, шахісти, шахи, мислення, увага, уява, пам'ять, стресові фактори.*

Вступ. Шахи є інтелектуальним видом спорту та неофіційно вважаються однією з найпоширеніших та найпопулярніших спортивних ігор у світі. Міжнародна шахова федерація (ФІДЕ) є членом міжнародного олімпійського комітету [9]. Популярність шахів щороку збільшується, шаховий спорт невпинно розвивається. Тому питання оптимізації тренувального процесу шахістів стають дедалі актуальнішими.

У тренувальному процесі спортсмена-шахіста психологічна підготовка відіграє принципово важливу, фундаментальну роль. Крім урахування типових психологічних особливостей змагальної діяльності, які є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у різних видах спорту, шахи вимагають роботи з такими психічними якостями як увага, пам'ять, креативність, просторове та абстрактне мислення. Психологічна підготовка шахіста необхідна для комплексного,

всебічного, максимально ефективного та гармонійного розвитку його спортивних якостей та, як наслідок, підвищення рівня його кваліфікації. Психологічна підготовка шахіста передусім передбачає індивідуальний підхід, а також суттєво впливає на здатність об'єктивно оцінювати позицію, приймати стратегічні рішення, розраховувати варіанти, проводити аналіз та опиратись стресовим факторам. Останні у шаховому спорті можуть бути як об'єктивного характеру – цейтнот, об'єктивно проблемна чи критична позиція, здійснені у партії тактичні помилки, так і суб'єктивного – «незручний» супротивник, нестійкість уваги, внутрішні та зовнішні відволікаючі фактори, особисті обставини та інше. Тому протидія стресу та нейтралізація стресових факторів є одним з найважливіших напрямів психологічної підготовки спортсмена-шахіста.

На превеликий жаль, даній темі не приділено достатньої уваги в спеціалізованій шаховій літературі для широкого загалу [2, 5]. На перший план у сучасних дослідженнях виходять або безпосередньо шахова тактика та стратегія, або ж загальні психолого-педагогічні спостереження без конкретних методичних порад [3, 6]. Освітлення даної теми у сучасних навчальних програмах [1, 4] не можна вважати ані всебічним, ані достатньо глибоким – отже, й таким, що відповідало б потребам сьогодення. Великою мірою це пояснюється відсутністю сучасних фундаментальних наукових праць, присвячених психології шахів. Серйозні дослідження цієї теми відбувались у 1960-1970 роки [7, 8], й з тих часів не були суттєво доповнені чи переосмислені сучасними науковцями.

У зв'язку з цим, дослідження щодо впливу шахів на психомоторні можливості дітей, набуває особливої актуальності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження: визначити значення психологічної підготовки в тренувальному процесі юних шахістів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури здійснити узагальнення сучасних поглядів з досліджуваної проблеми.
2. Визначити особливості психологічної підготовки спортсмена-шахіста, визначити її сутність та значення у тренувальному процесі.
3. Дослідити вплив посиленої психологічної підготовки на ефективність тренування шахістів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи: аналіз літературних джерел, тестування, контрольні завдання з шахової тактики (шахові задачі), методи математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь 12 дітей, віком від 10 до 12 років. Шахова кваліфікація дітей відповідала рівню I юнацького розряду з шахів. Тестування проводились у вересні 2021 року та у січні 2022 року. Перед проведенням дослідження було отримано письмовий дозвіл батьків на участь дітей у тестуванні.

На початку та наприкінці експерименту учні виконали завдання з шахової тактики та зіграли між собою внутрішній тренувальний турнір з 11 турів за коловою системою, з контролем часу «рапід» (10 хв.)

Контрольне завдання з шахової тактики складалося з 50 шахових задач, розподілених на 5 тематичних категорій: «Подвійний удар», «Відкритий шах», «Королівська зв'язка», «Жертва фігури», «Мат у 2 ходи», що відповідають базовим тактичним прийомам, над якими працюють шахісти I юнацького розряду.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел у сукупності з тренувальною практикою показав, що найважливішими психічними якостями для спортсмена-шахіста є увага, пам'ять, логічне мислення та стійкість до стресу (або ж здатність ефективно діяти у стресовій ситуації). Тому в рамках даного дослідження було обрано групу учнів, в програму тренувань яких були додані вправи та додаткові завдання з посиленої психологічної підготовки, спрямованої на розвиток зазначених психічних якостей. Результати тестувань представлено в табл. 1 та 2.

Таблиця 1

Результати контрольних завдань з шахової тактики на початку дослідження, n=12

Учень	Подвійний удар, бали	Відкритий шах, бали	Королівська зв'язка, бали	Жертва фігури, бали	Мат у 2 ходи, бали	Підсумок, бали
З. Є.	3	3	2	2	2	12
К. Д.	3	4	3	2	2	14
К. Є.	4	3	4	3	3	17
М. Р.	5	4	4	3	3	19
Х. О.	5	4	4	3	4	20
О. А.	5	6	6	3	4	24
Г. М.	5	6	5	4	5	25
Б. А.	6	6	6	4	4	26
Б. О.	7	7	5	5	5	29
С. Д.	7	7	7	6	8	35
С. А.	8	8	9	8	8	41
Ч. О.	10	9	10	9	10	48

Порівняння результатів дослідження виявило не лише загальну динаміку усієї групи, а й, зокрема, значне покращення результатів «слабших» учнів. Це, в свою чергу, вказує на особливу ефективність залучення ширшого спектру засобів психологічної підготовки саме в роботі з тими учнями, чиї показники гірші, ніж у решти шахістів.

Так лідери групи продемонстрували лише незначний прогрес. Їх результати покращились в межах 2-10%, порівняно з показниками на початку дослідження. Аутсайдери групи покращили свої тактичні навички на 8-14%. Здібність дітей-шахістів розв'язувати складніші завдання («Жертва фігури», «Мат у 2 ходи») покращилась на 10%. Загальний результат групи покращився на 7,7%, сумарно учні правильно розв'язали на 46 тактичних задач більше, ніж на початку дослідження.

**Результати контрольних завдань з шахової тактики
наприкінці дослідження, n=12**

Учень	Подвійний удар, бали	Відкритий шах, бали	Королівська зв'язка, бали	Жертва фігури, бали	Мат у 2 ходи, бали	Підсумок, бали
З. Є.	4	3	3	4	5	19
К. Д.	4	4	4	3	4	19
К. Є.	5	5	4	3	4	21
М. Р.	5	6	4	4	4	23
Х. О.	5	4	5	4	5	23
О. А.	5	6	6	4	5	26
Г. М.	5	6	5	4	7	27
Б. А.	7	6	6	5	6	30
Б. О.	8	7	6	6	6	33
С. Д.	9	9	7	6	7	40
С. А.	10	10	9	9	8	46
Ч. О.	10	9	10	10	10	49

У ході дослідження, завдяки отриманим результатам, було розроблено наступні методичні рекомендації щодо оптимізації тренування шахістів:

- включати вправи та завдання, направлені на зміцнення пам'яті, концентрацію уваги та розвиток логічного мислення у програму тренувань спортсменів різного рівня кваліфікації, особливо – початкового рівня (без розряду, І юнацькі розряди);
- проводити регулярні тестування учнів, досліджувати їх психічні якості та розвиток інтелектуальних здібностей. Аналізуючи отриману інформацію, доповнювати та корегувати програму тренувань;
- збільшити кількість внутрішніх тренувальних турнірів між учнями, особливо – з контролем часу «рапід» та «бліц» («швидкі» та «блискавичні» шахи) та кількості завдань, пов'язаних з різноманітними стресовими факторами;
- приділяти особливу увагу питанню цейтнотів, як найсерйозніших стресових факторів у шаховому спорті, за рахунок збільшення кількості завдань з обмеженням у часі та ретельним аналізом дій спортсменів у цейтноті;
- враховувати індивідуальні особливості кожного учня, його особистість, темперамент та характер, для оптимізації та підвищення ефективності тренувань, зокрема й використовуючи весь спектр засобів психологічної підготовки.

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать про ефективність використання різноманітних психолого-педагогічних методів розвитку пам'яті, уваги, просторового, абстрактного мислення та логіки у тренуванні шахістів. Доведено безпосередній вплив розвитку зазначених психічних якостей на здатність спортсменів розв'язувати задачі з шахової тактики. Розвиток стійкості спортсменів до стресу вплинув на якість гри учнів у внутрішньому турнірі: зменшилась кількість тактичних помилок, нераціонального розподілу часу, поспіху прийнятих рішень та некоректних оцінок позиції. Спираючись на результати дослідження сформовано методичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію тренувального процесу та поглиблення психологічної підготовки спортсменів-шахістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибокому та ретельнішому аналізі особливостей та методів психологічної підготовки спортсменів-шахістів.

Список використаної літератури:

1. Вінниченко О.В., Коваль О.М., Тимошенко Л.В., Захарчук І.Р. Шахи: навчальна програма для закладів позашкільної освіти, загальноосвітніх навчальних закладів і палаців культури та творчості. К: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 2020. 96 с.
2. Георгієв А.О. Шахи – гра королів, королева ігор. Бібліотечка юного мудреця. Х: Ранок, 2020. 64 с. ISBN: 978-617-09-4725-3.
3. Кольба А.П., Фенюк Б.В. Хочу грати в шахи. Зошит № 2. К: Мандрівець, 2021. 56 с. ISBN 978-966-634-826-8.
4. Лазарева Т.Ф. Шахи: навчальна програма для дитячо-юнацький спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1994. 22 с.
5. Романова І.О. Гра майбутніх королів. К: Час Майстрів, 2019. 50 с.
6. Dauvergne P. The Case for Chess as a Tool to Develop Our Children's Minds, 2018. <https://www.chess.com/forum/view/general/the-case-for-chess-as-a-tool-to-develop-our-childrens-quos-minds> (7.11.2022).
7. Fine R. The psychology of the chess player. N.Y., 1967. 110 p.
8. Krogus N. Psychology in chess. N. Y., Rm. Pr., 1976. 74 p.
9. International Chess Federation, 2022 <https://www.fide.com/fide/about-fide> (7.11.2022).

ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СЕРЕДНЬОВІЧНОГО БОЮ

Кафтанов А.А., Камаєв О.І., Мішин М.В.

Анотація. У роботі розглянуто історичні витоки та розвиток середньовічного бою. Проаналізовані джерела його виникнення та формування різних напрямків, від реконструкції історії до дуельної практики.

Ключові слова: середньовічний бій, історичне фехтування, дуельне фехтування, бойове мистецтво.

Вступ. Середньовічний бій вважається досить молодим видом спорту. У світі він існує з 2010 р., а в Україні з 2016 р. [7, 8, 9, 10]. Саме це вимагає глибокого вивчення його особливостей, аналізу та узагальнення наукових даних.

Проблемним полем є майже повна відсутність наукових робіт в цій сфері, та сучасної теоретичної бази. У зв'язку з цим, наукові дослідження в цьому напрямку є дуже актуальними.

Дане дослідження ставить на меті дати змогу ознайомитись з цим видом спорту більш широкому колу фахівців з теорії спорту, і, таким чином, потенційно збільшити його дослідницьку та наукову базу.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження: проаналізувати джерела виникнення та історичного розвитку середньовічного бою як виду спорту.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури здійснити узагальнення історичних витоків розвитку середньовічного бою.

2. Визначити основні джерела виникнення середньовічного бою.

Матеріал і методи дослідження. Для виконання поставлених завдань було здійснено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та відповідної інформації в мережі Інтернет

Результати дослідження та їх обговорення. Цікавість до історичної реконструкції та середньовічного бою виникла в Європі у 60-ті роки XX сторіччя, а в 70-ті – в США. На території нашої країни початок руху реконструкції відносять до 1990 року. Відзначимо, що серйозні реконструктори були й раніше, але саме в цей час вони додали руху наукову та теоретичну базу, щодо обладунку та зброї [5, 6].

З 2000 року у світі спостерігається поступове розділення напрямків середньовічного бою на «файтерський» (військово-спортивний), «реконструкторський» та «моделювально-ігровий». Проходять окремі та щорічні турніри, формуються прийнятні арсенали та переліки змагальної зброї, вимоги до захисного спорядження, правила змагань та найбільш популярні номінації.

Розглядаючи створення та формування середньовічного бою, як явища, та, пізніше, як виду спорту, необхідно визначити основні джерела його виникнення.

Перше джерело – це історична реконструкція, яка, крім предметів матеріальної культури, намагається відтворити, з однієї сторони конкретні історичні події, а з іншої, більш глибокі взаємовідносини, враховуючи психологію, побут, володіння зброєю та методи ведення війни. Так історична реконструкція тісно переплітається з етнічними та культурологічними дослідженнями. Крім залишків матеріальної культури, деяку інформацію, щодо бойових мистецтв раннього середньовіччя можна знайти в епосах Скандинавії, Ірландії, Київської Русі. Звісно, що в них замало, та, відверто, недостатньо інформації, щодо техніки бою та методів володіння зброєю, не кажучи вже про методи тренувань. Трохи краще є справи з описами античних, зокрема, римських засобів тренувань та методів ведення бою. Розвинуте середньовіччя залишило після себе значно ширшу матеріальну базу зброї та захисного спорядження. Є чимало наукових праць щодо зброї та обладунку, з точки зору історії [1, 2, 3]. Саме тому, бойова реконструкція, власне, виникла з бажання взяти чи відтворити цю зброю і обладунки, та виявити, що з цим можна робити. Треба відмітити, що історична реконструкція своїм виникненням спростувала деякі положення та уявлення теоретичної історії. Що цікаво, але роботи, трактати, посібники з фехтування, рукопашу, взагалі, бойовим

мистецтвам – це, скоріше, Ренесанс або пізнє середньовіччя [4]. Ця теоретична, методологічна база лягла в основу ХЕМА-напрямку (історичне фехтування, Historical European Martial Arts).

Одна з причин, чому в основу обладункового напрямку середньовічного бою лягли зброя та обладунок кінця XIII-XIV сторіччя – наявність в музеях та арсеналах досить широкої матеріально-технічної бази, наявність інформації про технології того часу. Друга причина стала вагомою з розвитком турнірного, спортивного руху. Обладунок цих часів – найбільш повний, він максимально закриває бійця, що має вирішальне значення з точки зору техніки безпеки. Це пов'язано з тим, що в індивідуальних, дуельних та групових номінаціях спортсмен має прийняти велику кількість ударів. Тому, не дивлячись на велику цікавість до бойових мистецтв раннього середньовіччя (вікінги, кельти, слов'яни), це стало властивістю, скоріше, фестивально-реконструкторського напрямку.

Друге джерело виникнення середньовічного бою, як виду спорту – це, як не дивно, дуельна традиція, яка існувала ще на початку XX сторіччя, і, в окремих випадках, до Другої світової війни. Вважається, що техніка та методи дуельного фехтування перейшли у спортивне олімпійське фехтування, але це не зовсім так. По-перше, вага спортивної шпаги – до 770 грам, шпаги ХЕМА – 1100-1300 грам, шаблі, спортивної – біля 500 грам, ХЕМА – 850-900 грам. По-друге, спортивне олімпійське фехтування є спортом багато десятиків років, і суттєво відійшло від бойового, навіть, дуельного фехтування, яке ставило ціллю смерть, або поранення опонента.

Тому дуельна традиція, а, також, намагання реконструювати «фехтування за трактатами», які характерні для Ренесансу, лягли в основу Historical European Martial Arts (ХЕМА) – ще одного напрямку середньовічного бою. Але не можна ігнорувати і вплив дуельної традиції на виникнення реконструкцію обладункових боїв. Побічним доказом цього моменту є те, що зі зникненням дуелей в повсякденному житті, в 60-ті роки XX сторіччя виникає цікавість до середньовіччя та середньовічного бою.

Третє джерело виникнення середньовічного бою – так звані, реконструкційні, або динамічні рольові ігри. Вони вийшли з намагання відтворити побут, відносини, політику, й, звісно, методи і тактики ведення бою, середньовіччя та Ренесансу (навіть, якщо за сюжетом це вигадані світи). Позитивним моментом тут є великий варіативний ряд ситуацій, в які попадає людина. А варіативність, у свою чергу, є невід'ємною складовою тренувального процесу.

Висновки. Середньовічний бій сформувався та став міжнародним видом спорту, зі своєю історією, та структурою. Виникнення виду спорту пов'язано з трьома головними джерелами, які лягли в основу створення двох основних напрямків середньовічного бою: обладунковий середньовічний бій і бойове мистецтво пізнього середньовіччя та Ренесансу, або дуельне фехтування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні особливостей та актуальних питань підготовки спортсменів, що займаються середньовічним боєм.

Список використаної літератури:

1. Гринчишин Б.В. Історичне фехтування і наукове дослідження середньовічного озброєння: точки дотику. *Грані*. 2015. № 9 (125). С. 101-106.
2. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І.Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. 232 с.
3. Фалєєв Р., Саксєєв С., Єрмоєнко Е. Хортинг фехтування український шабельний бій: навч посіб. К.: Паливода А.В., 2020. 100 с.
4. Хаттон А. Холодное оружие Европы. Приемы великих мастеров фехтования / пер. И.Емец. Центрполиграф, 2011. 219 с
5. Clements John. Renaissance Swordsmanship: The Illustrated Use of Rapiers and Cut and Thrust Swords. Paladin Press, 1997. 152 p.
6. Clements John. Medieval Swordsmanship: Illustrated Methods and Techniques. Paladin Press, 1998. 152 p.
7. Офіційний сайт HMBIA: <https://hmbia.info> (14.11.2022).
8. Офіційний сайт IMFC: <https://www.medieval-combat.net> (14.11.2022).
9. Офіційний сайт UMFC: <https://ufmc.com.ua/federaciya> (14.11.2022).
10. Офіційний сайт IFMSF: <https://www.ifmsf.com.ua> (14.11.2022).

ВЛУЧНОУДАРНІ РУХИ ФУТБОЛІСТІВ ПРИ ВИКОНАННІ РІЗНИХ ВИДІВ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ

Ключко Е.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Журід С.М.

Анотація. У статті розглядаються питання ефективності та результативності виконання кутових, штрафних і вільних ударів. Розглядається специфіка техніки виконання пенальті, кутових, штрафних і вільних ударів у змагальних іграх. Був проведений статистичний аналіз ігор команд різної кваліфікації. У більшості команд питанню вдосконалення виконання влучноударних рухів футболістів при пенальті, кутових, штрафних і вільних ударів приділяють недостатньо часу.

Ключові слова: влучноударні рухи, пенальті, кутові, штрафні та вільні удари, студентська команда.

Вступ. Одним з найважливіших завдань спортивної підготовки є формування необхідного рівня технічної підготовки футболістів, що є основою для росту їх спортивної майстерності. Гра у футбол розглянута, як специфічне середовище діяльності [1, 2, 5, 6, 8], пред'являє до технічної підготовленості гравців дуже високі вимоги [7, 11]. У цьому плані показані необхідність і корисність застосування в тренуванні футболістів додаткових засобів підвищення ефективності виконання ударних рухів в умовах змагальної діяльності. Наприклад, у вигляді додаткових засобів підвищення результативності ударів у ході тренувань використовують різноманітні методики [3, 10]. Ці засоби дозволяють повніше розкрити резерви спортсмена [5, 7, 11], забезпечують інтенсифікацію процесів адаптації до факторів тренувального впливу, підвищують ефективність безпосередньої підготовки до

головних змагань [4, 9], допомагають індивідуалізувати технічну підготовку спортсменів [5, 7, 11]. У силу цього актуального значення набувають питання, пов'язані з розробкою та вдосконаленню сучасних методик тренування підготовки висококласних гравців в області підвищення рівня технічної майстерності при виконанні штрафних, вільних і кутових ударів. Значне число досліджень в області змагальної діяльності у футболі, у літературних джерелах недостатньо глибоко відповідають на ці питання.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Магістерська робота проводилась згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження: визначити використання та ефективність влучноцільового ударного руху футболістів різної кваліфікації при виконанні пенальті, кутових, штрафних і вільних ударів.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової та навчально-методичної літератури.
2. Дослідити ефективність влучноударних рухів футболістів високої кваліфікації після виконання стандартних положень на змаганнях високого рівня.
3. Дослідити ефективність влучних ударних рухів футболістів збірної команди ХДАФК-1 після «стандартів» у зустрічах першості закладів вищої освіти міста Харкова з футболу.
4. Порівняти показники влучних ударних рухів футболістів різної кваліфікації під час виконання пенальті, кутових, штрафних і вільних ударів.
5. Визначити різницю у майстерності кваліфікованих футболістів та гравців студентських команд при виконанні стандартних положень.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи: вивчення літературних джерел, педагогічні спостереження, методика підрахунку техніко-тактичних дій гравців, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати футболістів під час констатуючого експерименту групи ПСМ ХДАФК при пробитті пенальті у іграх першості закладів вищої освіти міста Харкова, коефіцієнт ефективності складав 62,5% і це нижче ніж на Чемпіонаті Світу 2018 року (72,2%).

В констатуючому експерименті з футболістами команди ХДАФК-1 в першому колі маємо показники значно нижчі, ніж показники чемпіонатів світу. Так відсоток реалізації штрафних і вільних у першому колі чемпіонату закладів вищої освіти м. Харкова склав усього 8,82% (табл. 1).

Внесок голів, що забиваються у футболі після введення м'яча у гру з кутових ударів, у загальну результативність відносно невеликий, але може бути збільшений, якщо будуть задіяні наявні резерви.

Таблиця 1

Показники виконання стандартних положень футболістами ХДАФК

Виконання різних видів стандартних положень		Кбр.%
11-м штрафн. удар	8(5)	37,5
Штрафні удари	56(5)	91,07
Кутові удари	6	100
$\bar{X}$	80(10)	76,19±19,5

Примітка: у дужках позитивно виконанні дії

Ці резерви полягають в удосконаленні техніки виконання передач м'яча з кутових ударів, виборі більш раціональної траєкторії посилення м'яча, посиленні м'яча в ті сектори поля, де умови для взяття воріт найбільш сприятливі, а також в удосконалюванні гравцями індивідуальних і групових тактичних дій у даних епізодах гри.

При виконанні кутових ударів м'яч може передаватися в розрахунок на імпровізацію гравців, на те, що спонтанно створюються сприятливі умови для узяття воріт. Такий підхід незрівнянно менш ефективний, ніж використання заздалегідь підготовлених варіантів виконання кутових ударів.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників виконання «стандартів» футболістами ХДАФК-1 з показниками чемпіонату Світу 2018 та Європи 2020 рр.

Виконання різних видів стандартних положень	Показники				P
	ХДАФК	Кбр.%	Чемпіонати Світу та Європи	Кбр.%	
11-м штрафн. удар	8(5)	37,5	18(13)	33,3	p<0,001
Штрафні удари	56(5)	91,07	56(14)	75	p<0,05
Кутові удари	6	100	12(11)	92,5	p>0,05
$\bar{X} \pm m$	80(10)	76,19±19,5	76(28)	66,93±17,5	p>0,05

Примітка: у дужках позитивно виконанні дії

Результати аналізу ігор чемпіонатів світу та Європи говорять про невеликий відсоток забитих м'ячів після подачі кутових (7,5% від загальної кількості забитих м'ячів). Ці результати трохи вищі ніж середній показник на п'ятьох попередніх чемпіонатах світу 7,1%. Під час аналізу цього показника студентської команди ХДАФК (табл.2) ми бачимо велике відставання в цьому компоненті гри. Так показники реалізації кутових більш ніж у 2 рази були гіршими і склали 2,9%.

Висновки.

1. Протягом останніх десятиліть за даними літератури та спостереженнями фахівців при виконанні пенальті, кутових, штрафних і вільних ударів у футболі забивається у ворота суперників приблизно 30-40% голів від їх загальної кількості, причому спостерігається тенденція до їх збільшення.

2. Середній показник забитих м'ячів серед 32 команд складав на чемпіонаті світу з футболу 2018 року $3,34 \pm 0,58$ гола, то з них $1,93 \pm 0,35$ м'ячі, які були забиті зі стандартних положень, що у відсотковому відношенні дорівнює 57,7%. Так,

чемпіон світу, збірна Франції, з дев'яти м'ячів, які були забиті командою на чемпіонаті, 5 голів були забиті після виконання стандартних положень.

3. На останніх трьох чемпіонатах світу з 2010 по 2018 рр. усього було забито 485 голів, з них 136 було забито зі стандартних положень.

4. На чемпіонаті Світу 2018 та Європи 2020 показники після виконання штрафних і вільних, вірогідно не відрізняються від середніх показників (12,6%) останніх п'яти чемпіонатів світу і складають близько 11% від загальної кількості м'ячів забитих на чемпіонатах світу.

5. У минулому чемпіонаті України з футболу пенальті у середньому пробивали $4,0 \pm 0,63$ рази, при цьому забивали $3,07 \pm 0,64$ разів.

6. Був підрахований відсоток забитих голів після стандартів провідних футбольних клубів в АПЛ (англійська прем'єр-ліга). У середньому відсоток від усіх голів в зазначених футбольних клубах складає $49,6 \pm 5,97\%$.

7. Найвищий показник реалізації стандартних положень у збірної команди ХДАФК складав 26%.

8. Під час пробиття пенальті команда ХДАФК у іграх першості закладів вищої освіти міста Харкова, коефіцієнт ефективності складав 62,5% і це нижчі ніж на Чемпіонаті Світу 2018 року (72,2%).

9. Відсоток реалізації штрафних і вільних у команди ХДАФК у чемпіонаті закладів вищої освіти м. Харкова складав усього 8,82%.

10. Результати аналізу ігор чемпіонатів світу та Європи говорять про невеликий відсоток забитих м'ячів після подачі кутових (7,5% від загальної кількості забитих м'ячів). Під час аналізу цього показника студентської команди ХДАФК виявлено велике відставання в цьому компоненті гри. Так показники реалізації кутових більш ніж у 2 рази були гіршими і склали 2,9%.

11. Кількість голів, забитих з пенальті, у грі кваліфікованих футболістів постійно підвищується і складає приблизно 10% від загальної кількості забитих м'ячів. Відсоток голів забитих безпосередньо з пенальті командою ХДАФК трохи вище і складає 14%.

12. Проведені нами дослідження підтверджують те, що тренери ДЮСШ, аматорських команд не приділяють достатньої уваги, щодо тренування футболістами техніки виконання стандартних положень.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку методики удосконалення влучноударних рухів футболістів студентської команди.

Список використаної літератури:

1. Абдула А.Б., Марченко В.А., Перцухов А.А. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол), Харків: ХДАФК. 2019, 159 с.

2. Вихров К., Догадайло В.Г. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев: 2000. 45 с.

3. Голомазов С., А. Русанов, Б. Чирва. Анализ выполнения пенальти. Теория и практика футбола. 1999. № 4.

4. Гуськов С. И., Платонов В. Н., Линец М. М., Юшко Б. Н. Профессиональный спорт. под общей ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2000. 391 с.

5. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в

командных спортивных играх: монография. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.

6. Журід С.М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник. ХДАФК, Харків. 2019, 152 с.

7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

8. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків, ХДАФК, 2017. 88 с.

9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская література, 2013. 324 с.

10. Чирва Б. Выбор позиций полевыми игроками при выполнении угловых ударов. Теория и практика футбола. 2000. № 4. С.12-16.

11. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск: «Інновація», 2012. 352 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЗАГАЛЬНО- ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ

Кондратьєва П.М., Джим В. Ю.

Анотація. Мета даної роботи у вдосконаленні навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 13 - 15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі. Матеріали: у даному дослідженні брали участь юнаки віком 13-15 років. Результати даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну методику направлену на покращення силових показників в змагальних вправах у пауерліфтингу. Висновок: на основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика для покращення силових результатів у змагальних вправах.

Ключові слова: силові здібності, змагальні вправи, експериментальна методика.

Вступ. Пауерліфтинг є одним із молодих та популярним видом спорту серед сучасної молоді в Україні (В.М. Платонов, 2015; А. І. Стеценко, 2008; Д.О. Ніжніченко, 2010.). Дана обставина привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії та методики підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є підготовчий період загально-підготовчий етап, тому в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом. Проблеми тренування юних спортсменів в підготовчий період в пауерліфтингу приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки було проведено наукові дослідження, присвячених різним аспектам даної проблеми (А. І. Стеценко, 2008; В.Ю. Джим, 2013.), видано два

методичні посібники (А. І. Стеценко, 2008; В. Г. Олешко, 2011.). Оpubліковано велике число наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена.

Вся система підготовки в пауерліфтингу, починаючи з підготовчого періоду, має завдання плавного збільшення ваги обтяжень, що тягне за собою і збільшення сили займається.

Мета роботи - вдосконалити навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 13 - 15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі.

Матеріал та методи дослідження. Для проведення педагогічного експерименту були організовані дві групи (контрольну та експериментальну) по 8 спортсменів, що складаються з юнаків 13-15 років, які займаються пауерліфтингом. Як критерій оцінки був прийнятий приріст результатів у ході педагогічного експерименту. Заняття проводилися три рази в тиждень у тренажерному залі ДЮСШ № 9 м. Харкова, під керівництвом персонального тренера.

Результати дослідження та їх обговорення. У ряді досліджень (Пронтенко В.В., 2011.) розроблені методики розвитку силових якостей представників окремих видів спорту. Однак аналіз науково-методичної і спеціальної фахової літератури, тренерської роботи спеціалістів з пауерліфтингу, власний практичний досвід свідчать, що проблема розвитку силових якостей спортсменів у пауерліфтингу розв'язана не до кінця.

Результати експерименту підтверджують взаємозв'язок між результатами змагальних вправ пауерліфтерів та силовими якостями (А.І. Стеценко, 2008).

Розроблена методика навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням засобів силової спрямованості передбачає певну послідовність їх включення в навчально-тренувальний процес (Камаєв О.І., Безкоровайний Д.О., 2014; Ніжніченко Д.О., 2010).

Таким чином спортсмени контрольної групи протягом 6 тижнів тренувалися за класичною методикою силової підготовки, а спортсмени експериментальної групи використовували експериментальну методику тренування силової підготовки, що включає в себе статичні та силові методи тренування.

Перед початком та в кінці експерименту було проведено три тести обох груп (табл. 1,2).

Результати аналізу контрольної групи показали, що при використанні тренувального процесу в режимі силової направленості спортсмени отримали нижчі результати ніж експериментальна група яка тренувалась з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень стато-динамічний режим роботи.

Таблиця 1

Середні показники з спеціально фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп на початку підготовчого періоду(n-n=16)

Групи	ЕГ			КГ		
	Показники			Показники		
	Мах	Мін	Сер	Мах	Мін	Сер
Присідання (кг)	90	75	83	88,5	77,5	82
Жим лежа (кг)	75	62	69	75	65	69
Станова тяга (кг)	90	78	85	92	77,5	85
Сума (кг)	255	215	237	225,5	220	235

На початку підготовчого періоду експериментальна група та контрольна група були протестовані з спеціально фізичної підготовки у наступних вправах: присідання - середні показники по експериментальній групі - 83 кг., по контрольній групі - 82 кг; жим лежа – експериментальна група - 69 кг., контрольна група - 69 кг.; станова тяга – експериментальна група - 85 кг., контрольна група -85 кг.

Таблиця 2

Середні показники з спеціально фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп у кінці підготовчого періоду(n-n=16)

Групи	ЕГ		КГ	
	Показники		Показники	
	Приріст	Сер	Приріст	Сер
Присідання (кг)	15,5	98,5	9,5	91,5
Жим лежа (кг)	10,8	79,8	10,3	79,3
Станова тяга (кг)	16,3	101,3	9,8	94,8
Сума (кг)	42,6	279,6	30,6	265,6

Наприкінці підготовчого періоду підготовки експериментальна група додала у середньому показнику в сумі трьох змагальних вправ - 42,6 кг.. У присіданні спортсмени з експериментальної групи додали - 15,5 кг., жимі лежа-10,8 кг., становій тязі – 16,3 кг. У свою чергу спортсмени з контрольної групи показали такі результати: присідання - 9,5 кг., жим лежа-10,3 кг., станова тяга- 9,8 кг.

Висновки. Спираючись на роботи авторів (Камаєв О.І., Безкоровайний Д.О., 2014; Півень О.Б. 2017.) та враховуючи результати експерименту, було розроблено методику тренувального процесу з використанням силової направленості пауерліфтерів 13-15 років у підготовчому періоді загально-підготовчому етапі. Враховуючи передумови розвитку силових якостей, а також методи. Авторська методика включала в себе допоміжні вправи, які сприяли поліпшенню результатів у змагальних вправах: присіданні спортсмени з експериментальної групи додали - 15,5 кг., жимі лежа-10,8 кг., становій тязі – 16,3 кг.

Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес спортсменів 13-15 років , що спеціалізуються в пауерліфтингу, визначило позитивний вплив на спеціальну фізичну підготовку.

Список використаної літератури:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для тренеров. Киев, 2015. Т. 1. 680 с.
2. Камаєв О.І., Безкоровайний Д.О. Розвиток силових здібностей 13-15-річних юнаків у силових видах спорту : навчальний посібник для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту. Харків, 2014. 106 с.
3. Романчук В.М., Романчук С.В., Протенко К.В., Протенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир, 2010. 196 с
4. Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2011. 20 с.
5. Півень О.Б. Особливості навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15-16 років в змагальному періоді річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 9 (91) С. 86-89
6. Ніжніченко Д.О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 2010. 20 с.
7. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460.
8. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. Посіб.] Київ.: ДІА - 2011. 444с .
9. Джим В.Ю., Бугайов Є.В. Уровень физического развития и физической подготовленности у тяжелоатлетов 10-12 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2016. № 5 (55). С. 39-43.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПЛАВЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ **Коробкін Є.Ю.**

***Анотація.** Мета даного дослідження полягала в визначенні шляхів підвищення швидкісно-силової підготовленості плавців-початківців, шляхом оцінки ефективності методики з використанням вправ, що виконуються переважно в тренажерних та гімнастичних залах або в воді.*

Результати даного дослідження показали, що методика виховання швидкісно-силових якостей плавців повинна містити переважно вправи, виконувані у воді. Вправи, що виконуються переважно в тренажерному та гімнастичному залі, є відмінним доповненням підготовки плавців-початківців.

Ключові слова: фізичні якості, кроль, плавання, плавці-початківці, тестувальні вправи.

Вступ. Відомо, що для успішного виступу на змаганнях в більшості видах спорту велику роль відіграють фізичні якості атлетів, а починати розвивати їх необхідно у ранньому віці.

Виступи юних плавців на змаганнях показують, що саме із-за недостатнього розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості і витривалості, простежується не зовсім правильна техніка плавання, а отже і результати будуть на відповідному рівні [30]. На сучасних тренуваннях юні плавці повинні дуже значні навантаження. Відомо що, спортивна працездатність плавців забезпечується комплексом специфічних і неспецифічних рухових здібностей, сукупність яких становить фізичну підготовленість спортсмена [5; 9].

Більшість провідних фахівців стверджують, що зростання спортивної майстерності потребує нових, більш ефективних методик тренувань [38]. Варто зазначити, що в сучасну методику тренування плавців також входить спеціальна фізична підготовка, до якої входять додаткові силові вправи, в тренажерному або гімнастичному залі [15]. На даний час, розроблено багато методів удосконалення фізичної підготовленості юних плавців, але майже всі вони використовуються на суші, або в воді [12; 15].

Однак, порівняльний результат оцінки швидкісно-силової підготовки плавців середнього шкільного віку при використанні переважно фізичних вправ тільки в тренажерних та гімнастичних залах, або в воді, в повній мірі, з достатньою вибіркою експериментальних даних не проводився, отже дослідження актуальне.

Мета дослідження: визначити шляхи підвищення швидкісно-силової підготовленості плавців-початківців, шляхом оцінки ефективності методики з використанням вправ, що виконуються переважно в тренажерних та гімнастичних залах або в воді.

Завдання дослідження:

1. Визначити вихідний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей плавців-початківців 10 років, групи першого року навчання.
2. Розкрити особливості виконання швидкісно-силових вправ для плавців-початківців, які виконуються в тренажерних та гімнастичних залах або в воді.
3. Проаналізувати динаміку показників швидкісно-силових здібностей плавців-початківців, що виконують швидкісно-силові вправи при підготовці до змагань в тренажерних та гімнастичних залах або в воді.

Матеріал та методи дослідження. Для визначення рівня швидкісно-силової підготовленості юних пловців використовувалися педагогічні спостереження за розвитком швидкісно-силових здібностей плавців в процесі навчально-тренувальних занять, для оцінки порівняльної динаміки швидкісно-силової підготовленості плавців, що застосовували швидкісно-силові вправи тренажерному та гімнастичному залі або в воді використовувалися контрольні дослідження за допомогою спеціальних тестувань:

– Пропливання відрізків 25, 50, 100 метрів вільним стилем. Пропливання 25 метрів вільний стиль виконувалося в такий спосіб: спортсмен виконавши старт зі

стартової тумбочки долав дистанцію вільним стилем, секундомір зупинявся по торканню спортсменом бортика басейну. Пропливання відрізків 50 і 100 метрів вільним стилем виконувалося за правилами змагань спортивного плавання.

- Згинання, розгинання рук в висі на перекладині;
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Згинання – розгинання рук в висі на перекладині і згинання – розгинання рук в упорі лежачи виконувалися на максимальне число повторень.

- Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 сек. У підніманні тулуба за 30 секунд, виконання максимальної кількості повторень.

Для виявлення динаміки показників швидкісно-силових здібностей плавців, що виконують швидкісно-силові вправи в тренажерних та гімнастичних залах або в воді використовувалося педагогічне дослідження в якому взяли участь 30 осіб, 10 років, яких було розділено на дві однорідні групи по 15 осіб.

Програма передбачала проведення двох занять на тиждень, тривалість кожного заняття 45 хвилин. За весь період експерименту проведено не менше 40 навчально-тренувальних занять в кожній групі. Тренувальна програма передбачала розвиток переважно швидкісно-силових якостей. Для 1 групи на тренуваннях застосовувалися комплекси вправ для плавців, які виконуються в тренажерних та гімнастичних залах, а в 2 групі для розвитку швидкісно-силових вправ використовували вправи, виконувані в воді: плавання з гумовим шнуром, плавання з «гальмом», плавання з лопатками.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведених досліджень протягом 5 місяців велося спостереження за організацією тренувального процесу, також було проаналізовано документи: плани, програми, які використовуються засоби, методи, методики. На початку педагогічного експерименту було виявлено вихідний та після 5 місяців підготовки рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей, в двох групах і проведена порівняльна оцінка цих груп (табл.1 та 2).

Таблиця 1

Середні результати первинного тестування та через 5 місяців тренувань плавців-початківців

Група	Кроль 25 м (сек)	Кроль 50 м (сек)	Кроль 100 м (сек)	Сгинання, розгинання рук у висі на перекладині (к-ть раз)	Сгинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть раз)	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 сек (к-ть раз)	Група	Кроль 25 м (сек)	Кроль 50 м (сек)	Кроль 100 м (сек)	Сгинання, розгинання рук у висі на перекладині (к-ть раз)	Сгинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть раз)	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 сек (к-ть раз)
Результати первинного тестування													
1	24,6	58,8	139	3,2	12,4	15,6	2	24,7	58,6	138,9	3,8	13,8	15,8
Результати первинного тестування через 5 місяців тренувань													
1	23,9	52,1	120,4	6	17,2	19,2	2	23,8	49,7	113,9	5,4	15,6	18

У період дослідження ми провели контрольні дослідження з використанням спеціальних тестів.

Заздалегідь були обрані: приміщення для виконання тестування, обумовлені засоби, необхідні для проведення тестування. Дотримані однакові умови тестування: час проведення обстеження, з плавцями була проведена бесіда про правила проведення обстеження, в базу даних заносилися, ім'я, вік, результати вимірювань.

Як видно з таблиці 1, на початку дослідження обидві групи плавців мали приблизно рівні результати в тестувальних вправах. Через 5 місяців тренувань, як видно з наведеної таблиці показники швидко-силових якостей були, значно вище у плавців другої групи.

Таблиця 2

Динаміка показників отриманих результатів в першій і другій групах при первинному і повторному тестуванні

Контрольне випробування	На початку дослідження		Через 5 місяців дослідження		Отриманий результат		Поліпшення (%)	
	Групи							
	1	2	1	2	1	2	1	2
Кроль 25 м (сек)	24,6	24,7	23,9	22,8	0,7	1,9	2,9	7,7
Кроль 50 м (сек)	58,8	58,6	52,1	49,7	6,7	8,9	11,4	15,2
Кроль 100 м (сек)	139	138,9	120,4	113,9	18,6	25	13,4	18,0
Згинання, розгинання рук у висі на перекладині (к-ть раз)	3,2	3,8	6	5,4	2,8	1,6	87,5	42,1
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть раз)	12,4	13,8	17,2	15,6	4,8	1,8	38,7	13,0
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 сек (к-ть раз)	15,6	15,8	19,2	18	3,6	2,2	23,1	13,9

Так на початку дослідження пловці 1 групи, що застосовували для розвитку швидко-силових якостей вправи в тренажерному та гімнастичному залі мали показники в пропливанні дистанції 25 м кролем 24,6 с, а в кінці дослідження 23,9 с. Результат покращився на 2,9%, що значно менший в порівнянні з 2 групою де приріст склав 7,7%.

У 2 групі пловці, що використовували для підготовки вправи в воді в пропливанні 50 м стилем кроль на початку дослідження мали показник 58,6 с, а в кінці дослідження – 49,7 с. Приріст результату склав 15,2% в порівнянні з першою групою 11,4%.

Теж саме, спостерігається і в пропливанні дистанції 100 м. В 1 групі показник на початку дослідження склав 139 с, а у 2 групі 138,9. Через 5 місяців показники покращилися на 13,4% в 1 групі та на 18,0% в 2 групі.

Стосовно тестових вправ на суші, то результати досліджень показали інший результат.

При виконанні тестової вправи згинання, розгинання рук у висі на перекладині (к-ть раз) на початку дослідження середні показники в 1 групі становили 3,2 рази, а в 2 групі 3,8. В кінці дослідження перевагу вже мали пловці 1 групи – 6 разів, проти 5,4 разів.

Така ж саме спостерігалася в вправі згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть раз). Первинні тестування мали такі показники – 12,4 разів в 1 групі та 13,8 разів у 2 групі. Але в кінці дослідження приріст був більшим у пловців першої групи 25,7% в порівнянні з 2 групою.

У тестовій вправі піднімання тулубу з положення лежачи на спині за 30 сек (к-ть раз) на початку дослідження в 1 групі показники становили 15,6 разів, а у 2 групі 15,8 разів. Після 5 місяців тренування показники значно поліпилися у пловців 1 групи – 19,2 рази, проти 18 раз.

Це можна пояснити тим, що в тренажерному залі плавці виконувати вправи в тренажерному та гімнастичному залі більш схожі на тестові, що виконуються на суші за своєю структурою, а пловці що використовували вправи в воді використовували вправи, що схожі зі структурою рухів при плаванні.

Висновки. На підставі проведених досліджень: аналізу спеціальної літератури, тестування за допомогою спеціальних вправ, програми ми прийшли до наступних висновків:

1. Встановлено приблизно однаковий рівень розвитку швидкісно-силових якостей плавців-початківців в двох спостережуваних групах.

2. В результаті виконання плавцями швидкісно-силових вправ, переважно в тренажерному та гімнастичному залі або в воді, встановлено зростання результатів в тестах до кінця спостереження.

3. Встановлено статистичне значне зростання показників в тестах виконуваних в воді, в тестах (на подолання дистанцій). Група плавців, що виконувала швидкісно-силові вправи в тренажерному та гімнастичному залі, показала вищі результати в тестах загально фізичної підготовки.

4. Методика виховання швидкісно-силових якостей плавців повинна містити переважно вправи, виконувані у воді. Вправи, що виконуються переважно в тренажерному та гімнастичному залі, є відмінним доповненням підготовки плавців-початківців, але не можуть бути включені в основний розділ планування вдосконалення швидкісно-силових якостей плавців.

Перспективи подальших досліджень. В наступних дослідженнях планується виявити, вплив фізичних показників юних плавців, на техніку виконання плавання стилем «кріль».

Список використаної літератури:

1. Булгаков Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 46.
2. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. С. 84.
3. Гапон Г.И. Исследование эффективности средств и методов воспитания физических качеств у детей. Теория и практика физической культуры. 1971. № 3. С. 8-10.
4. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80с.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983. 183 с.

6. Плавание: Справочник. М.: Физкультура и спорт, 2003. 383с.
7. Платонов В.Н. Плавание: Учебник. Киев: Олимпийская литература, 2000. С.107.
8. Саблин А.Б., Костиков А.В. Особенности специальной подготовки спортсмена. ТиПФК. 2002. №2. С. 36.
9. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология ФВиС: Учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Яскевич. Е.Е. Модель специальной силовой подготовки. ТиПФК. 2000. №1. С. 33.

ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО РІВНЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК КОМАНДИ «ПРОМЕТЕЙ»

Котар У.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пасєвський В. В.

***Анотація.** У статті визначені якісні показники комунікативного рівня кваліфікованих волейболісток в рамках психологічної підготовки за допомогою різноманітних методик.*

***Ключові слова:** психологічна підготовка, психічні якості, психологічний клімат, кваліфіковані волейболістки.*

Вступ. Сучасний розвиток волейболу як виду спорту, його міжнародна популяризація, поява значної кількості висококваліфікованих спортсменів, високий рівень конкуренції вимагає більш детального розгляду проблеми комунікативної компетентності, оскільки багато її аспектів практично не досліджені [5, 6]. В спортивній діяльності, особливо в ігрових видах спорту, емоційне розпечення досягає високого рівня. Причому, сумісні дії гравців у процесі гри є зачіпкою для того, щоб виплеснути свої негативні емоції або незадоволення у будь-чому на товариша по команді. Непорозуміння, низький рівень емпатії, заздрість, непоступливість, безкомпромісність і цілий ланцюг інших якостей і станів особистості гравців обумовлюють погіршення психологічного клімату в команді, що, безумовно, відбивається негативно на результатах її ігрової діяльності [4]. Вивчення факторів, що впливають на результат спортсмена, є однією з ключових проблем спортивної науки. З розвитком волейболу виникає необхідність у таких дослідженнях, від яких прямо чи опосередковано залежить ефективність роботи тренера зі спортсменами, зокрема при створенні успішних команд [3].

Щоб реалізувати свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички, вміння, а, крім того, розкрити резервні можливості, як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності [1, 7, 8].

Природно, що найкращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена в змаганнях. Змагальний досвід в спорті - найважливіший елемент підготовки спортсмена. Але кожне змагання - це і розрядка накопиченого нервово-психологічного потенціалу і не рідко причина значних фізичних і духовних травм.

До того ж, участь у змаганнях це отримання певних результатів, підбиття підсумків конкретного етапу тренувань, і придбання спортивної майстерності спортсмена [2, 7].

В даний час у психологічній спортивній науці відсутні систематизовані уявлення про закономірності формування механізмів ефективності міжособистісної взаємодії у спортсменів волейболістів [5, 6]. Практично невивченим є питання про мотивації спілкування та потреби досягнення результатів, емпатійні тенденції та специфіку емоційної міжособистісної взаємодії, особливості особистісної агресивності та способи регулювання конфліктів як складові комунікативної компетентності спортсменів волейболістів, тому наші дослідження є актуальними.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до ініціативної теми кафедри спортивних та рухливих ігор ХДАФК «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023pp).

Мета дослідження – визначити якісні показники комунікативного рівня кваліфікованих волейболісток за допомогою психодіагностичних методик.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблемне поле психологічної підготовки та ефективної міжособистісної взаємодії у волейболістів за допомогою літературних джерел.
2. Визначити особливості комунікативного рівня у волейболісток команди «Прометей».

Матеріал і методи дослідження. Для визначення якісних показників комунікативного рівня застосовувались психодіагностичні методики, у ході яких були обстежені гравці жіночої волейбольної команди «Прометей» м. Слобожанське у кількості 10 спортсменок. Застосовані методики відповідали всім вимогам, щодо психологічного тестування. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; методи психологічного дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження рівня потреби у досягненні результатів волейболістів високої кваліфікації представлено у табл. 1.

Методика 1. Визначення рівня потреби у досягненні результатів. Як показано у табл. 1, у двох (20,0%) спортсменок, рівень досягнення результатів нижче середнього. Такі спортсмени рідко відрізняються наполегливістю в досягненні своїх цілей, тренувальною діяльністю захоплені не завжди; не винаходять нові прийоми роботи у виконанні самих звичайних справ; рідко приймають допомогу і допомагають іншим при вирішенні складних завдань, щоб спільно випробувати радість успіху.

Середній рівень досягнення результатів продіагностовано у трьох (30,0 %) досліджуваних. Такі спортсмени здатні винаходити нові прийоми роботи у виконанні самих звичайних справ; готові прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні складних завдань; іноді мають прагненням зробити справу краще, ніж раніше та потребу винаходити нові прийоми роботи у виконанні самих

звичайних справ, але ці їх характеристики не постійні, залежать від ситуації, інтересу, складності завдань.

Таблиця 1

Показники рівня потреби у досягненні результатів кваліфікованих волейболісток (n=10)

Рівень потреби у досягненні	Бали	Результати досліджень	
		Абс. вел.	%
Низький	2 - 10	-	-
Нижче середнього	11 - 12	2	20,0
Середній	13 - 14	3	30,0
Вище середнього	15 - 16	3	30,0
Високий	17 - 21	2	20,0

У трьох (30,0%) досліджених спортсменок відзначався рівень досягнення результатів вище середнього. Такі волейболістки захоплюються будь-якою роботою, мають прагнення зробити справу краще, ніж раніше та в будь-якому випадку пережити задоволення успіху, винаходять нові прийоми роботи у виконанні самих звичайних справ, завжди готові прийняти допомогу і допомагають іншим при вирішенні складних завдань, щоб спільно випробувати радість успіху, незадоволені легким успіхом і несподіваною легкістю завдання.

У двох (20,0%) спортсменок відзначався високий рівень досягнення результатів. Таких волейболісток характеризує прагнення любою ціною добитися поставленої мети, вони не бояться труднощів, мають жадання отримувати радість від любої діяльності, з впевненістю беруться за складні завдання.

Низького рівня потреби у досягненні у дослідженій групі спортсменів не виявлено.

Методика 2. Визначення рівня потреби у спілкуванні.

Як показано у табл. 2, шість (60,00%) спортсменок, мають низький рівень потреби до спілкуванні.

Таблиця 2

Показники рівня потреби у спілкуванні кваліфікованих волейболісток (n=10)

Рівень спілкування	Бали	Результати досліджень	
		Абс.вел.	%
Низький	3 - 21	6	60,0
Нижче середнього	22 – 23	3	30,0
Середній	24 – 25	-	-
Вище середнього	26 – 28	1	10,0
Високий	31 – 33	-	-

Такі спортсменки характеризується низькою зацікавленістю в результаті комунікації, не переймаються про те, наскільки правильно будуть сприйняті їх слова і адекватно зрозуміла суть висловлювання, вони не зацікавлені у налагодженні контакту. Характерні їх риси спілкування: мізерний словниковий запас, швидкий темп мови, пихата позиція щодо співрозмовника, партнер по

спілкуванню не сприймається як особистість з власною думкою, низький рівень культури спілкування. У спілкуванні домінує страх відкидання. Такі спортсменки викликають недовіру до себе, вони самотні, у них слабо розвинені комунікативні навички, в спілкуванні вони проявляють невпевненість, незручність і скутість.

У трьох (30,0%) спортсменок відзначався рівень потреби у спілкуванні нижче середнього та у одній (10,0%) вище середнього. Такий рівень спілкування розглядається як сукупність цілеспрямованих логічно завершених контактів або ситуацій взаємодії, в яких опиняються люди в процесі поточної життєдіяльності, в конкретних часових відрізках свого життя, яка постійно змінюється. Головний акцент у вивченні спілкування на цьому рівні робиться на змістовних компонентах ситуацій спілкування - з приводу «чого» і «з якою метою». Навколо цього стрижня «теми», «предмета» спілкування розкривається динаміка спілкування, аналізуються використовувані засоби (вербальні і невербальні) і фази, або етапи спілкування, в ході яких здійснюється обмін уявленнями.

Середнього та високого рівня потреби до спілкування не виявлено у даній групі обстежених.

Методика 3. Визначення рівня перешкод у встановленні емоційних контактів. Як показано у табл. 3, три (30,00 %) волейболістки, мають високий рівень перешкод у встановленні емоційних контактів. Таким спортсменам емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми.

Таблиця 3

Показники рівня перешкод у встановленні емоційних контактів кваліфікованих волейболісток (n=10)

Рівень емоціональної ефективності	Бали	Результати досліджень	
		Абс.вел.	%
Дуже низький	0 - 2	-	-
Низький	3 - 5	-	-
Середній	6 - 8	3	30,0
Вище середнього	9 - 12	4	40,0
Високий	13 і >	3	30,0

Чотири (40,0%) волейболістки, мають рівень перешкод у встановленні емоційних контактів вище середнього. У таких спортсменів емоції в деякій мірі ускладнюють взаємодію з партнерами.

Середній рівень перешкод у встановленні емоційних контактів мав місце у трьох (30,0 %) спортсменок. У них є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні.

Дуже низького та низького рівня перешкод у встановленні емоційних контактів не виявлено.

Методика 4. Визначення рівня емпатійності.

Як показано у табл. 4, шість (60,0 %) спортсменок мають середній рівень емпатії. Такі спортсмени в міжособистісних відносинах відчувають деякі труднощі у встановленні контактів з людьми, не завжди комфортно почувають себе у великій

компанії, не кожен раз розуміють емоційні прояви і вчинки, часто знаходять взаєморозуміння з оточуючими.

Таблиця 4

**Показники рівня емпатійності кваліфікованих волейболісток
(n=10)**

Рівень емоційної ефективності	Бали	Результати досліджень	
		Абс.вел.	%
Дуже низький	11 і <	-	-
Низький	12 - 36	4	40,0
Середній	37 - 62	6	60,0
Вище середнього	63 - 81	-	-
Високий	82 - 90	-	-

Вони набагато більш продуктивні при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. Такі спортсмени в міжособистісних відносинах більш схильні судити про інших по вчинках, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто важко прогнозують розвиток відносин між людьми.

Низький рівень, чотири волейболістки (40,0 %) характеризує нездатність до співпереживання і прийняттю інших точок зору. В результаті виникають серйозні труднощі при контактах з оточуючими.

Дуже низького, високого та вище середнього рівня емпатії не виявлено.

Методика 5. Дослідження рівня комунікативного контролю.

Результати дослідження рівня комунікативного контролю кваліфікованих волейболісток представлено у табл. 5

Як показано у табл. 5, чотири (40,0 %) волейболістки, мають високий рівень комунікативного контролю. Такі спортсменки постійно стежать за собою та управляють виразом своїх емоцій.

Середній рівень комунікативного контролю, мав місце у чотирьох (40,0%) волейболісток. Такі спортсменки в спілкуванні безпосередні, щиро ставиться до інших, але стримані в емоційних проявах, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

Таблиця 5

Показники рівня комунікативного контролю кваліфікованих волейболісток (n=10)

Рівень емоціональної ефективності	Бали	Результати досліджень	
		Абс.вел.	%
Низький	0 - 3	2	20,0
Середній	4 - 6	4	40,0
Високий	7 - 10	4	40,0

Низький рівень комунікативного контролю, мав місце у двох (20,00%) учасниць. При низькому рівні комунікативного контролю має місце висока

імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам залежно від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

Методика 6. Дослідження рівня макіавеллізму.

Наступним етапом дослідження особливостей комунікативного контролю у кваліфікованих волейболісток стало вивчення їх рівня макіавеллізму. Макіавеллізм являє собою психологічний синдром, заснований на поєднанні взаємозв'язаних когнітивних, мотиваційних та поведінкових характеристик. Макіавеллізм розглядається як особистісна риса і як набір поведінкових стратегій.

Таблиця 6

Показники рівня макіавеллізму кваліфікованих волейболісток (n=10)

Способи реагування	Результати досліджень	
	Абс.вел.	%
Суперництво	4	40,0
Співпраця	3	30,0
Компроміс	2	20,0
Уникання	1	10,0
Пристосування	-	-

Результати дослідження способів регулювання конфліктів спортсменів представлено у табл. 6

За результатами дослідження з'ясувалось, що чотри (40,0%) спортсменки, при регулюванні конфліктних ситуацій використовують стиль конкуренції (суперництва). Вони активні і воліють йти до вирішення конфлікту власним шляхом, не зацікавлені у співпраці з іншими і досягають мети, використовуючи свої вольові якості, намагаються в першу чергу задовольнити власні інтереси на шкоду інтересам інших, змушуючи їх приймати потрібне лише їм рішення проблеми. Один (10,0 %) спортсменок, при регулюванні конфліктних ситуацій використовують стиль уникнення. Такі спортсменки не відстоюють свого права, не співпрацюють для вироблення рішення або ухиляється від вирішення конфлікту. Для них характерний відхід від проблеми (вихід з кімнати, зміна теми і т.д.), ігнорування її, перекладання відповідальності за вирішення на іншого, відстрочення рішення і т.п.

Жодна спортсменка з групи досліджуваних, при регулюванні конфліктних ситуацій не використовує стиль пристосування. Вони не пристосовуються у конфлікті, без спроби відстоювати власні інтереси спільно з іншою людиною.

Три (30,0 %) спортсменки, при регулюванні конфліктних ситуацій використовують стиль співробітництва. Такі спортсмени беруть активну участь у вирішенні конфлікту та відстоюють свої інтереси, але намагаються при цьому співпрацювати з іншою людиною. Цей стиль вимагає більш тривалих витрат часу, ніж інші, так як спочатку висуюються потреби, турботи та інтереси обох сторін, а потім йде їх обговорення. Це хороший спосіб задоволення інтересів обох сторін, який вимагає розуміння причин конфлікту і спільно пошуку нових альтернатив його рішення. Серед інших стилів співробітництво - найважчий, але найбільш ефективний стиль в складних і важливих конфліктних ситуаціях.

Дві (20,00%) спортсменки, при регулюванні конфліктних ситуацій використовують стиль компроміс. При такому стилі обидві сторони трохи поступаються в своїх інтересах, щоб задовольнити їх в іншому, часто головному. Це робиться шляхом торгу та обміну, поступок. На відміну від співпраці, компроміс досягається на більш поверхневому рівні - один поступається в чомусь, інший теж, в результаті з'являється можливість прийти спільне рішення. При компромісі відсутній пошук прихованих інтересів, розглядається тільки те, що кожен говорить про свої бажання. При цьому причини конфлікту не зачіпаються. Учасники йдуть не на пошук їх усунення причини конфлікту, а на знаходження рішення, що задовольняє одномоментні інтереси обох сторін.

Висновки.

1. Комунікативна компетентність у волейболі забезпечує ефективне протікання процесу спілкування, успішне функціонування в професійному середовищі. Це сукупність досить сформованих професійних знань, комунікативних та організаторських умінь, здібностей до самоконтролю, емпатії, культури вербальної і невербальної взаємодії. Комунікативна компетентність спортсменів виражається також специфічною гуманістичною спрямованістю, здатністю відчувати партнера, адекватно сприймати його, бути готовим співпрацювати та взаємодіяти.

2. Дані нашого дослідження дали змогу нам зрозуміти умови ефективності взаємодії гравців в команді, включеності окремих гравців в групові зв'язки, для розгорнутої соціально-психологічної характеристики в аспекті взаємозв'язків і взаємовідносин її членів у процесі спортивної діяльності, а також для характеристики поведінки та особливостей спілкування конкретних членів спортивного колективу.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності врахування впливу особистості тренера на процес оптимізації психологічного клімату в спортивній команді.

Список використаної літератури:

1. Гант Е. Е. Характеристика коммуникативных особенностей спортсменок высокой квалификации. *Матеріали XXII міжнародної науково-практичної конференції Інформаційні технології: Наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я (Micro CAD-2014), Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»* 21 -23 травня 2014 р. 56 с.

2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. *Навч. посіб. К.: Олімпійська література.* 2015. 276 с.

3. Иващенко Е.А. Социально-психологические аспекты тренерской деятельности с командами игровых видов спорта. *Psychology of the 21st century: theory, practice, prospect. Materials of the VIII international scientific conference. Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. Prague.* 2018. С. 26-30.

4. Казаков, Д. О. Залежність успішності в ігровій діяльності волейболісток від психологічного клімату в команді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 5 (2011): 34-38.

5. Олійник І.С. Особливості психологічного клімату у волейбольній команді. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]*. К., 2019. С. 153-154.
6. Тесліцький Ю.П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 277-280.
7. Dillulio P. The relationship between psychological climate and individual effort of members of division i college athletic teams. *A Thesis Submitted to the Temple University Graduate Board In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree master of science*. 2015. P. 1-11.
8. Huzar V.N., Shalar O.G., Norik A.O. Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*. 2014. № 2. P. 8-13.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Кравченко Н.С., Півень О.Б.

Анотація. Мета даного дослідження полягала в виявленні впливу психологічної підготовки на результат змагальної діяльності у важкій атлетиці та визначити важливість психологічної підготовки висококваліфікованих важкоатлетів в передзмагальному періоді.

Результати даного дослідження показали, ефективність розробленої методики, що оцінюється показниками змагальної майстерності спортсмена.

Ключові слова: важка атлетика, важкоатлети, психологічна підготовка, засоби, змагальні вправи, тренувальний процес.

Вступ. Психологічна підготовка спортсменів безумовно являється важливою складовою у підготовці та виступів спортсменів на змаганнях. Вміння правильно настроїтись та мобілізуватись до змагань великим чином впливає на результат виступу спортсмена на змаганнях.

На даний час психологічну підготовку включають в тренувальний процес тренери спортивних клубів, та тренери збірних команд. Всі ведучі команди мають в штаті психологів, які працюють зі спортсменами.

Останнім часом активно проводяться дослідження в галузі спортивної психології. Дуже важливими є роботи в напрямку дитячої спортивної психології. Багато робіт присвячені спортсменам, які закінчили виступи на спортивній арені.

Головна мета у спорті вищих досягнень – отримати найкращий результат, який здійснюється завдяки максимальній мобілізації можливостей організму. Висококваліфікований спортсмен на змаганні повинен зробити все можливе, щоб подолати різні перешкоди на шляху до успіху [4].

При досягненні найвищих результатів, висококваліфікований атлет використовує усі можливі механізми, в тому числі і психологічну підготовку, а велика конкуренція в сучасному спорті вимагає високого рівня фізичної, технічної, тактичної і психічної підготовки спортсменів. Спортивними фахівцями доведено,

що якщо у спортсменів відстає психологічна підготовка, то буде знижуватися і рівень всіх інших сторін підготовки.

В спортивній практиці часто спостерігається невдалі виступи добре фізично підготовлених атлетів завдяки незапланованій психічній підготовці. Більшість провідних фахівців вважають, що для психологічної підготовки необхідно використовувати цілу систему психологічних засобів [6]. Використання такої системи залежить від завдань, що необхідно вирішувати в процесі підготовки до змагань, тобто збереження нервово-психічної активності, впевненість у власних можливостях, створення оптимального рівня психічного збудження, вміння регулювати свою поведінку в умовах навчально-тренувального та змагального процесів.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що у важкій атлетиці деякі фахівці [1] вивчали психологічну підготовку в змагальному періоді. Інші автори [5] досліджували вплив різних психологічних факторів на динаміку силових показників та реакцію м'язів на величину обтяження в змагальних вправах.

Досвід практики вказує на недостатність досліджень психологічної підготовки в передзмагальному періоді, тому визначення методик, які впливають на психічний стан спортсменів під час тренувань, а також змагань являється важливим, отже ця робота є актуальною.

Мета дослідження – виявити вплив психологічної підготовки на результат змагальної діяльності у важкій атлетиці та визначити важливість психологічної підготовки висококваліфікованих важкоатлетів в передзмагальному періоді.

Поставлена мета визначає наступні **завдання дослідження**:

1. Провести аналіз важливості психологічної підготовки висококваліфікованих важкоатлетів в передзмагальному періоді.
2. Виявити вплив психологічної підготовки на змагальний результат у важкій атлетиці.

Матеріал та методи дослідження. У процесі дослідження шляхів корекції психологічного стану спортсменів у важкій атлетиці з використанням психологічного тестування використовувались психологічні тести, які за своїми призначеннями допомогли з'ясувати рівень психологічного стану спортсменів перед змаганнями.

Дослідження проводились на базі Харківської державної академії фізичної культури. В даному дослідженні брали участь студенти Харківської державної академії фізичної культури які займаються важкою атлетикою. До тестування було залучено 30 висококваліфікованих важкоатлетів. Досліджувану групу склали 15 атлетів. Протягом двох тижнів вони проводили аутогенне тренування. В контрольній групі знаходились учні (15 осіб), з якими аутогенне тренування не проводилось.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку вітчизняних вчених, метою психічної підготовки є розробка та здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей [4, 6, 7].

В загальному вигляді психічна підготовка сприяє прискореному розвитку найбільш важливих для спортивної діяльності психічних якостей та властивостей особистості. Для цього необхідно точно знати змагальне середовище, в якому спортсмен буде виступати, особливості рухів та дій, що забезпечують результат, який необхідний для перемоги над самим собою і над суперником [4].

В процесі тренування необхідно навчити спортсмена користуватися прийомами і методами, які забезпечують готовність діяти в змаганнях.

Також велика увага повинна приділяється залежності змагальної результативності та системи ауторегуляторних механізмів діяльності спортсмена [9]. Психічна саморегуляція (ПСР) визначається як управління процесами і діями організму, здійснювана за допомогою власної психічної активності [5]. В наш час визначилась виражена тенденція впровадження прийомів та елементів ПСР в практику спортивної діяльності. Доведено, що за допомогою ПСР можна, знизити активність психічних та фізіологічних процесів, що є важливими в передзмагальний період та підвищити активність функцій систем організму, приводячи їх у стан адекватної мобілізації. Також покращується техніка виконання вправ та розслаблення м'язів і відбувається прискорення відновлення організму після виснажливих фізичних та психічних навантажень [6].

Основою ПСР у підготовці спортсменів є:

- 1) аутогенне тренування;
- 2) ідеомоторне тренування;
- 3) психом'язове тренування.

Отже, психологічна підготовка займає провідну позицію в навчально-тренувальній та змагальній діяльності важкоатлетів. Але на практиці багато тренерів не використовують цей метод підготовки, хоча рівень результативності у сучасному спорті безпосередньо залежить від психічного стану, шляхів оптимізації системи ауторегуляторних механізмів спортсмена [2, 5, 6, 8].

Для з'ясування рівня психологічного стану спортсменів перед змаганнями було проведено психологічне тестування. Перед початком вправ атлетам, що приймали участь в дослідженні, пояснювали основи і очікуваний ефект методу. Потім, після тренувань проводилися тренінги в відповідних для занять умовах. Важкоатлетам пропонувалося виконати наступні вправи на викликання відчуття ваги, на викликання відчуття тепла та прохолоди в різних частинах тіла. Також вони виконували вправи для керування ритмом серцевої діяльності та регуляції ритму подиху. Тренінг проводився протягом 2 тижнів [2].

Після проведення психологічного тренінгу атлети прийняли участь у змаганнях. Контрольна група долучалася до змагань без попередньої психологічної підготовки. Замір частоти серцевих скорочень та опитування про передстартовий стан проводили за 10 хвилин до старту.

За результатами проведених досліджень видно, що у 11 учнів експериментальної групи перед стартом спостерігався стан «Бойової готовності», що складає 73,3% від загальної кількості обстежуваних. Частота серцевих скорочень у них була в межах 62-78 уд./хв. Цей факт наочно продемонстровано на діаграмі (рис. 1).

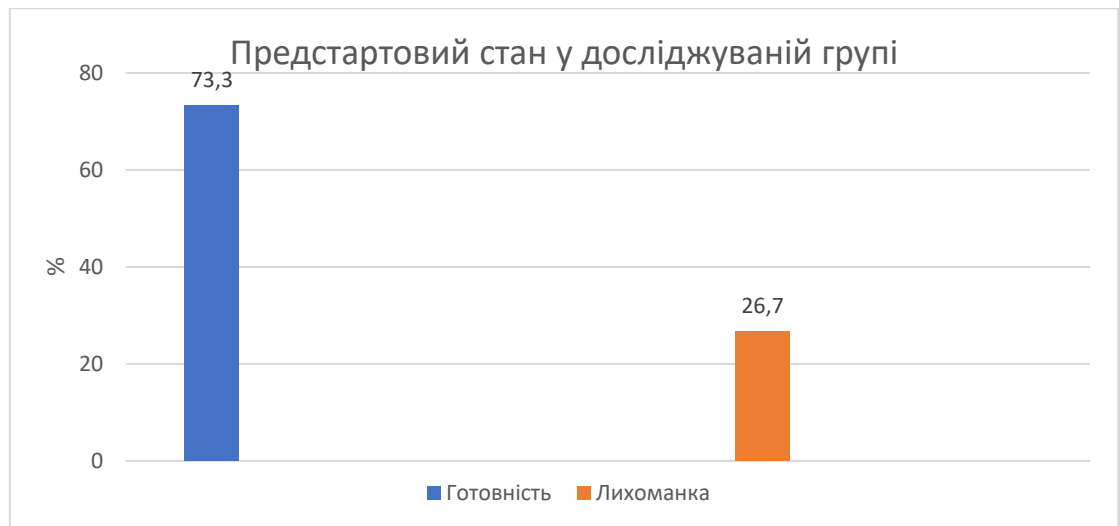


Рис. 1. Передстартовий стан у досліджуваній групі

Аналіз представлених результатів свідчить, що у 7 учнів (46,7 %) (контрольної групи спостерігалась передстартова лихоманка, стан бойової готовності був тільки у 8 школярів, що складає 53,3% (рис. 2).



Рис. 2. Передстартовий стану учасників контрольної групи.

Середня частота серцевих скорочень у школярів експериментальної групи складає 74,8 уд./хв., в контрольній групі цей показник дорівнює 80 уд./хв.



Рис. 3. Порівняльна характеристика ЧСС в експериментальній і контрольній групах

Це може свідчити про позитивний вплив аутогенного тренування на діяльність вегетативної нервової системи і, через неї – на функції внутрішніх органів, зокрема серцево-судинну систему (рис. 3).

Висновки.

1. Психологічна підготовка у важкій атлетиці застосовується на всіх етапах багаторічної підготовки.

2. Особливості психологічної підготовки важкоатлетів, з одного боку, обумовлені загальними підходами до психологічної підготовки спортсменів, а з іншого – враховують специфіку тренувальної і змагальної діяльності.

3. Аутогенне тренування допомагає тим, атлетам подолати тривожність, яка викликана «передстартовою лихоманкою» і покращити свої спортивні показники, про це свідчить стан «Бойової готовності», що спостерігався у 11 учнів (73,3%) експериментальної групи, в контрольній групі цей показник складав 53,3%.

4. Аналіз результатів контрольної групи показав, що передстартова «лихоманка» спостерігалась у 7 учнів контрольної групи (46,7%), що на 20% більше ніж в експериментальній групі, це підтверджується збільшенням частоти серцевих скорочень.

5. Запропонована методика допомагає спортсменам розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою і через неї - діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, вселяти собі бажані моделі поведінки.

Перспективи подальших досліджень. В наступних дослідженнях планується виявити, значення психологічної підготовки висококваліфікованих важкоатлетів в перехідний період.

Список використаної літератури:

1. Бандурка А.М., Бочарова, С.Л., Землянская Е.В. Психология управления. Харьков. 1998. 464 с.
2. Воронова В.І. Психология спорта : навчальний посібник. Киев. 2007. 271 с.
3. Галашко М.І., Півень О.Б., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навчальний посібник. Харків, 2013. 406 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для тренеров. Киев, 2015. Т. 1. 680 с.
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие. Москва. 2004. 570 с.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры : учебное пособие. Киев. 2001. 334 с.
7. Яковлев Б. Л. Психология физического воспитания и спорта: учебно-метод. Пособие. Сургут, 2003. 104 с.
8. Morgan W. P., O'Connor P. I., Sparling P. B., Rate R. R. Psychological characterisation of the elite Female distance. In: Int. J. Sport Med / 1987 № 8 (Suppl) P. 124–131

ОСОБЛИВОСТІ РОЗІГРАШУ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ ФУТБОЛІСТАМИ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД В ІГРАХ ЧЕМПІОНАТУ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Кравченко С.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Періцухов А. А.

Анотація. У роботі наведено результати дослідження показників змагальної діяльності команд Прем'єр-ліги чемпіонату Львівської області з футболу. У статті представлено кількісні та якісні показники розіграшів ударів від воріт, штрафних ударів, вкидань м'яча з-за бічної лінії поля, кутових ударів та одинадцятиметрових ударів команди «Темп» (Відники / Зубра) та її суперників. Отримані результати дають можливість стверджувати, що використання в тренувальному процесі спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення групових тактичних взаємодій у захисті та нападі при виконанні стандартних положень сприяє суттєвому покращенню показників ефективності виконання ТТД в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: удар від воріт, штрафний удар, вкидання м'яча, кутовий удар, одинадцятиметровий удар.

Вступ. Аналіз та узагальнення доступної літератури, дозволив встановити, що питанням вивчення різних аспектів змагальної діяльності футболістів різного віку та кваліфікації присвячено значну кількість робіт. Інтерес представляють роботи, які стосуються особливостей виконання атакуювальних дій команд, а саме:

- стандартних положень [1, 7],
- результативних ударів у ворота [3, 4, 5],
- ключових передач м'яча [2, 6].

Так, результати одного дослідження свідчать [2], що в іграх Чемпіонату світу з футболу 45% результативних атак розпочиналися зі стандартних положень.

При цьому, в іграх даного турніру, після розіграшу ударів від воріт було забито 2 гола (1,2%), після штрафних ударів – 20 голів (11,7%), після вкидання м'яча з-за бічної лінії – 15 (8,8%), після розіграшу кутових ударів – 25 голів (14,6%).

Результати іншого дослідження [6] свідчать, що в іграх команд високого рівня зі стандартних положень футболістами виконувалося 13,6% результативних передач м'яча.

Так, гравцями збірних команд з 17 результативних передач м'яча 6 (35,3%) було виконано зі штрафних ударів і 11 (64,7%) – з кутових ударів.

Аналіз особливостей виконання футболістами різної кваліфікації результативних ударів у ворота свідчить [3], що в іграх серед професійних команд першої ліги першості України 18,8% всіх голів забивалося прямим ударом зі стандартних положень.

Так, футболісти команди «Геліос» Харків з 6 голів зі стандартних положень 5 забивали з одинадцятиметрових ударів і 1 – зі штрафного удару.

Аналізуючи забиті м'ячі з гри та зі стандартних положень командами Ліги чемпіонів сезон 2019/2020 [5], видно, що з 335 голів лише 9,6% було забито прямим ударом з одного зі стандартних положень. При чому з 32 забитих м'ячів прямим

ударом зі стандартних положень лише 1 було забито зі штрафного удару та 31 з одинадцятиметрового удару.

Таку обставину фахівці [5] пояснюють, по-перше, дисциплінованістю футболістів біля своєї штрафної площі (гравці менше порушують правила в небезпечних зонах) і, по-друге, організацією захисних дій футболістів команди, що обороняється при виконанні штрафного удару суперником (побудова стінки, розташування воротаря та гравців, які його страхують та інше).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дана робота виконана згідно з ініціативною темою НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр. за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета роботи – встановити кількісні та якісні показники розіграшів стандартних положень футболістами аматорських команд в іграх Прем'єр-ліги чемпіонату Львівської області.

Завдання дослідження:

1. Виявити кількісні показники стандартних положень в іграх серед аматорських команд чемпіонату Львівської області.

2. Встановити показники ефективності виконання атакуючих ТТД при розіграшах стандартних положень футболістами аматорських команд в іграх Прем'єр-ліги чемпіонату Львівської області.

3. Провести порівняльний аналіз кількісних та якісних показників стандартних положень аматорських команд в іграх Прем'єр-ліги чемпіонату Львівської області.

Матеріал і методи дослідження: реєстрація техніко-тактичних дій здійснювалася на прикладі ігор команд-учасниць чемпіонату Львівської області з футболу сезону 2022 року. Всього було проаналізовано 12 ігор чемпіонату Львівської області за участю команд «Темп» Відники/Зубра, «Корміл» Давидів, «Фенікс» Підмонастир, «Дніпро-1 Академія футболу» Дніпро, «Юність» Верхня/Нижня Білка, «Миколаїв» Миколаїв, «Рух-2» Львів, «Нафтовик» Борислав, «Карпати-2» Львів. Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, реєстрація техніко-тактичних дій, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1 наведено кількісні показники стандартних положень аматорської команди «Темп» (Відники / Зубра) та її суперників в іграх першості Львівської області.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що футболісти даної команди в 12 іграх першості Львівської області виконували від 4 до 22 ударів від воріт, при середньому значенні $10,4 \pm 0,8$. Кількість штрафних та вільних ударів в іграх даної команди варіювалася в межах від 6 до 18, при середньому значенні $16,7 \pm 1,0$. У свою чергу кількість вкидань м'яча з-за бічної лінії поля у даної команди знаходилися в діапазоні від 12 до 30, при середньому значенні $20,9 \pm 1,4$. Аналіз змагальної діяльності свідчить, що футболісти команди «Темп» в іграх першості Львівської області виконували від 1 до 10 кутових ударів, при середньому значенні $4,8 \pm 0,7$. Футболісти даної команди лише в чотирьох іграх з дванадцяти

виконували одинадцятиметрові удари. Таким чином їх кількість варіювалася від 0 до 1, при середньому значенні $0,2 \pm 0,1$. Загальна кількість стандартних положень, яку виконували футболісти аматорської команди «Темп» в іграх першості Львівської області варіювалася в межах від 39 до 75, при середньому значенні $51,4 \pm 2,3$.

Таблиця 1

Показники кількості стандартних положень команд-учасниць першості Львівської області

Показники	Команда «Темп» (n=12)		Суперники команди «Темп» (n=12)		t	p
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m		
Удар від воріт	10,4	0,8	12,1	0,7	1,60	>0,05
Штрафний та вільний удар	16,7	1,0	14,4	1,1	1,55	>0,05
Вкидання м'яча з-за бічної лінії поля	20,9	1,4	18,3	1,2	1,41	>0,05
Кутовий удар	4,8	0,7	4,4	0,6	0,43	>0,05
Одинадцятиметровий удар	0,2	0,1	0,2	0,1	0,00	>0,05
Загальна кількість стандартних положень	51,4	2,3	45,1	2,6	1,81	>0,05

Результати таблиці свідчать, що за деякими кількісними показниками перевагу мала команда «Темп», за іншими – її суперники. Проте достовірно значимих відмінностей у показниках кількості стандартних положень двох груп виявлено не було ($p > 0,05$).

У таблиці 2 представлено показники ефективності виконання стандартних положень футболістами аматорських команд-учасниць першості Львівської області з футболу.

Таблиця 2

Показники ефективності стандартних положень команд-учасниць першості Львівської області

Показники	Команда «Темп» (n=12)		Суперники команди «Темп» (n=12)		t	p
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m		
Удар від воріт	76,8	4,5	54,2	8,4	2,37	<0,05
Штрафний та вільний удар	77,2	4,1	60,4	6,8	2,12	<0,05
Вкидання м'яча з-за бічної лінії поля	97,7	2,4	82,4	4,1	3,22	<0,01
Кутовий удар	52,8	5,1	33,7	6,2	2,38	<0,05
Одинадцятиметровий удар	100,0	0,0	75	25	1,00	>0,05
Загальна кількість стандартних положень	84,4	3,6	68,2	4,2	2,93	<0,01

Результати таблиці свідчать, що ефективність виконання ударів від воріт гравцями команди «Темп» знаходилася в межах від 75,0% до 100,0%, при середньому показнику $76,8 \pm 4,5\%$. Ефективність розіграшу штрафних або вільних ударів футболістами даної команди варіювалася від 45,5 до 100,0%, при середньому значенні $77,2 \pm 4,1\%$. Вкидання м'яча за бічної лінії поля гравці команди

«Темп» виконували з ефективністю від 86,6 до 100,0%. Середній показник ефективності вкидання м'яча з-за бічної лінії поля становив $97,7 \pm 2,4\%$. З таблиці видно, що ефективність розіграшу кутових ударів футболістами даної команди варіювалася в діапазоні від 25,0 до 100,0%, при середньому значенні $52,8 \pm 5,1\%$. Ефективність виконання чотирьох одинадцятиметрових ударів футболістом команди становила 100%. Аналіз даних таблиці свідчить, що ефективність виконання загальної кількості стандартних положень футболістами експериментальної групи варіювалася в межах від 53,3 до 92,4%, при середньому значенні $84,4 \pm 3,6\%$.

Результати таблиці свідчать, що футболісти експериментальної групи в іграх першості Львівської області серед аматорських команд майже за всіма показниками суттєво перевершували своїх опонентів.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити такі **висновки**:

1. Аналіз доступної літератури свідчить, що зі стандартних положень розпочинаються 40-45% всіх результативних атак, виконується приблизно 15% результативних передач м'яча, забивається 10-20% всіх голів.

2. Встановлено, що аматорська команда в середньому за гру виконують 10,4 ударів від воріт, 16,7 штрафних або вільних ударів, 20,9 вкидань м'яча з-за бічної лінії поля, 4,8 кутових ударів, 0,2 одинадцятиметрових ударів.

3. Ефективність виконання різних стандартних положень футболістами в іграх чемпіонату Львівської області неоднакова. Так, удари від воріт футболістами команди даного рівня здійснюються з коефіцієнтом ефективності 76,8%, штрафні удари з ефективністю 77,2%, вкидання м'яча з-за бічної лінії поля з ефективністю 97,7%, кутові удари – 52,8%, одинадцятиметрові удари – 100,0%.

Подальші дослідження можуть бути присвячені розробці та експериментальному обґрунтуванню програми з удосконалення індивідуальних та командних тактичних дій у захисті та нападі футболістів аматорських команд.

Список використаної літератури:

1. Лебедев С.И., Шаленко В.В., Перцухов А.А. Сравнительный анализ выполнения стандартных положений высококвалифицированных футболистов. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. №3 (111) 17. С. 87-92.

2. Перцухов А.А. Характеристика голевых атак в играх команд высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2016. №6 (56). С. 79-83.

3. Перцухов А.А. Характеристика результативных ударов в ворота в играх команд высокой квалификации. Спортивные игры. Харьков, 2018. №2 (8). С. 54-60.

4. Перцухов А.А. Характеристика результативных ударов в ворота в играх команды первой лиги первенства Украины «Гелиос» Харьков. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2018. №1 (63). С. 65-69.

5. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Особливості виконання результативних ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рівня. Слобожанський

науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2020. №2 (76). С. 24-40.

6. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Характеристика голевых передач мяча в играх команд высокой квалификации. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №3 (84) 17. С. 73-77.

7. Mikael Jamil, Hongyou Liu, Ashwin Phatak, Daniel Memmert. An investigation identifying which key performance indicators influence the chances of promotion to the elite leagues in professional European football. International Journal of Performance Analysis in Sport. Volume 21, 2021 - Issue 4. P. 641-650.

ДИНАМІКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ НА СПЕЦІАЛЬНО- ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Куліш П.Г., Таран Л.М., Камаєв О.І.

Анотація. У статті представлено результати дослідження, які були спрямовані на аналіз динаміки рівня розвитку загальної фізичної підготовленості футболістів 10-12 років на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Ключові слова: футболісти 10-12 років, спеціально-підготовчий етап, загальна фізична підготовленість.

Вступ. Постійну увагу науковців привертає питання щодо розвитку фізичної підготовленості юних футболістів на початку їх спортивної кар'єри, з тим, щоб набуття спортивної форми було орієнтоване на багаторічне удосконалення.

Окремим аспектам тренувального процесу юних футболістів присвячені наукові праці: С.М. Журіда, С.І. Лебедева [1] щодо технічної підготовленості та змагальної діяльності, Г. Лісенчука, О. Попова, О. Хоменко [2] – структури фізичної підготовленості футболістів, В.В. Лобановського, В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчука, О.В. Соломонко, В.В. Шаленко, Й.Г. Фалеса [3] – педагогічного контролю, В.І. Перевозника, А.А. Перцухова [4] – дослідження показників фізичного розвитку, Д. Хомицевича [5] – фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

Урахування закономірностей та динаміки розвитку основних фізичних якостей футболістів, рівня їх фізичної підготовленості на етапі початкової та попередньої базової підготовки дозволить якісно будувати тренувальний процес, що свідчить про актуальність вибраного напрямку досліджень.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження – виявити динаміку рівня розвитку загальної фізичної підготовленості футболістів 10-12 років на спеціально-підготовчому етапі.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років на початку спеціально-підготовчого етапу.

2. Визначити зміни в показниках загальної фізичної підготовленості футболістів 10-12 років наприкінці спеціально-підготовчого етапу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою оцінки рівня розвитку фізичної підготовленості юних спортсменів під впливом занять футболом було проведено дослідження у групі початкової та попередньої базової підготовки юних футболістів 10-12 років.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років на початку спеціально-підготовчого етапу

Показники	10 років ($n_1=15$)	11 років ($n_2=15$)	12 років ($n_3=15$)
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
Біг 100 м., с	16,36 $\pm$ 0,25	15,91 $\pm$ 0,12	15,30 $\pm$ 0,11
6-ти хв. біг, м	1192,29 $\pm$ 8,83	1293,14 $\pm$ 9,50	1388,29 $\pm$ 4,47
Підтягування, раз	5,29 $\pm$ 0,46	5,57 $\pm$ 0,32	6,00 $\pm$ 0,26

Рівень фізичної підготовленості юних футболістів за досліджуваний період за всіма показниками мав тенденцію до покращення (таблиця 1).

Так, при порівнянні результатів бігу на 100 метрів встановлено, що футболісти 11 років показали кращий результат, ніж футболісти 10 років на 0,45 секунд ($t=1,59$; $p>0,05$), а відповідно футболісти 12 років показали кращий результат, ніж футболісти 10 років на 1,06 секунди ($t=3,86$; $p<0,01$). Зіставлення результатів між віковими групами 11 та 12 років дозволило встановити достовірно кращі показники у 12 літніх футболістів на 0,61 секунди ($t=3,69$; $p<0,01$).

Аналогічна тенденція в отриманих результатах простежувалася при виконанні шести хвилинного бігу. Так футболісти 11 років показали кращий результат на 100,85 м. ($t=7,78$; $p<0,001$), а футболісти 12 років – на 196 м. ($t=19,8$; $p<0,001$) ніж 10-річні спортсмени. Відповідно футболісти 12 років на 95,15 м. ($t=9,06$; $p<0,001$) випередили вікову групу 11-річних спортсменів.

При виконанні контрольного нормативу у підтягуванні встановлено, що 11-річні футболісти виконали його краще ніж 10-річні – на 0,28 рази ($t=0,51$; $p>0,05$), а 12-річні футболісти виконали його краще ніж 10-річні – на 0,71 рази ($t=0,98$; $p>0,05$) (таблиця 3.3). Відповідно 12-річні футболісти мали кращий результат ніж 11-річні на 0,43 рази ($t=0,66$; $p>0,05$).

Після тривалого спеціально-підготовчого етапу у футболістів трьох вікових груп було повторно проведено контрольні випробування з метою виявити динаміку рівня розвитку загальної фізичної підготовленості у підготовчому періоді на спеціально-підготовчому етапі, результати яких представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років наприкінці спеціально-підготовчого етапу

Показники	10 років (n ₁ =15)	11 років (n ₂ =15)	12 років (n ₃ =15)
	$\overline{X}_1 \pm m_1$	$\overline{X}_2 \pm m_2$	$\overline{X}_3 \pm m_3$
Біг 100 м., с	16,10±0,17	15,71±0,14	15,10±0,07
6-ти хв. біг, м	1200±7,49	1306,86±7,17	1402,71±4,79
Підтягування, раз	6,43±0,40	6,71±0,40	7,29±0,78

За досліджуваними показниками між групами простежувалася аналогічна тенденція – як і на початку спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Так, порівнюючи результати бігу на 100 метрів встановлено, що футболісти 11 років показали кращий результат, ніж футболісти 10 років на 0,39 секунди ($t=1,75$; $p>0,05$) – як і на початку спеціально-підготовчого етапу. Футболісти 12 років показали кращий результат, ніж футболісти 10 років на 1,00 секунду ($t=5,42$; $p<0,001$). Зіставлення результатів між віковими групами 11 та 12 років дозволило встановити достовірно кращі показники у 12 літніх футболістів на 0,61 секунди ($t=3,84$; $p<0,01$).

Аналіз результатів з використанням контрольного нормативу з шести хвилинного бігу дозволив встановити, що футболісти 11 років показали кращий результат на 106,86 м. ($t=10,30$; $p<0,001$), а футболісти 12 років – на 202,71 м. ($t=22,7$; $p<0,001$) у порівнянні з 10-річними футболістами. Відповідно футболісти 12 років на 95,85 м. ($t=11,12$; $p<0,001$) випередили вікову групу 11-річних.

У контрольному нормативі з підтягування встановлено, що 11-річні футболісти виконали його краще ніж 10-річні – на 0,28 разів ($t=0,50$; $p>0,05$), а 12-річні футболісти виконали його краще ніж 10-річні – на 0,86 разів ($t=0,98$; $p>0,05$). Відповідно 12-річні футболісти мали кращий результат ніж 11-річні на 0,48 рази ($t=0,65$; $p>0,05$).

Таблиця 3

Показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості юних футболістів 10 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу (n=15)

Показники	На початку етапу	Наприкінці етапу	Оцінка достовірності	
	$\overline{X}_1 \pm m_1$	$\overline{X}_2 \pm m_2$	t	p
Біг 100 м., с	16,36±0,25	16,10±0,17	0,85	>0,05
6-ти хв. біг, м	1192,29±8,83	1200±7,49	0,67	>0,05
Підтягування, раз	5,29±0,46	6,43±0,40	1,88	>0,05

Аналіз результатів після виконання контрольних нормативів у юних футболістів 10 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду не виявив достовірних зрушень із загальною тенденцією до покращення результатів (таблиця 3).

Досліджувані показники у бігу на 100 метрів поліпшились на 0,26 секунди ($t=0,85$; $p>0,05$), шести хвилинний біг на 7,71 м. ($t=0,67$; $p>0,05$), підтягування – на 1,14 рази ($t=1,88$; $p>0,05$).

У віковій групі 11 років можна було спостерігати аналогічну тенденцію у порівнянні результатів по виконанню контрольних нормативів на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду (таблиця 4).

Таблиця 4

Показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості юних футболістів 11 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу (n=15)

Показники	На початку етапу	Наприкінці етапу	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Біг 100 м., с	15,91 $\pm$ 0,12	15,71 $\pm$ 0,14	1,07	>0,05
6-ти хв. біг, м	1293,14 $\pm$ 9,50	1306,86 $\pm$ 7,17	1,15	>0,05
Підтягування, раз	5,57 $\pm$ 0,32	6,71 $\pm$ 0,40	2,12	>0,05

Досліджувані показники у бігу на 100 метрів поліпшились на 0,20 секунди ($t=1,07$; $p>0,05$), шести хвилинний біг на 13,72 м. ($t=1,15$; $p>0,05$) підтягування – на 1,14 рази ($t=2,12$; $p>0,05$).

Результати, які показала вікова група 12 років мають також тенденцію до покращення, були виявлені достовірні зміни у шести хвилинному бігу – різниця склала 14,42 м. ($t=2,20$; $p<0,01$). (таблиця 5).

Таблиця 5

Показники рівня розвитку загальної фізичної підготовленості юних футболістів 12 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу (n=15)

Показники	На початку етапу	Наприкінці етапу	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Біг 100 м., с	15,30 $\pm$ 0,11	15,10 $\pm$ 0,07	1,48	>0,05
6-ти хв. біг, м	1388,29 $\pm$ 4,47	1402,71 $\pm$ 4,79	2,20	<0,05
Підтягування, раз	6,00 $\pm$ 0,56	7,29 $\pm$ 0,78	1,34	>0,05

У бігу на 100 метрів у цій віковій групі результат поліпшився на 0,20 секунди ($t=1,48$; $p>0,05$), виконання підтягування покращилось на 1,29 рази ($t=1,34$; $p>0,05$).

Висновки. Загальна фізична підготовленість юних футболістів 10-12 років за досліджуваний період у всіх вікових групах покращилась за даними бігу на 100 метрів, шести хвилинного бігу та виконання підтягувань ($p>0,05$). Достовірні зрушення було зафіксовано у юних футболістів 12 років за показником шести

хвилинного бігу, де різниця на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу склала 14,42 м ($t=2,20$; $p<0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі змін в показниках спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років на спеціально-підготовчому етапі.

Список використаної літератури:

1. Журід С.М., Лебедев С.І., Ребаз С. Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10–12 років. *Слобожанський Вестник науки и спорта*. 2015. №5 (49), С. 52-56.

2. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 21-23.

3. Лобановський В.В., Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Шаленко В.В., Фалес Й.Г. Вплив педагогічного контролю на покращення ефективності управління швидко-силової підготовки юних футболістів. 2018. 113 с.

4. Перевозник В.И., Перцухов А.А. Показники фізичного розвитку юних футболістів 14-15 років. Спортивні ігри. 2022. №2(24). С.30-39.

5. Хомицевич, Д. Физическая подготовка футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. 2021
URL:<https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/176/145>

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА 14-16 РОКІВ

Левченко А.М., Павленко В.О.

Анотація. У статті розглядаються особливості фізичної підготовки штовхачів ядра 14-16 років під впливом різних методик її вдосконалення у підготовчому періоді річного макроциклу тренування. Підтверджено переваги методик, запропонованої тренерами, перед традиційною методикою тренування.

Ключові слова: штовхання ядра, легка атлетика, підготовленість, базова підготовка.

Вступ. Спортивна підготовка висококваліфікованих металників є багаторічним тренувальним процесом і починається від закладання фундаментальних засад [1; 5]. У науково-методичних джерелах зі спортивної педагогіки комплексний підхід є комплексом різновидів форм навчання спортсменів, що допомагає побудувати спортивне тренування з урахуванням індивідуальних особливостей [3; 7; 10]. У зв'язку з цим процес розробки ефективної технології багаторічного тренувального процесу юнаків штовхачів на основі комплексного підходу є актуальним науковим напрямом, розробка якого дає можливість покращити спортивні здібності молодого спортивного резерву країни.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана у відповідності до ініціативної наукової

НДДКР кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 рр.: «Особливості часо-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності» (державний реєстраційний номер 0119U103785).

Мета дослідження – визначити ефективність методики фізичної підготовки штовхальників ядра 14-16 років.

Завдання:

1. Систематизувати фактори, що визначають спортивний результат юних штовхачів ядра.
2. Визначити особливості методики вдосконалення фізичної підготовки юних штовхачів ядра.
3. Дослідити динаміку фізичної підготовленості штовхачів ядра 14-16 років під впливом вивченої методики тренування.

Матеріал і методи: Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; контрольне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження було проведене протягом 2021 та 2022 років. У дослідженні брали участь юнаки 14-16 років ($n=8$). Перед проведенням педагогічного тестування всі штовхачі були розподілені на контрольну ($n = 4$) та основну ($n = 4$) групи за результатами попереднього тестування рівня фізичної підготовленості таким чином, щоб групи достовірно не відрізнялися за вимірюваними параметрами. Спортсмени контрольної групи тренувалися за програмою підготовки з легкої атлетики для ДЮСШ (2019), а спортсмени основну групи тренувалися за вдосконаленою тренерами програмою фізичної підготовки. Тестування рівня фізичних якостей проводилось на початку та в кінці дослідження, після двох днів відпочинку.

Результати та їх обговорення: В процесі вирішення першої задачі було виявлено, що досягнення високих результатів у спортивній дисципліні штовхання ядра у юнаків віком 14-16 років залежить від оцінки рівня загальної фізичної та спеціально-технічної підготовки, з використанням у навчально-тренувальному процесі ефективних та раціональних для даного вікового періоду засобів та методів спортивного тренування [2; 4; 11]. Проте, серед авторів існують розбіжності щодо вибору найбільш ефективних засобів фізичної підготовки юних штовхачів ядра [6; 8; 9]. Особливостями вивченої тренерської методики, окрім наявності періоду попереднього розучували технічних особливостей запропонованих вправ за принципом ускладнення є переважне використання базових вправи металників, що впливають на провідні групи м'язів, які беруть участь у поштовху. Натомість, спортсмени контрольної групи вдосконалювали фізичну підготовленість за програмою ДЮСШ, яка характеризується значним обсягом виконання неспецифічних силових вправ в цей період. У таблиці 1 представлені результати тестування фізичної підготовленості штовхачів ядра протягом дослідження.

За результатами порівняння показників рухових тестів контрольної та основної групи виявлено, що на початку дослідження групи були однорідними.

Таблиця 1

**Динаміка рівня фізичної підготовленості штовхачів ядра тестових груп
під час проведення педагогічного дослідження**

Тести, одиниці вимірювання	Контрольна група		Основна група	
	Початок дослідження	Кінець дослідження	Початок дослідження	Кінець дослідження
	$\bar{x} \pm s$			
Жим штанги лежачи, кг	98,44±3,55	108,53±2,54	103,10±3,45	113,78±2,62
Напівприсід зі штангою на плечах, кг	158,40±8,35	163,43±6,34	163,23±6,31	183,39±3,39*
Ривок штанги, кг	48,95±6,24	53,85±3,58	48,85±3,58	63,58±2,59*
Стрибок у довжину з місця, м	2,18±0,15	2,28±0,13	2,23±0,17	2,48±0,13*
Потрійний стрибок з ноги на ногу в довжину з місця, м	6,03±0,17	6,28±0,15	6,08±0,15	6,68±0,14*
Стрибок у довжину з місця з однієї ноги та приземленням на іншу із розворотом на 180°, м	1,58±0,18	1,68±0,15	1,63±0,16	1,83±0,14*
Стрибок на місці з поворотом навколо своєї вертикальної осі, °	343,86±11,84	358,93±6,73	348,81±16,87	398,87±11,11*
Кидок ядра 5 кг вперед двома руками, м	13,65±0,20	13,90±0,15	13,80±0,23	15,15±0,17*
Штовхання ядра 5 кг з місця, м	12,75±0,17	13,10±0,13	12,85±0,15	14,60±0,11*
Штовхання ядра 5 кг зі стрибка, м	13,50±0,21	14,00±0,15	13,80±0,19	15,30±0,13*

Примітка: * – $p < 0,05$, де p – достовірність відмінностей результатів спортсменів основної групи від контрольної групи.

Відповідно до результатів представлених у таблиці 1 виявлено, що в кінці дослідження спостерігалось достовірне підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості штовхачів ядра 14-16 років. Відповідне зростання тестових показників зафіксоване і для металників контрольної групи. Проте, зафіксований приріст був менш суттєвим, у порівнянні з приростом показників у спортсменів основної групи..

У динаміці тренувального процесу спостерігалось достовірно більш високі результати тестування у спортсменів основної групи за всіма тестами, окрім жиму штанги лежачи. Вочевидь це пов'язано з незначною кількістю часу роботи зі штангою спортсменів основної групи в цей період.

Висновки: Таким чином, отримані результати дають підставу вважати, що вивчений нами вдосконалений тренерами зміст навчально-тренувального процесу на основі використання цілеспрямованих вправ швидко-силової та силової спрямованості позитивно вплинув на показники фізичної підготовленості та техніку змагальних вправ, тим самим на ефективність фізичної підготовки штовхачів ядра 14-16 років. На висновках дозволяє не зупинятися, бо вони були висловлені під час доповіді.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних напрямків вдосконалення фізичної підготовленості юних штовхачів ядра у змагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Балбенко С. Ю., Кудряшова, Т. І. Критерії оцінки технічної підготовки штовхання ядра. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2003. № 2. С. 29-33.
2. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура і спорт: збірник наукових праць*. Вип. №5 (24). 2018. С. 180–186.
3. Дутчак В. Інноваційні підходи до проблеми періодизації спортивних навантажень юних легкоатлетів. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. № 2(4). С. 3-8.
4. Кульчицька І.А., Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2015. С. 66-71.
5. Микіч М. С., Західний В. Р. Ефективність техніки штовхання ядра. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2008. Вип.12, Т. І. С. 99-105.
6. Рожков В. О. Особливості морфологічних показників штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2(52). С. 97-100.
7. Рожков В. О., Шестерова Л. Є. Вплив рівня розвитку абсолютної сили на показники технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5(55). С. 68-71.
8. Рожков В. О. Вплив морфологічних показників на показники технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. №7(77). С. 41–45.
9. Рожков В. О., Шестерова Л. Є. Вплив рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на показники технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць*. Харків, 2017. Вип. 1. С.76-81.
10. Харабуга, С. Г., Чорненька Г. Ефективність навчання техніки штовхання ядра в залежності від часу дня. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання та спорту*. 2010. С. 328-332.
11. Lipovsek S., Skof B., Stuhec S., Coh M. Biomechanical Factors of Competitive Success With the Rotational Shot Put Technique. *New Studies in Athletics*. 2011. № 1(2). P. 101-109.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КОМАНД У 31 ТА 32 ЧЕМПІОНАТАХ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ З ФУТБОЛУ

Лук'янець О.І.

Науковий керівник: к.фіз.вих. Стороженко С.М.

Анотація. У статті розглядаються питання техніко-тактичної підготовленості команд у чемпіонатах Української Прем'єр-ліги з футболу. Зроблено порівняльний аналіз минулого та нинішнього чемпіонату української Прем'єр-ліги. Розглядаються показники техніко-тактичної підготовленості команд, які брали участь у даних змаганнях.

Ключові слова: техніко-тактична підготовленість футбольних команд, кількісні та якісні показники техніко-тактичної підготовленості, українська Прем'єр-ліга, коефіцієнт браку.

Вступ. За останні роки значно підвищився інтерес до дослідження змагальної діяльності у футболі, оскільки аналіз і оцінка усього, що відбувається під час змагань дозволяє вирішити ряд найважливіших завдань, зокрема виявити причинно-наслідкові зв'язки, які впливають на результат спортивного поєдинку, оптимально побудувати навчально-тренувальний процес, визначити тенденції подальшого розвитку футболу.

Технологія контролю набуває особливої актуальності в питаннях подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу у футболі, особливо в тій його частині, яка порушує питання кількісної оцінки техніко-тактичної майстерності гравців безпосередньо в ході змагальної діяльності.

Тendenції розвитку футболу свідчать про те, що техніко-тактична підготовка футболістів стала головною з поміж всіх видів підготовки, оскільки визначає їх цільову спрямованість та зміст роботи, визначає функціональні обов'язки гравців у команді в різних ігрових ситуаціях, сприяє слушності вибору системи гри в футбол, визначає параметри моделей гри в захисті та в нападі. Гравці удосконалюють свої вміння гри в футбол, правильно підбирати ту чи іншу тактику в певній ігровій ситуації.

Не викликає сумнівів пріоритет вітчизняних фахівців у побудові модельних характеристик змагальної діяльності у футболі [1, 3, 4, 5, 6]. Фахівцями аналізуються техніко-тактична підготовленість від юних футболістів [2] до ветеранів футболу [9]. Деякі фахівці досліджують окремі показники, які на їх погляд, призводять до позитивного результату гри. Серед них: передачі м'яча в один дотик у різних зонах футбольного поля [8], доставка м'яча до штрафної площі суперника [7] та інше. Маються поодинокі дослідження змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів (Прем'єр-ліга Українського футболу), які проводилися з однієї і тієї ж командою протягом тривалого часу [10]. Проте практично відсутні аналогічні дослідження техніко-тактичної підготовленості українських футбольних команд за визначений проміжок часу.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Магістерська робота проводилась згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту

Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження: визначити кількісні та якісні модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості українських футбольних клубів, які брали участь у 31 та 32 чемпіонатах України з футболу у 2021-2022 роках.

Завдання дослідження.

1. Виявити сучасний стан питання характеристики та аналізу техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів, визначити проблеми та шляхи її удосконалення.

2. Визначити основні кількісні та якісні характеристики командної техніко-тактичної підготовленості українських футбольних клубів у 31 та 32 чемпіонатах України з футболу.

3. Провести порівняльний аналіз основних кількісних та якісних характеристик техніко-тактичної підготовленості футбольних клубів Прем'єр-ліги України у 31 та 32 чемпіонатах з футболу в 2021-2022 роках.

4. Визначити модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості команд, які брали участь у 31 та 32 чемпіонатах України з футболу.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження за змагальною діяльністю футбольних клубів України у 31 та 32 чемпіонатах з футболу, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Основні результати дослідження представлені в таблицях 1-4.

Таблиця 1

Середні показники команд Прем'єр-ліги за 32 та 31 чемпіонат (n=12=12)

№ з/р	ТТД	32 (X±m)	Попередній сезон	t	p
1.	Сума ТТД	857,58±27,32	894,27±18,78	1,1	p>0,05
2.	Брак, %	28,25±1,18	28,09±1,04	0,1	p>0,05
3.	Володіння м'ячем, %	50,08±2,54	52,18±2,01	0,6	p>0,05
4.	Удари по воротах	11,18±0,85	13,25±0,78	1,8	p>0,05

Таблиця 2

Середні показники передач команд Прем'єр-ліги за 32 та 31 чемпіонат (n=12=12)

№ з/р	Характеристика передач	32 (X±m)	Попередній сезон	t	p
1.	Передачі	448,08±29,8	482,9±22,59	0,93	p>0,05
2.	Точність передач, %	79,25±1,3	79,63±1,02	0,23	p>0,05
3.	Гострі передачі	13,73±1,76	14,65±1,34	0,41	p>0,05
4.	Точність гострих передач, %	50,83±1,17	47,45±0,88	2,48	p<0,05
5.	Флангові передачі	12,32±0,73	13,48±0,53	1,28	p>0,05
6.	Точність флангових передач, %	26,58±0,91	28,63±0,59	1,89	p>0,05
7.	% підготовчих передач	23,83±1,31	23,36±1,36	0,25	p>0,05
8.	Довжина передач	19,85±0,29	19,74±0,18	0,33	p>0,05

Таблиця 3

**Середні показники атак команд Прем'єр-лігі за 32 та 31 чемпіонат
(n=12=12)**

№ з/р	Атаки	32 (X±m)	Попередній сезон	t	p
1.	Позиційні атаки	74,33±1,95	73,27±1,72	0,4	p>0,05
2.	% з ударами	8,41±0,7	8,45±0,67	0,04	p>0,05
3.	Швидкі атаки	16,5±0,73	18,45±0,63	2,06	p<0,05
4.	% з ударами	10,75±0,44	11,54±0,82	0,85	p>0,05
5.	Атаки зі стандартів	10,41±0,41	11,63±0,52	1,73	p>0,05
6.	% з ударами	32,41±1,18	32,0±1,42	0,22	p>0,05
7.	Флангові атаки	62,75±1,42	64,27±0,99	0,88	p>0,05
8.	% з ударами	7,16±0,45	7,81±0,48	1,0	p>0,05

Таблиця 4

**Середні показники ударів по воротах команд Прем'єр-лігі за 32 та 31
чемпіонат (n=12=12)**

№ з/р	Удари	32 (X±m)	Попередній сезон	t	p
1.	Удари по воротах	11,18±0,85	13,07±0,73	1,7	p>0,05
2.	Удари в площину воріт	4,04±0,37	4,95±0,4	1,71	p>0,05
3.	Точність ударів, %	36,0±1,21	37,54±1,18	0,91	p>0,05
4.	Удари зі штрафної площі	6,21±0,58	6,89±0,6	0,8	p>0,05

Висновки.

1. За 31 чемпіонат середні показники за гру наступні: сума ТТД - 894,27±18,78; при цьому брак при їх виконанні - 28,09±1,04%; володіння м'ячем - 52,18±2,01%; ударів по воротам - 13,25±0,78. У середньому за гру команди УПЛ виконували у 31 чемпіонаті передач - 482,9±22,59, при цьому їх точність складала - 79,63±1,02%; флангових передач - 13,48±0,53, при цьому їх точність - 28,63±0,59%; відсоток підготовчих передач - 28,63±0,59%.

2. У 31 чемпіонаті України з футболу середні показники володіння м'ячем були - 51,72±2,13%. Команди УПЛ у середньому за гру в 31 чемпіонаті проводили 73,27±1,72 позиційних атак, швидких атак - 18,45±0,63, атак зі стандартів - 11,63±0,52, флангових атак - 64,27±0,99, відсоток з ударами - 7,81±0,48%.

3. Гравці команд у 31 чемпіонаті УПЛ виконували - 98,09±1,8 одноборств, з них виграних - 48,63±1,08%, використовували обведення суперника - 30,9±1,28 раз, з них - 61,09±1,2% вдалих. Команди, які брали участь у 31 чемпіонаті України з футболу били по воротах - 13,07±0,73, при цьому в площину воріт потрапляло - 4,95±0,4 ударів, точність яких складала - 37,54±1,18%, ударів зі штрафної площі виконували - 6,89±0,6.

4. Одноборств в обороні - 97,27±3,22, з них виграних - 52,09±0,57%; відборів м'яча - 36,27±1,34, з них вдалих - 50,9±0,92%; перехоплень м'яча - 52,81±1,7; одноборств вгорі - 61,9±3,18, з них виграних - 51,0±0,95%.

5. За 32 чемпіонат середні показники за гру наступні: сума ТТД - 857,58±27,32, при цьому брак при їх виконанні - 28,25±1,18%; володіння м'ячем -

50,08±2,54%; ударів по воротах - 11,18±0,85. У середньому за гру команди УПЛ виконували у 32 чемпіонаті передач - 448,08±29,8, при цьому їх точність складала - 79,25±1,3%; флангових передач - 12,32±0,73, при цьому їх точність - 26,58±0,91%; відсоток підготовчих передач - 23,83±1,31%.

6. Команди УПЛ у середньому за гру в 32 чемпіонаті проводили 74,33±1,95 позиційних атак, швидких атак - 16,5±0,73, атак зі стандартів - 10,41±0,41, флангових атак - 62,75±1,42, відсоток з ударами - 7,16±0,45%.

7. Гравці команд у 32 чемпіонаті УПЛ виконували - 94,58±1,92 одноборств, з них виграних - 45,5±0,8%, використовували обведення суперника - 27,91±1,97 раз, з них - 53,16±4,55% вдалих. Команди, які брали участь у 32 чемпіонаті України з футболу били по воротах - 11,18±0,85, при цьому в площину воріт потрапляло - 4,04±0,37 ударів, точність яких складала - 36,0±1,21%, ударів зі штрафної площі виконували - 6,21±0,58.

8. Одноборств в обороні - 94,58±3,46, з них виграних - 54,83±0,51%; відборів м'яча - 35,91±1,4, з них вдалих - 55,41±0,81%; перехоплень м'яча - 52,5±1,97; одноборств вгорі - 64,25±3,59, з них виграних - 50,25±0,96%.

9. У результаті порівняльного аналізу нами були отримані достовірні відмінності у показниках техніко-тактичної підготовленості за 31 та 32 чемпіонати України з футболу. Так, точність гострих передач у 32 чемпіонаті з футболу збільшилася ($t=2,48$; $p<0,05$); кількість швидких атак зменшилася ($t=2,06$; $p<0,05$); збільшився відсоток виграних одноборств в обороні ($t=3,6$; $p<0,01$); став більше відсоток вдалих відборів м'яча ($t=3,69$; $p<0,01$); більше відборів м'яча ($t=5,16$; $p<0,001$); збільшився відсоток виграних одноборств в атаці ($t=2,33$; $p<0,05$) у порівнянні з 31 чемпіонатом України з футболу.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на отримання модельних показників техніко-тактичної підготовленості у наступних чемпіонатах України з футболу.

Список використаної літератури:

1. Вихров К., Догадайло В.Г. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев: 2000. 45 с.

2. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ. Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2001. 130 с.

3. Журід С.М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник. ХДАФК, Харків. 2019, 152 с.

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

5. Лисенчук Г. А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. Киев. 1991. 88 с.

6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 273 с.

7. Мулик В.В., Перевозник В.І, Перцухов А.А. Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику команди суперника. Слобожанський науково-практичний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2015. №3 (47). С.75-79.

8. Перевозник В.И., Перцухов А.А. Исследование передач мяча в одно касание по итогам чемпионата мира 2006 г. Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб.наук.ст. Харків: ХДАФК, 2007. №12. С. 81-84.

9. Перевозник В.И., Тюрин А.Ю. Теория и методика футбола. Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации. Харьков: ХГАФК, 2019 г. 78 с.

10. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск: «Інновація», 2012. 352 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Луценко Р.В., Семизорова А.Я.

***Анотація.** Мета:* обґрунтувати ефективність застосування спеціально розробленого комплексу вправ для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 12-13 років в художній гімнастиці. *Матеріал і методи дослідження:* у дослідженні прийняли участь 10 спортсменок віком 12-13 років, які змагаються в категорії кандидатів в майстри спорту; застосовувався педагогічний експеримент. *Висновки:* визначено високий рівень в тестах: утримання кута – 73 с; переворот вперед – 0,86 с; піднімання тулуба вперед і назад - 12 с та 14 с; пасе з заплющеними очима на правій та лівій нозі – 31 с; жонгливання булавами правою й лівою - 65 разів; подвійні стрибки через скакалку – 120 разів.

Ключові слова: гімнастика, художня, підготовленість, рівень, якості.

Вступ. Підготовка спортсменок у художній гімнастиці обумовлюється складною координацією рухів разом із маніпуляцією різноманітними предметами. Це вимагає від спортсменок значної фізичної підготовленості і достатнього рівня розвитку спеціальних рухових якостей [4; 5; 6]. Фахівці вказують, що специфіка фізичної підготовки в художній гімнастиці визначається комплексністю і проявляється в досягненні гармонії рухів [1; 3].

Слід зазначити, що стрімке ускладнення техніки виду спорту обумовлює підвищені вимоги до рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей гімнасток, а також враховує випереджальний розвиток фізичних якостей стосовно технічної підготовленості спортсменок [2; 7].

Складність сучасних програм кандидатів у майстри спорту з художньої гімнастики, за якими необхідно виступати гімнасткам у віці 12-13 років, безумовно, викликають необхідність удосконалення їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку

системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосування спеціально розробленого комплексу вправ для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 12-13 років в художній гімнастиці.

Завдання дослідження:

- 1) визначити початковий рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 12-13 років;
- 2) проаналізувати зміни рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з групою спортсменок, склад якої становить десять дівчат віком 12-13 років. Спортсменки змагалися в категорії кандидатів в майстри спорту з художньої гімнастики. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, метод педагогічного спостереження, педагогічне тестування, методи математично – статистичної обробки результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Були підібрані тести для визначення рівня фізичних якостей, які необхідні дівчатам для виконання елементів техніки, передбачених етапом навчання в ДЮСШ [6]. Програма тестування включала типові вправи, а саме різновиди прогинань, нахили, міст, шпагати, утримання ноги, вправи на координацію та витривалість [1; 4]. Результати тестування представлені у таблиці 1.

Для поліпшення рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток був розроблений комплекс спеціальних вправ з урахуванням результатів тестування спортсменок, відповідно до програми навчання в ДЮСШ [4; 7]. На протязі двох місяців на кожному тренуванні після основної роботи гімнастики виконували комплекс розроблених вправ, дозування яких поступово збільшувалось. Спочатку гімнастики працювали з захопленням та з відносною легкістю, але по мірі збільшення кількості повторень та ускладнення самих вправ, стомлення не дозволяло дівчатам в кінці тренування якісно виконувати розроблений комплекс. Тренерським складом було прийнято рішення перенести цей комплекс на початок тренування.

На початку та наприкінці дослідження нами було проаналізовано середні значення рівня фізичної підготовленості гімнасток досліджуваної групи (табл. 1).

Більшість результатів початкового тестування знаходяться нижче середнього рівня, а саме одинадцять з шістнадцяти. Чотири результати тестування відповідають середньому рівню; у трьох тестах середні значення в групі відповідають високому рівню.

Після впровадження комплексу спеціальних вправ, який входив у частину тренувального процесу, з гімнастками були проведені повторні тестування рівня фізичної підготовленості. Був визначений високий рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок в тестах: «міст», «куток» (ноги разом підняті на 135°), переворот вперед, піднімання тулуба вперед та назад, подвійні стрибки через скакалку.

Таблиця 1

Зміни рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток

Тести		Початкове середнє значення ($\bar{X}$)	Повторне середнє значення ($\bar{X}$)	Різниця %	Норматив середнього рівня	Норматив високого рівня
Гнучкість	"Міст", см	-18	-20,6	14	від 10 до -10	-11 і далі
	Шпагат з опори правою, см	59,7	63,7	7	50 – 69	70 і більше
	Шпагат з опори лівою, см	28,6	31,7	11	50 – 69	70 і більше
	Поперечний шпагат з двох стільців, см	34,9	28,3	19	19 – 10	9 і менше
Сила	«Куток», с	65,7	73,7	12	28 – 58	59 – 90
	Піднімання ніг вперед, кіл-сть	13	16,5	27	11 – 15	16 – 20
	Нахил в бік, хв.	1,1	1,55	41	1 – 2	2 – 3
Швидкість	Переворот вперед, с	1,2	0,86	28	1,0 – 1,1	0,6 – 0,9
	Піднімання тулуба вперед, кіл-сть	10,8	12	6	11	12
	Піднімання тулуба назад, кіл-сть	11,8	14,3	13	13	14
Стрибучість	Стрибок в гору, см	44,4	47,5	7	45 – 54	55 – 60
Рівновага	Пасе з заплющеними очима на правій, с	62,6	82,1	31	56 – 89	90 і більше
	Пасе з заплющеними очима на лівій, с	48,7	63,8	31	51 – 84	85 і більше
Координація	Жонглювання правою, кіл-сть	21,9	36,2	65	22 – 34	60 – 65
	Жонглювання лівою, кіл-сть	7,9	13	65	10 – 15	20 – 25
Витривалість	Подвійні стрибки, кіл-сть	110,6	120,9	9	75 – 100	101 і більш

В результаті аналізу різниці у відсотках виявилось, що значні зміни відбулися у тестах: нахил в бік (41%), переворот вперед (28%), піднімання ніг вперед (27%), що вказує на покращення сили та швидкісних здібностей гімнасток. Також висока

різниця в тестах на рівновагу (31%) та жонглюванні (65%), що вказує на значне покращення спеціальних координаційних здібностей спортсменок.

Висновки. Отримані результати дослідження довели ефективність застосування спеціально розробленого комплексу вправ для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 12-13 років в художній гімнастиці. Був визначений високий рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток у тесті на силу м'язів черевного пресу (утримання кута – 73 с), в тестах на швидкість (переворот вперед – 0,86 с), піднімання тулуба вперед і назад (12 с та 14 с), в тестах на рівновагу (пассе з заплученими очима на правій та лівій нозі – 31 с), жонглюванні булав правою й лівою (65 разів), в тесті на витривалість (подвійні стрибки через скакалку – 120 разів)

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають контроль технічної підготовленості гімнасток.

Список використаної літератури:

1. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. Москва, 2007. 76 с.

2. Лукьянчикова В.Б., Камаєв О.І. Особливості динаміки зміни функції рівня рівноваги гімнасток 13–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019 С. 188–192.

3. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика) Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с.

4. Муллагільдіна А. Влияние сенсомоторной координации на техническую подготовленность юных спортсменок в художественной гимнастике. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2017. № 2(58). С. 62–66.

5. Правила змагань з художньою гімнастики. Технічний комітет з художньою гімнастики: FIG. 2017. 100 с.

6. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1999. 115 с.

7. Чернишенко Т. М., Зразюк М., Ткачук Г. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія/за заг. ред. ВМ Костюкевича.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 341-357, 2018.

ЗМІНИ У ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ СТАНІ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 15-16 РОКІВ ПІД ВЛИВОМ УДАРНОГО МІКРОЦИКЛУ (БАЗОВИЙ МЕЗОЦИКЛ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ)

Меґедь Д.О., Таран Л.М.

***Анотація.** Проаналізовано результати дослідження, які були отримані після впливу навантажень ударного мікроциклу (базовий мезоцикл спеціально-підготовчого етапу з використанням засобів спеціальної фізичної підготовки) на функціональний стан організму у юних лижників-гонщиків 15-16 років.*

***Ключові слова:** лижники-гонщики 15-16 років, функціональний стан організму, ударний мікроцикл.*

Вступ. Раціонально побудований тренувальний процес юних спортсменів, які знаходяться на базових етапах багаторічної підготовки, є запорукою ефективного підвищення спортивної майстерності та забезпечення довготривалого спортивного вдосконалення, як вважають О.И. Камаєв [4], С.М. Котляр [5], В.В. Мулик [8], В.Н. Платонов [11].

При цьому побудова тренувального процесу молодих спортсменів має здійснюватися з урахуванням закономірностей розвитку їх організму, становлення різних сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів у провідних для виду спорту функціональних системах.

При побудові тренувального процесу на основі мікроциклів Л.П. Матвєєв [6], Н.Г. Озолін [10], В.М. Платонов [11], Ю.М. Шкрєбтій [13] є можливість вирішувати завдання функціональної адаптації, технічного та тактичного вдосконалення.

Відновлювальні процеси після навантажень різної спрямованості та величини, серії тренувальних занять, мікроциклів були вивчені як у представників різних видів спорту В.М. Волков [2], В.Д. Моногаров [7], Ю.М. Шкрєбтій [13], так і у лижників-гонщиків І.М. Бутін [1], Н.П. Дудін [3], І.Г. Огольцов, І.В. Єрьомін [9], Л.М. Таран [12].

При застосуванні інтенсивних тренувальних навантажень необхідно враховувати період відновлення організму юних спортсменів, щоб ефективно планувати подальший тренувальний процес, що свідчить про актуальність напрямку досліджень.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження – встановити динаміку відновлення функціональних систем організму юних лижників-гонщиків 15-16 років після впливу навантажень ударного мікроциклу в базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники функціонального стану організму юних лижників-гонщиків до початку ударного мікроциклу.
2. Встановити динаміку відновлення показників функціонального стану організму юних лижників-гонщиків після закінчення ударного мікроциклу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На спеціально-підготовчому етапі визначалася динаміка відновлення організму юних лижників-гонщиків після виконання програми ударного мікроциклу (базовий мезоцикл), зміст якого складали заняття із спеціальної фізичної підготовки. Основне завдання мікроциклу полягало в розвитку провідних фізичних якостей, необхідних для лижників-гонщиків: підвищення рівня спеціальної та аеробної витривалості. Тривалість мікроциклу становила 7 днів. Співвідношення занять комплексної та вибіркової спрямованості склало відповідно 6 та 3. Протягом дня планувалося два тренувальні заняття, з яких перше було основним, а друге – додатковим. Занять з великими та значними навантаженнями було проведено чотири, із середніми – три, з малими – два. Загальний обсяг циклічного навантаження становив $102,0 \pm 13,0$ км.

Показники функціонального стану юних лижників-гонщиків внаслідок навантаження ударного мікроциклу представлені в таблиці 1. Результати метаболізму серця по анаеробній компоненті через добу після закінчення мікроциклу скоротилися на 7,86 умовних одиниць ($t=2,14$; $p<0,05$) (таблиця 2) і вже на другий день перевищили вихідні дані на 0,86 умовних одиниць ($p>0,05$). Аеробна метаболічна ємність після закінчення ударного мікроциклу була знижена на 20,87 умовних одиниць ($t=5,37$; $p<0,001$) і залишалася достовірно зниженою протягом доби, при цьому різниця з вихідними результатами через 24 години склала 10,54 умовних одиниць ($t=2,49$; $p<0,05$), а через 48 годин – 4,47 умовних одиниць ($t=0,90$; $p>0,05$) (таблиця 2).

Таблиця 2

Матриця t-критерію та рівнів достовірності (p) відмінності показників АНАМЕ та АМЕ у юних лижників-гонщиків у період відновлення після програми ударного мікроциклу у базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу (n=7)

Час дослідження	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_3$	$\bar{X}_4$	$\bar{X}_5$
$\bar{X}_1$	$2,76 \ p<0,05$ $5,37 \ p<0,05$	$0,30 \ p>0,05$ $2,49 \ p<0,05$	$0,25 \ p>0,05$ $0,90 \ p>0,05$	$0,09 \ p>0,05$ $0,54 \ p>0,05$
$\bar{X}_2$		$2,14 \ p<0,05$ $2,79 \ p<0,05$	$2,94 \ p<0,05$ $3,59 \ p<0,05$	$2,56 \ p<0,05$ $4,83 \ p<0,05$
$\bar{X}_3$			$0,52 \ p>0,05$ $1,16 \ p>0,05$	$0,36 \ p>0,05$ $1,89 \ p>0,05$
$\bar{X}_4$				$0,14 \ p>0,05$ $0,44 \ p>0,05$

Умовні позначення: x_1 – вихідні показники, x_2 – після тренувального заняття через 1 годину, x_3 – через 24 години, x_4 – через 48 годин, x_5 – через 72 години; у чисельнику - АНАМЕ, у знаменнику - АМЕ

Таблиця 1

Динаміка показників функціонального стану організму юних лижників-гонщиків після виконання програми ударного мікроциклу в базовому мезоцикліально-підготовчого етапу (п=7)

№	Показники		Вихідні	Після закінчення мікроциклу через 1 годину	Через 24 години	Через 48 годин	Через 72 години
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$	$\bar{X}_5 \pm m_5$
1	Метаболізм серцевого м'яза за даними ЕКГ, ум.	АНАМЕ*	88,07±2,37	79,07±2,23	86,93±2,92	88,93±2,51	88,40±2,89
		АМЕ	221,47±2,75	200,60±2,74	210,93±3,22	217,00±4,14	219,27±3,02
2	ЧСС, уд·мін ⁻¹		59,00±1,57	65,53±1,97	61,87±1,58	59,27±1,98	58,33±1,76
3	Тест Руфф'є-Діксона, ум.од.		18,21±0,60	22,03±0,53	19,31±0,60	18,79±0,72	18,43±0,72
4	Коефіцієнт витривалості, ум.од.		9,65±0,60	13,29±0,67	11,64±0,63	10,42±0,64	10,12±0,67
5	Індекс Скибінського, ум.од.		21,13±2,16	15,81±2,35	18,05±1,92	19,55±2,02	20,91±1,32
6	Час простої реакції, мс	На світловий подразник	226,6±14,0	248,2±16,4	237,7±1,52	231,5±16,8	228,1±16,7
		На звуковий подразник	203,6±24,3	227,8±19,4	214,9±20,6	208,1±22,7	204,8±19,6

Примітка. * – показники повертаються до рівня вихідних через 48 годин.

Через 72 години в досліджуваному періоді повного відновлення результатів аеробної метаболічної ємності не спостерігалось, при цьому результати залишалися зниженими на 2,2 умовних одиниці щодо вихідних даних ($p>0,05$).

Частота серцевих скорочень після закінчення мікроциклу підвищилася на $6,53 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($t=2,59$; $p<0,05$) та відновлювалася протягом трьох днів. Так, через добу після закінчення ударного мікроциклу частота скорочень перевищувала вихідні дані на 2,87 ударів на хвилину, через дві – на 0,25 ударів, а на третій день була зниженою щодо вихідних показників на 0,67 удару ($p>0,05$) (таблиця 3).

Таблиця 3

Матриця t-критерію та рівнів достовірності (p) відмінності показників ЧСС та тесту Руфф'є-Діксона у юних лижників-гонщиків у період відновлення після програми ударного мікроциклу у базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу (n=7)

Час дослідження	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_3$	$\bar{X}_4$	$\bar{X}_5$
$\bar{X}_1$	2,59 $p<0,05$	1,29 $p>0,05$	0,11 $p>0,05$	0,28 $p>0,05$
	4,78 $p<0,001$	1,30 $p>0,05$	0,62 $p>0,05$	0,23 $p>0,05$
$\bar{X}_2$		1,45 $p>0,05$	2,24 $p<0,05$	2,72 $p<0,05$
		3,40 $p<0,01$	3,62 $p<0,01$	4,02 $p<0,001$
$\bar{X}_3$			1,03 $p>0,05$	1,49 $p>0,05$
			0,55 $p>0,05$	0,94 $p>0,05$
$\bar{X}_4$				0,35 $p>0,05$
				0,35 $p>0,05$

Умовні позначення: x_1 – вихідні показники, x_2 – після тренувального заняття через 1 годину, x_3 – через 24 години, x_4 – через 48 годин, x_5 – через 72 години; у чисельнику - ЧСС, у знаменнику - тест Руфф'є-Діксона

Результати тесту Руфф'є-Діксона після закінчення мікроциклу підвищилися на 3,82 умовних одиниці ($t=4,78$; $p<0,001$). Протягом наступних днів показники були підвищеними не достовірно стосовно вихідних після ударного мікроциклу ($p>0,05$) (таблиця 3). Зниження до вихідного рівня було відзначено лише через 72 години після закінчення мікроциклу.

Показники коефіцієнта витривалості після ударного мікроциклу підвищилися на 3,64 умовних одиниці ($t=4,05$; $p<0,001$) і протягом наступної доби були також достовірно підвищені по відношенню до вихідних даних, відповідно на 3,64 та 1,99 умовних одиниць ($p<0,05$) (таблиця 4). У наступні дні відбувалося поступове зниження досліджуваних даних, проте через 72 години результати все ще були на 0,47 умовних одиниць вище за вихідні ($p>0,05$).

Дані індексу Скибінського після закінчення мікроциклу було знижено на 5,32 умовних одиниці ($p>0,05$) (таблиця 4). Відновлювальний період не завершився і через 72 години після ударного мікроциклу.

Таблиця 4

Матриця t-критерію та рівнів достовірності (p) відмінності показників коефіцієнта витривалості та індексу Скибінського у юних лижників-гонщиків у період відновлення після програми ударного мікроциклу у базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу (n=7)

Час дослідження	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_3$	$\bar{X}_4$	$\bar{X}_5$
$\bar{X}_1$	4,05 p<0,001	2,29 p<0,05	0,89 p>0,05	0,53 p>0,05
	1,67 p>0,05	1,07 p>0,05	0,54 p>0,05	0,09 p>0,05
$\bar{X}_2$		1,78 p>0,05	3,10 p<0,01	3,35 p<0,01
		0,74 p>0,05	1,21 p>0,05	1,89 p>0,05
$\bar{X}_3$			1,36 p>0,05	1,65 p>0,05
			0,54 p>0,05	1,23 p>0,05
$\bar{X}_4$				0,33 p>0,05
				0,56 p>0,05

Умовні позначення: x_1 – вихідні показники, x_2 – після тренувального заняття через 1 годину, x_3 – через 24 години, x_4 – через 48 годин, x_5 – через 72 години; у чисельнику - коефіцієнт витривалості, у знаменнику - індекс Скибінського

Спеціально-підготовчі засоби, що використовуються в ударному мікроциклі, мали значний вплив на показники нервово-м'язового апарату. При цьому у юних лижників-гонщиків погіршилася реакція на світловий і звуковий подразник (p>0,05) після ударного мікроциклу. Через 24 години хлопці повільніше реагували на подачу світлового сигналу – на 11,1 мс і звукового - на 11,3 мс (p>0,05) (таблиця 5). Повне відновлення швидкості реакції відбулося на третій день після закінчення ударного мікроциклу.

Таблиця 5

Матриця t-критерію та рівнів достовірності (p) відмінності показників часу простої реакції на світловий та звуковий подразник у юних лижників-гонщиків у період відновлення після програми ударного мікроциклу у базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу (n=7)

Час дослідження	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_3$	$\bar{X}_4$	$\bar{X}_5$
$\bar{X}_1$	1,00 p>0,05	0,54 p>0,05	0,22 p>0,05	0,07 p>0,05
	0,78 p>0,05	0,35 p>0,05	0,14 p>0,05	0,04 p>0,05
$\bar{X}_2$		0,47 p>0,05	0,71 p>0,05	0,86 p>0,05
		0,46 p>0,05	0,66 p>0,05	0,83 p>0,05
$\bar{X}_3$			0,27 p>0,05	0,43 p>0,05
			0,22 p>0,05	0,35 p>0,05
$\bar{X}_4$				0,14 p>0,05
				0,11 p>0,05

Умовні позначення: x_1 – вихідні показники, x_2 – після тренувального заняття через 1 годину, x_3 – через 24 години, x_4 – через 48 годин, x_5 – через 72 години; у чисельнику – світло, у знаменнику – звук

Аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що ударний мікроцикл, де застосовувалися спеціально-підготовчі засоби, справив глибокий вплив на всі

функціональні системи організму – тривалість відновлювального періоду склала 72 години після закінчення мікроциклу ($p > 0,05$). При цьому виняток склали дані анаеробної метаболічної ємності, відновлення яких завершилося через 48 годин.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні динаміки відновлення функціональних систем організму юних лижників-гонщиків після впливу навантажень ударного мікроциклу в базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу з використанням змагального засобу підготовки.

Список використаної літератури:

1. Бутин И.М. Исследование диагностики восстановления работоспособности у юных лыжников после тренировочной работы различного характера. *Теория и практика физической культуры*. 1960. Т.23, №11. С. 835-840.
2. Волков В.М. Медицинские средства восстановления в спорте. Смоленск: Смядынь, 1994. С.55-93.
3. Дудин Н.П. Восстановительные процессы у молодых спортсменов 15-18 лет после соревнований: автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.04. Киев. 1969. 19с.
4. Камаев О.И. Особенности физической подготовки юных лыжников-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2004. № 10. С. 31-40.
5. Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків. Стиль-Издат, 2019. 200 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев. Олимпийская литература, 1999. 317с.
7. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. Київ. Здоров'я, 1986. 119 с.
8. Мулик В.В., Пруднікова М.С. Аналіз впливу занять лижним спортом на організм жінок. *Спортивна наука*, 2021. С.40-44.
9. Огольцов И.Г. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. *Лыжный спорт*. Москва. 1982. Вып.1. С. 32-34.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва. Астрель: АСТ, 2004. 863 с.
11. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
12. Таран Л. Воздействие большой нагрузки аэробного характера с использованием передвижения на лыжероллерах на функциональное состояние организма лыжников-гонщиков 15-16 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2017. № 5. С. 95-99.
13. Шкретий Ю. Основы построения микроциклов при многократных занятиях в течение дня. *Наука в олимпийском спорте*. 2001. №1. С. 33-42.

РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 12-13 РОКІВ У ВПРАВАХ З БУЛАВАМИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Мулик М.Г., Семизорова А.Я.

Анотація. *Мета:* визначити рівень технічної підготовленості спортсменок 12-13 років у вправах з булавами. *Матеріал і методи дослідження:* у дослідженні прийняли участь 11 спортсменок віком 12-13 років, які займаються в ДЮСШ; застосовувався аналіз програмно-нормативних матеріалів з виду спорту, педагогічне тестування. *Висновки:* 1) програма тестування базових навичок у вправах з булавами включала: різновиди кіл, «млини», жонглювання, кидки; 2) під час роботи з булавами гімнастки допускали помилки, які каралися від 1,1 бала до максимальної знижки 2,0 бала.

Ключові слова: гімнастика, художня, підготовленість, булави.

Вступ. Спортсменки в художній гімнастиці в своїх змагальних вправах виконують різноманітні динамічні рухи тілом в поєднанні зі складною роботою предметом, що вимагає від гімнасток наявності чітко сформованих рухових навичок і бездоганної точності виконання кожного руху [3; 5]. На етапі попередньої базової підготовки юні спортсменки повинні розучувати складні елементи з предметами [1; 5]. Для поліпшення цього процесу необхідна наявність у гімнасток достатньої надійності виконання базових рухів предметами [2].

Висока складність змагальних вправ в художній гімнастиці обумовлює контроль технічної підготовленості спортсменок, в тому числі у вправах з булавами [3; 4].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: визначити рівень технічної підготовленості спортсменок 12-13 років у вправах з булавами.

Завдання дослідження: 1) скласти програму тестування базових навичок у вправах з булавами для гімнасток 12-13 років; 2) визначити рівень технічної підготовленості спортсменок у вправах з булавами.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з групою спортсменок, які займаються в ДЮСШ, склад групи становить одинадцять дівчат віком 12-13 років. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** узагальнення та аналіз науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних матеріалів з виду спорту, педагогічне тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Була розроблена програма тестування для визначення рівня технічної підготовленості спортсменок у вправах з булавами відповідно до вимог кваліфікаційної програми і етапу підготовки. Для визначення рівня базової технічної підготовленості під час роботи з булавами

тестові завдання ґрунтувалися на типових вправах для даного предмета: різновидах кіл, «млинах», жонглюванні, різних кидках [1; 5] (табл. 1).

Таблиця 1

**Знижки при виконанні базових вправ з булавами
(n=11)**

Тести	Результати, бали, n=11	
	Сума знижок	Середнє значення
Малі кола обома булавами	1,10	0,08
«Млин» з двійним обертанням вперед	1,90	0,17
Асиметричні рухи 2-х булав	1,10	0,18
«Підкрутка» двох булав одночасно	1,60	0,15
«Жонглювання» двома булавами	1,90	0,17
«Паралельний кидок» булавами	2,00	0,18
Кидок однієї булави	1,10	0,10

Оцінка тестових вправ відбувалась відповідно до правил змагань. Аналіз результатів знижок виявив, що під час роботи з булавами гімнастки допускали помилки, які каралися від 1,1 бала до максимальних 2,0 балів. Спортсменки зазнали знижки при виконанні різнойменних кіл двома булавами стоячи на полупальцях (1,1 бала). При виконанні «млинів» з подвійним обертанням вперед, руки були занадто розведені, а саме це є помилкою, оскільки порушується раціональність техніки виконання даної вправи. Гімнастки впоралися з асиметричними рухами булавами на танцювальній доріжці зі знижкою 1,1 бала. Під час виконання «підкрутки» двох булав одночасно, були допущені такі помилки: порушення синхронності обертання двох булав в польоті під час кидка і ловлі. В «жонглюванні» булавами була виявлена недостатня «чистота» виконання вправи в площинах під час роботи предметом. «Паралельний кидок» булавами виявився найскладнішим для виконання, деякі гімнастки не змогли продемонструвати кидок, під час якого обидві булави рухались паралельно одна одній. Деякі гімнастки не змогли показати ловлю предмету за кінець булави. Кидок однією булавою дівчата показали більш вправно.

Висновки: 1) програма тестування базових навичок у вправах з булавами для гімнасток 12-13 років включала типові вправи для даного предмета: різновиди кіл, «млини», жонглювання, кидки; 2) під час роботи з булавами гімнастки допускали помилки, які каралися від 1,1 бала до максимальної знижки 2,0 бала.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають контроль змагальної діяльності спортсменок у вправах з булавами.

Список використаної літератури:

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 1999. 115 с.

2. Красова І.В., Муллагільдіна А.Я. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки// Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною

участю) «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 29 жовтня 2020 р. С. 150-153

3. Лисицкая Т. С., Новикова Л. А., Обучение сложным бросковым элементам в художественной гимнастике. Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта: традиции и инновации. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2017. С. 485-493.

4. Муллагільдіна А., Красова І. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 10-11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №. 1 (69). С. 12-17.

5. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2021. 100 с.

КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мусієнко Н.О., Тарасевич О.А., Мішин М.В.

Анотація. У статті представлено результати дослідження сучасних критеріїв щодо набору дітей в групи початкової підготовки з бігу на середні дистанції та на основі узагальнення сучасних поглядів розроблено модельні характеристики спортивного відбору, які можуть застосовувати тренери в своїй практиці для оптимізації тренувального процесу юних спортсменів.

Ключові слова: спортивний відбір, юні спортсмени, легка атлетика, біг на середні дистанції.

Вступ. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Один з таких факторів – відбір обдарованих дітей та їх спортивна орієнтація.

«Спортивний відбір» це процес пошуку людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту, і включення їх у систему підготовки до найвищих досягнень [7] або комплекс заходів, що дозволяє визначити високу ступінь схильності або обдарованості дитини до того чи іншого роду спортивної діяльності [5].

З погляду на це, в різних видах спорту постало завдання відбору найбільш обдарованої молоді, щоб за рахунок їх великих природних здібностей і сучасних методів підготовки досягнути високих спортивних результатів сучасного рівня [9].

Численні наукові дослідження показують, що окрім основних нормативів з фізичної підготовленості [1], в процесі спортивного відбору великого значення набувають: оцінка показників які відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму [4]; стабільні морфологічні ознаки [6]; біологічний вік юних спортсменів [2, 11].

Варто зазначити, що досить глибокий соціальний зміст має саме первинний етап спортивного відбору, який збігається з етапом початкової підготовки, де

головним завданням є визначення для дитини доцільності занять конкретним видом спорту [7].

У зв'язку з цим, розробка комплексу критеріїв відбору в групи початкової підготовки бігунів на середні дистанції, набуває особливої актуальності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження: розробити комплекс тестів та орієнтовні показники для початкового етапу відбору бігунів на середні дистанції.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури здійснити узагальнення сучасних поглядів на спортивний відбір юних спортсменів.

2. Розробити критерії щодо відбору в групи початкової підготовки з бігу на середні дистанції.

Матеріал і методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури; узагальнення даних сучасних досліджень щодо критеріїв спортивного відбору; моделювання; методи математичної статистики.

Побудова модельних характеристик щодо спортивного відбору було проведено з використанням програмного забезпечення «Microsoft Excel» для Windows XP.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна тренерська практика потребує необхідності постійного вдосконалення системи тестів та інших об'єктивних засобів контролю та оцінки здібностей та підготовленості майбутніх спортсменів [8, 10].

У зв'язку з цим, на основі аналізу літературних джерел та узагальнені сучасних досліджень щодо спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки, нами зроблено спробу систематизувати основні критерії та показники, які можуть застосовуватися для юних спортсменів для визначення доцільності їх занять бігом на середні дистанції (табл. 1, рис. 1).

При розробці комплексу враховувалось те, що сучасна практика спорту вимагає впровадження оперативних механізмів відбору і розробки критеріїв оцінки у відповідності з таким змістом контрольних вправ, які не потребують додаткового обладнання та спеціальних навичок застосування [3].

Безумовно, що пропонований комплекс тестувань може бути доповнено тими видами випробувань, які, на думку тренера, представляються йому важливими і інформативними.

До комплексу тестів увійшли 10 бігових вправ, що є специфічними для легкої атлетики; 8 показників, які визначають фізичну підготовленість; 9 показників, що характеризують морфофункціональні показники та які на етапі початкової підготовки юних легкоатлетів є критерієм орієнтації та спортивного відбору.

Таблиця 1

Комплекс тестів та орієнтовні показники для первинного етапу відбору бігунів на середні дистанції

№	Тести	9-10 років
1	Біг 30 м, с	4,9
2	Біг 30 м з ходу, с	4,0
3	Біг 60 м, с	9,0
4	Біг 300 м, с	56
5	Біг 600 м, с	130
6	Біг 800 м, с	155
7	Біг 5 хв, м	950
8	Біг 20 хв, м	3000
9	Біг на місці за 10 с, кіл-ть кроків	21
10	Човниковий біг 4х9 м, с	11,3
11	Підтягування у висі, кіл-ть разів	6
12	Сила кисті, кг	30
13	Стрибок у дожину з місця, см	180
14	Потрійний стрибок з місця, см	600
15	П'ятикратний стрибок з місця, см	1000
16	Стрибок угору з місця, см	40
17	Кидок ядра 4 кг через голову назад, см	500
18	Кидок набивного м'яча вагою 2 кг уперед з-за голови, см	340
19	Довжина тіла, см	146
20	Маса тіла, кг	35
21	Ваго-зростовий індекс	0,24
22	Довжина ніг, см	71
23	Довжина тулуба, см	47
24	Довжина ніг/Довжина тулуба	1,51
25	Об'єм грудної клітини у спокої, см	70
26	ЖЄЛ, см ³	2500
27	Затримка дихання за пробою Штанге, с	65

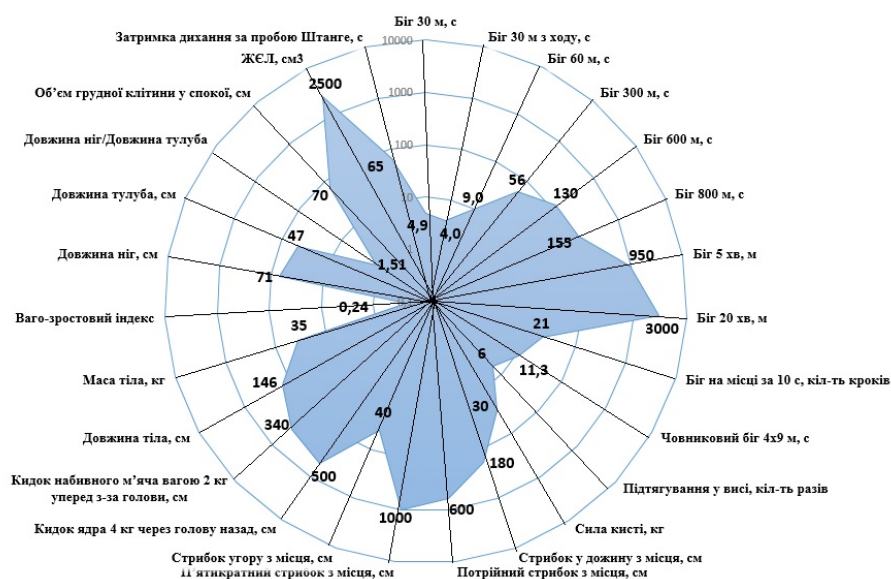


Рис. 1. Модельні характеристики для відбору дітей в групі початкової підготовки з бігу на середні дистанції

Висновки. Спортивний відбір на етапі початкової підготовки спрямовано на визначення побудови тіла і відповідність рівня рухових задатків вимогам виду спорту та має досить глибокий соціальний зміст.

Згідно аналізу науково-методичної літератури визначено що змістом технології спортивного відбору юних спортсменів в легкій атлетиці є визначення їх модельних характеристик та вивчення параметрів, які впливають на спортивний результат та його стабільність.

На основі узагальнення даних сучасних досліджень, розроблені модельні характеристики (комплекс тестів та орієнтовні показники) для відбору дітей в групи початкової підготовки з бігу на середні дистанції, які можуть застосовувати тренери у своїй практиці для оптимізації тренувального процесу юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у пошуку нових тестових завдань, засобів і методів щодо спортивного відбору юних спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Логос, 2019. 192 с. ISBN 9786177631179.

2. Божков П.М., Шинкарьов С.І. Значення морфо-фізіологічних показників у відборі підлітків для занять циклічними видами спорту. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2017. № 3 (308). С. 152-159.

3. Волков В.Л., Жарук О.В. Методичні особливості відбору юних легкоатлетів на базових етапах спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2018. Випуск 5 (99). С. 60-63.

4. Індиченко Л.С., Романова А.О. Особливості відбору легкоатлетів. *Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології*: збірн. наук. праць Х міжн. інтернет наук.-метод. конф. Х.: Національна академія Національної гвардії України. 2016. Вип. 10. С.127-135.

5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича. 2021. 120 с.

6. Лукачат Ю. Первинний відбір до занять легкою атлетикою. *Студентський науковий вісник*. 2017. № 42. С. 152-153.

7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

8. Тарасевич О.А. Критерії відбору дівчаток на етапах початкової підготовки та початкової спеціалізації в спринтерському бігу. *Молода спортивна наука України*. 2001. Випуск 5. Т. 1. С. 397-399.

9. Трухан Л.В. Проблеми спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд. *Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки*. 2013. Випуск 4 (70). С. 104-109.

10. Шульга М.П. Методичні особливості відбору юних бігунів в бігу на середні дистанції на різних етапах підготовки. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2) квітень. С. 217-220.

11. Cumming P.S., Lloyd S.R., Oliver L.J., Eisenmann C.J., Malina M. R. Bio-banding in Sport: Applications to Competition, Talent Identification, and Strength and Conditioning of Youth Athletes. *Strength and Conditioning Journal*. April 2017. Vol. 39. № 2. P. 34-47.

МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЗЮДОЇСТІВ 19-21 РОКІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Нецвіт В.О., Бойченко Н.В.

Анотація. В статті розкрито рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років. Створено моделі фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій. Проведено порівняльну характеристику між показниками фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

Ключові слова: дзюдо, моделі, вагові категорії, фізична підготовленість, тестування.

Вступ. Створення моделей видів підготовки в сучасних видах боротьби досить актуальне [2, 5, 8].

Широко процес побудови моделей розкрито в техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів. Так, одним із напрямків є моделювання технічної підготовки та спортивного протистояння [9], також розповсюдженим напрямком є оптимізація процесу технічної підготовки дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик [1].

Процес моделювання фізичної підготовленості більш доцільний на етапі, коли спортсмени здатні показати максимальні результати [3, 6]. Найбільш цікавим напрямком в останній час є моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців [4]. Також створення модельних характеристик в залежності від індивідуальних особливостей борців [7, 10], цей напрямок є досить актуальним та вимагає подальшого вивчення.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: створити моделі фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

Завдання дослідження:

1. Створити моделі фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

2. Здійснити порівняльний аналіз моделей фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років застосовувалось педагогічне тестування. Тестування пройшли 30 дзюдоїстів, яких було поділено за групами по 10 спортсменів у відповідності до вагової категорії: легкі (до 60 кг; до 66 кг), середні (до 73 кг; до 81 кг), важкі (до 90 кг; до 100 кг). Тестувались показники силової витривалості, координаційних здібностей, швидко-силових здібностей, витривалості.

В результаті тестування створено модель фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій (табл. 1).

Таблиця 1

Моделі фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій ($X \pm m$)

№	Тест	Вагові категорії		
		Легкі n=10	Середні n=10	Важкі n=10
1	Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях, кількість разів	18,5±1,23	20,3±1,19	16,1±1,38
2	5-ти кратне виконання вправи: вставання на міст із стійки, вихід з мосту забіганням в будь-яку сторону з поверненням у в.п., секунди	8,5±0,38	10,5±0,22	14,3±0,43
3	10 кидків манекену через стегно, секунди	20,2±2,18	21,5±2,08	23,3±2,36
4	Кидки манекену протягом 3-х хвилин, коефіцієнт витривалості	0,7	0,8	0,5

Аналіз кожної вагової категорії показав, що дзюдоїсти легких вагових категорій мають гарні показники в тестах: «5-ти кратне виконання вправи» – 8,5 секунд та «10 кидків манекену через стегно» – 20 секунд, тим самим показуючи найкращий прояв координаційних здібностей та швидко-силових якостей серед усіх груп вагових категорій.

Представники середніх вагових категорій мають кращі показники в тестах: «Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях» – 20 разів та «Кидки манекену протягом 3-х хвилин» – коефіцієнт витривалості 0,8. Тим самим демонструючи перевагу у прояву силової витривалості та витривалості.

Представники важких вагових категорій у порівнянні з дзюдоїстами інших вагових категорій мають гірші показники у всіх тестах. Найгірші показники виявились у тестах: «5-ти кратне виконання вправи» – 14 секунд та «Кидки манекену протягом 3-х хвилин» – коефіцієнт витривалості 0,5, що характеризує прояв координаційних здібностей та витривалості.

Таким чином, можна зробити висновок що дзюдоїсти легких вагових категорій відрізняються гарним проявом координаційних здібностей та швидко-силових здібностей, спортсмени середніх вагових категорій мають перевагу у

прояві силової витривалості та витривалості, представники важких вагових категорій мають непогані показники в прояву швидко-силових здібностей, але прояв координаційних здібностей та витривалості у них на слабкому рівні.

Висновки:

1. Тестування спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів було проведено з метою створення моделей фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій. На основі тестування силової витривалості, координаційних здібностей, швидко-силових здібностей, витривалості було розроблено зазначені моделі.

2. Порівняльний аналіз моделей фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій дзюдоїсти легких вагових категорій показав, що дзюдоїсти легких вагових категорій відрізняються гарним проявом координаційних здібностей та швидко-силових здібностей, спортсмени середніх вагових категорій мають перевагу у прояві силової витривалості та витривалості, представники важких вагових категорій мають непогані показники в прояву швидко-силових здібностей, але прояв координаційних здібностей та витривалості у них на слабкому рівні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в створенні моделей фізичної підготовленості дзюдоїсток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В., Середа В. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2008. (8) С. 47–49.

2. Арзютов Г. М. Моделювання спеціальної підготовки у спортивній боротьбі на поясах «Алиш» для юнаків 14-17 р. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія, 15. 2005. С. 160-166.

3. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2009. №. 2 (6). С. 88-91.

4. Данько Г., Григоренко О., Орлюк В. Моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. (3). С. 3–7.

5. Івлєв О. М. Методи моделювання у спортивній боротьбі. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2015 (1–2). С. 121–125.

6. Коленков А. В. Структура физической подготовленности борцов высшей квалификации на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова*. Харків: ХДАДМ. 2005. № 2. С. 72–78.

7. Приймаков А. А., Коленков А. В. Модельные характеристики зависимости уровня специальной работоспособности от квалификации и весовой категории борцов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. С.С. Ермакова*. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2006. № 5. С. 51–60.

8. Серета В. В. Моделювання тренувальної діяльності юних дзюдоїстів. Фізичне виховання різних груп населення. 2006. С. 112–118.

9. Федір З., Огірко І. Специфіка модельних характеристик та моделювання спортивного протистояння. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 18. С. 114.

10. Bekas O., Palamarchuk J., Korolchuk A., Lomynoga S. Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років на основі соматотипування. Physical education, sport and health culture in modern society. 2019. (2 (46)). С. 87–98.

КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Носков В. А., Гращенкова Ж.В.

***Анотація.** у статті розглянуто засоби і методи контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей кваліфікованих футболістів у річному макроциклі підготовки. Обґрунтовано комплекс тестових вправ, які впроваджено в навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів для удосконалення спритності, які можна застосовувати одночасно і у процесі педагогічного контролю за рівнем розвитку зазначеної фізичної якості.*

***Ключові слова:** координаційні здібності, спритність, кваліфіковані футболісти.*

Вступ. Успішність ігрової діяльності у футболі у великій мірі визначається рівнем фізичної підготовленості спортсменів (Е. В. Скоморохов, 1980; В.С. Фомін, 1984; А.А. Сучилін, 1997; В.М. Шамардін, 1998). Вважається, що рівень розвитку спритності футболіста певним чином узагальнено відображає саме його підготовленість [1].

Однак, у практиці підготовки кваліфікованого футболіста впродовж значного періоду часу основна увага переважно приділялась розвитку швидко-силових якостей, швидкості, витривалості та відносно менше значення надавалось розвитку та тренуванню координаційних якостей або гнучкості спортсмена [2, 4].

Г.А. Лісенчук відмічає, що серед великої кількості тестів, які використовують для оцінки фізичної підготовленості футболіста, про координаційні здібності судять часто за проявами лише однієї певної якості, наприклад, використовуючи тести на швидкість бігу з м'ячем [3].

На сьогодні розроблені показники спритності в системі комплексного контролю у футболі, але не визначена їх інформативність та надійність; поруч із тим відсутні достатньо обґрунтовані дослідження, які визначають взаємозв'язок між спритністю і техніко - тактичною майстерністю; не опрацьовані (не створені) комплекси тренувальних вправ та програм, які опосередковано сприяють розвитку спритності і одночасно підвищують техніко-тактичну майстерність гравця.

Із вищенаведеного очевидно, що дотепер проблема вивчення значення координаційних здібностей та їх розвитку залишається актуальною.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Згідно з темою науково-дослідних робіт кафедри олімпійського і професійного спорту ХДАФК за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (державний реєстраційний номер 0120U101061) проведено дослідження та розроблено комплекс вправ, спрямованих на удосконалення та оцінку спритності.

Мета дослідження: визначити ефективні засоби і методи контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей кваліфікованих футболістів.

Завдання дослідження:

1. Визначити інформативність спеціальних тестів, спрямованих на оцінку координаційних здібностей кваліфікованих футболістів в річному циклі підготовки.

2. Здійснити кореляційний аналіз показників спритності досліджуваних.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

У ході досліджень нами було проведено оцінювання спритності кваліфікованих футболістів, що включало вимірювання точності та швидкості виконання тестової вправи, при цьому враховували координаційну складність задачі та здатність спортсмена розподіляти та переключати зорову увагу.

Надійність описаних методик була перевірена в процесі тестування кваліфікованих спортсменів футбольної школи «Харків» с. Високопілля.

Оцінки отриманих результатів показали, що запропоновані методи реєстрації спритності можна використовувати як в умовах футбольного поля, так і в спортивному залі.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку змагального сезону у футболістів визначався рівень розвитку координаційних здібностей. Одночасно було проведено педагогічне спостереження за техніко-тактичними діями футболістів в календарних іграх із реєстрацією прийомів, що відображали координаційні дії футболістів. У підготовчому періоді було включено комплекси спеціальних вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей, характерних для футболу.

В кінці змагального сезону, досліджувані були повторно обстежені за тими ж тестам. Також були взяті до уваги результати педагогічних спостережень із реєстрацією показників спритності, зафіксованих на початку сезону.

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, найбільш інформативним тестом, який дозволить оцінювати спритність, слід вважати тест із визначенням часу пробігання відрізка 40 метрів по периметру квадрату із оббіганням стійок.

Стосовно отриманих значень вимірювання, за якими можна робити висновок про підготовленість футболістів, варто зазначити, що більшість із запропонованих тестів використовується вперше (час і точність виконання передач м'яча, тести на координацію рухів).

В таблиці 1 наведені коефіцієнти кореляції, розраховані між показниками, які, на нашу думку, можуть бути використані для вимірювання різних сторін

спритності футболістів. Із 14 показників 8 призначались для оцінки спритності у порівняно простих рухах, виконуваних ногою.

Таблиця 1

**Кореляційні залежності між показниками спритності у футболістів
(n=13)**

Тести	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Біг 40м по прямій, с	X												
2.Біг 40м з реагуванням на сигнал (змінюючи напрямок)	0,20	X											
3.Різниця в часі бігу на 40м з реагуванням на сигнал та на 40м по прямій, с	0,16	0,92	X										
4.Міжм'язова диференціровка,см	0,12	0,37	0,93	X									
5.Бистрота виконання передачі м'яча, с	0,11	0,41	0,36	0,47	X								
6.Точність передачі, бали	0,15	0,90	0,91	0,57	0,18	X							
7.Завдання I . Час помилки	0,16	0,81	0,10	0,64	0,54	0,23	X						
8.Завдання I. Кількість Помилки	0,19	0,89	0,16	0,57	0,33	0,15	0,32	X					
9.Завдання II. Час помилки	0,21	0,15	0,13	0,11	0,31	0,65	0,71	0,24	X				
10.Завдання II. Кількість помилок	0,36	0,18	0,18	0,03	0,70	0,77	0,19	0,39	0,83	X			
11.Завдання III. Час помилки	0,17	0,38	0,34	0,26	0,23	0,23	0,42	0,21	0,38	0,96	X		
12.Завдання III. Кількість Помилки	0,19	0,13	0,10	0,10	0,10	0,12	0,20	0,42	0,21	0,53	0,86	X	
13.Завдання IV. Час помилки	0,11	0,59	0,11	0,95	0,12	0,89	0,31	0,36	0,12	0,22	0,61	0,12	X
14.Завдання IV. Кількість помилок	0,03	0,11	0,10	0,13	0,31	0,21	0,11	0,39	0,76	0,39	0,02	0,41	0,14

Два показники оцінювали спритність у специфічному русі - передачі м'яча: один - точність міжм'язової диференціровки при виконанні стрибка у висоту; три - спритність в умовах дефіциту часу.

Очевидно, що із 14 пред'явлених тестів не мають зв'язку із коефіцієнтом ефективності виконання ігрових прийомів, в основному, лише 2 тести на координацію рухових дій. Результати ж тестів таких, як біг із вирішенням раптово виникаючих задач, бистрота і точність виконання передач м'яча, мають виражений коефіцієнт кореляції із ефективністю техніко-тактичної підготовленості футболіста. Таким чином, використовуючи різні за змістом лабораторні тести,

необхідно пам'ятати, що вони оцінюють лише один бік спритності, виявлення якої у грі багато в чому буде обумовлене тактичним арсеналом футболістів.

В цілому ж, аналіз результатів кореляційних залежностей допоміг зменшити батарею тестів, залишивши в ній наступні:

- 1) біг на 40 м із зміною напрямку, в залежності від сигналу, що виникає несподівано;
- 2) біг на 40 м по периметру квадрата з оббіганням стійок;
- 3) різниця в часі між показниками бігу на 40 м із зміною напрямку (в залежності від сигналу) та часом пробігання 40 м по прямій;
- 4) різниця в часі бігу на 40 м по периметру квадрата із оббіганням стійок і часом пробігання відрізка 40 м по прямій;
- 5) стрибок вперед з метою оцінки диференціровки зусиль, виявлених в момент відштовхування;
- 6) швидкість виконання передачі м'яча;
- 7) точність виконання передачі м'яча;
- 8) три із чотирьох лабораторних тестів для оцінки координаційних здібностей будуть свідчити лише про потенційні можливості футболіста у виявленні спритності, а комплексне їх пред'явлення, і зв'язку із цим, реалізація цих можливостей, багато в чому буде залежати від здатності гравців оцінювати (передбачати) особливості ситуації, що виникає на ігровому полі та швидкому і точному вирішенні техніко-тактичних задач.

Висновки. На нашу думку ці вісім тестів складають мінімальну кількість тестів для визначення рівня спритності; між ними, практично, відсутній зв'язок і з їх допомогою можливо оцінити різні сторони спритності футболістів. Перевірка інформативності тестів, що мають зв'язок з критеріями оцінки ігрової діяльності, показала, що її наявність і стабільність в серії тестувань, виконаних з повними часовими інтервалами є достатнім аргументом у виборі саме цього ряду, або батареї тестів.

Кореляційні залежності, проаналізовані вище, дозволили частково відповісти на питання про причинно-наслідкові зв'язки між різними показниками спритності.

Подальші дослідження можуть бути присвячені дослідженню питання про причинно-наслідкові зв'язки між різними показниками спритності з урахуванням кваліфікації спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
3. Лисенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2013. С. 21-23.
4. Шамардін А. І. Методика вдосконалення та контролю координаційних здібностей юних футболістів в умовах швидкісних пересувань. Волгоград: ВГІФК, 2006. С.51.

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ

Пестов Р.О., Олійник М.О., Окунь Д.О.

Анотація. У статті представлено результати щодо визначення провідних рухових якостей, які визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі. Результати проведеного анкетування спортсменів і тренерів показали, що провідними руховими якостями, які впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності, у веслувальному слаломі є сила, швидкість і спритність. На думку тренерів та спортсменів, гнучкість не має провідної ролі в досягненні високих спортивних результатів у веслувальному слаломі.

Ключові слова: етап початкової підготовки, веслувальний слалом, юні веслярі-слаломісти, фізичні якості, елементи техніки, процес навчання.

Вступ. Сучасна система спортивного тренування в спорті вищих досягнень спричиняє глибокі функціональні зміни у діяльності всього організму спортсмена [7]. Їх вплив призводить до підвищення працездатності спортсменів, для конкретного виду діяльності та систем організму. Особливо яскраво це проявляється в циклічних видах спорту з переважним проявом витривалості, де функціональні можливості організму в значній мірі визначають рівень досягнення спортивних результатів [4, 5].

Розуміння фізіологічних чинників обмеження працездатності, систематизація їх при тій чи іншій тривалості граничної інтенсивності навантаження становить основу для регламентації засобів тренування. Весь тренувальний процес повинен бути чітко орієнтований на той діапазон інтенсивності навантажень, який відповідає змагальній дистанції [8].

Здійснення такого підходу можливо при обліку потужності, рухливості, стійкості, економічності і можливості реалізації набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їх індивідуальне співвідношення становить функціональний фундамент високої спеціальної працездатності [1].

Прояв рухових якостей і спеціальної працездатності у вирішальній мірі залежать від класу човна. Відповідно, це відбивається на структурі змагальної діяльності спортсмена на кожній з дистанцій і на особливостях підготовленості весляра-слаломіста, одночасно підкреслює необхідність вузько направленої спеціальної підготовки до змагань [3].

Мета роботи - визначити рухові якості, що визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичний і практичний стан проблеми науково-методичного забезпечення тренувального процесу у веслувальному слаломі.

2. Встановити значущість рухових якостей у структурі фізичної підготовленості веслярів-слаломістів і відповідно їх впливу на ефективність змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел; анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення поглядів тренерів і спортсменів на значимість рухових якостей в структурі фізичної підготовленості веслярів-слаломістів і відповідно їх впливу на ефективність змагальної діяльності було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 15 тренерів та 35 кваліфікованих спортсменів, які займаються веслувальним слаломом в спортивних секціях СДЮШОР «Маяк+» і СДЮШОР «ФЕД» (м Харків).

На прохання визначити рейтинг рухових якостей, які грають провідну роль у веслувальному слаломі, думки тренерів і спортсменів, як це показано в таблиці 1 і 2, розділилися наступним чином.

Таблиця 1

Рейтинг провідних рухових якостей у веслувальному слаломі на думку кваліфікованих спортсменів (за даними проведеного анкетування) n=35

№ з/р	Рухові якості	Місце у рейтингу, %					
		1	2	3	4	5	6
1.	Сила	42,9	28,6	22,9	2,9	2,9	0
2.	Швидкість	28,6	45,7	14,3	5,7	2,9	2,9
3.	Спритність	14,3	17,1	42,9	11,4	8,6	5,7
4.	Координаційні здібності	11,4	5,7	11,4	42,9	14,3	14,3
5.	Витривалість	2,9	2,9	5,7	22,9	37,1	28,6
6.	Гнучкість	0	0	2,9	14,3	34,3	48,6

Переважає більшість кваліфікованих спортсменів на перше місце в рейтингу поставили силу (42,9 %). На друге місце поставили швидкість (45,7 %). На третьому місці, на думку більшості спортсменів, повинна бути спритність (42,9 %). Координаційні здібності спортсмени поставили на четверте місце (42,9 %). Витривалість отримала п'яте місце (37,1 %). Гнучкість спортсмени поставили на шосте місце (48,6 %).

Таблиця 2

Рейтинг провідних рухових якостей у веслувальному слаломі на думку тренерів (за даними проведеного анкетування) n=15

№ з/р	Рухові якості	Місце у рейтингу, %					
		1	2	3	4	5	6
1.	Сила	53,3	26,6	13,3	6,7	-	-
2.	Швидкість	20,0	46,7	20	6,7	6,7	-
3.	Спритність	13,3	13,3	46,7	13,3	6,7	6,7
4.	Координаційні здібності	6,7	6,7	13,3	46,7	13,3	13,3
5.	Витривалість	6,7	6,7	6,7	13,3	46,7	20,0
6.	Гнучкість	-	-	-	13,3	26,6	60,0

Всі отримані показники підтверджуються тренерами. Більшість тренерів також на перше місце поставили силу (53,3 %), на друге швидкість (46,7 %). Спритність тренери поставили на третє місце (46,7 %). На четвертому місці, більшість тренерів вибрали координаційні здібності (46,7 %), витривалість фахівці поставили на п'яте місце (46,7 %). Гнучкість отримала шосте місце (60,0 %).

Для наочності результати проведеного анкетування графічно представлено на рисунку 1. Порівнюючи отримані результати можна зробити наступний висновок: тренери та спортсмени вважають, що головними фізичними якостями у веслувальному слаломі є швидкість, сила та спритність. У той же час, відповідаючи на контрольне запитання переважна більшість респондентів відзначають, що результат у веслувальному слаломі, також залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

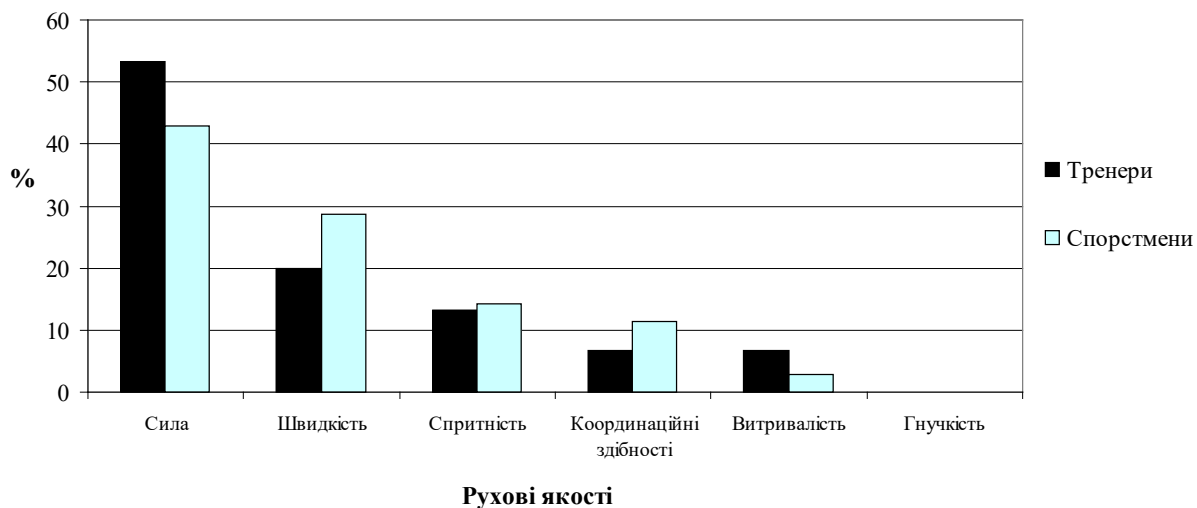


Рис. 1. Результати анкетування тренерів і спортсменів щодо провідних рухових якостей веслярів-слаломістів

Отримані дані підтверджують результати досліджень [1, 2, 8], проведених іншими фахівцями у веслуванні на байдарках і каное та у веслувальному слаломі за визначенням пріоритетності провідних рухових якостей. Швидкісно-силові якості і витривалість є провідними у веслувальному слаломі, так як спортсмену необхідно тривалий час утримувати потужність, темп веслування, хід човна, боротися з хвилюю або вітром. Саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для веслування взагалі, і з урахуванням індивідуальної схильності веслярів-слаломістів до певної роботи впливає на кінцевий результат.

Висновки. Результати проведеного анкетування спортсменів і тренерів показали, що провідними руховими якостями, які впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності, у веслувальному слаломі є сила, швидкість і спритність. На думку тренерів та спортсменів, гнучкість не має провідної ролі в досягненні високих спортивних результатів у веслувальному слаломі.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку веслувального слалому для подальшого зростання спортивних результатів більш перспективним є вдосконалення методики спортивного тренування з урахування специфіки змагальної діяльності. Модифікована програма тренувань веслярів-слаломістів повинна бути спрямована на підготовку спортсменів до майбутнього багаторічного навчально-тренувального процесу, орієнтованого на подальше підвищення спортивних результатів.

Список використаної літератури:

1. Веслування академічне : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. О.А. Шинкарук та ін. Київ, 2011. 114 с.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Ю.О. Воронцов та ін. Київ, 2007. 104 с.
3. Горбонос-Андронova О.Р. Побудова тренувального процесу спортсменів, які займаються водним туризмом в підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 42–47.
4. Окунь Д.О. Проблеми та шляхи вдосконалення тренувального процесу юних веслярів-слаломістів. Виховання, освіта, менеджмент, філософія, право: історичний аспект: Матеріали V Всеукр. наук.-прак. конф. з міжнародною участю студентів та молодих учених Євпаторія, 17–20 вересня 2013. С. 94–101.
5. Baláš, J., Busta, J., Bílý, M., & Martin, A. Technical skills testing of elite slalom canoeists as a predictor of competition performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(5), 2020 870–878,
6. Bílý, M., Baláš, J., Andrew, J. M., Darry, J. C., Coufalová, K., & Süß, V. Effect of paddle grip on segmental fluid distribution in elite slalom paddlers. *European Journal of Sport Science*, 2020 13(3), 185–190,
7. Macdermid, P. W., Osborne, A., & Stannard, S. R. Mechanical work and physiological responses to simulated flat water slalom kayaking. *Front Physiol*, 10(260) 2019
8. Slavich, M. A., Dwyer, B., Rufer, L. An Evolving Experience: An Investigation of the Impact of Sporting Event Factors on Spectator Satisfaction. *Journal of Global Sport Management*, 3(1), 2018 pp. 79-98,

ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРАЛЬНИХ ЗАХИСНИКІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД РІЗНОГО РІВНЯ

Пець І.Р.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Абдула А.Б.

Анотація. У роботі наведено результати дослідження змагальної діяльності центральних захисників команди Прем'єр-ліги чемпіонату України та команди першої ліги першості України з футболу сезону 2021-2022. У статті представлено кількісні та якісні показники техніко-тактичних дій центральних захисників команд «Металіст 1925» (Харків, Україна) та «Металіст» (Харків, Україна). Отримані результати свідчать про незначні відмінності в структурі змагальної діяльності центральних захисників команд різного рівня в іграх чемпіонату та першості України сезону 2020/2021.

Ключові слова: ТТД, прийом, передача, відбір, перехоплення, єдиноборство.

Вступ. Тактика ведення захисних дій ліній захисту, півзахисту та нападу при атаці суперника та переході від оборони до атаки методично досить детально викладена в різних інформаційних джерелах [2, 3, 7, 8, 9].

Аналіз доступної літератури свідчить [5, 8, 9], що дії захисників в обороні націлені на те, щоб виграти час і не дозволити супернику завоювати ігровий простір, унеможливити просування м'яча суперником до власних воріт, запобігти створенню командою суперника голевих ситуацій.

Принципи дій центральних захисників в захисті включають:

- «гру по глибині поля»,
- перешкоду просуванню гравців команди суперника до своїх воріт,
- концентрацію зусиль,
- збалансованість командних дій,
- опіку і обмеження свободи ігрових дій супротивника.

Так, на думку наукової групи [1], розвиток кваліфікованого центрального захисника є складним процесом. Для гравців даного амплуа недостатньо лише вести силову боротьбу та постійно стежити за переміщеннями суперників в зоні оборони своїх воріт.

В цій же роботі автори стверджують, що індивідуальні ТТД центрального захисника підпорядковуються колективній грі, що жодною мірою не зменшує переваг окремих «яскравих» гравців, які є лідерами у своїх командах. При цьому фахівці [1] не радять забувати про імпровізацію, яка може бути як індивідуальною, так і командною, вносячи до гри елемент тактичної несподіваності та ігрового дезорієнтування суперника.

У результаті аналізу кількісних показників ТТД кращих футболістів Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 різних амплуа авторами [6] було встановлено, що захисники суттєво перевершують півзахисників за показниками дотиків до м'яча, вибивань м'яча, коротких та довгих передач м'яча. Ще більш істотні відмінності виявлено в показниках ТТД кращих захисників та нападників Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020. Так, захисники в середньому за гру здійснювали суттєво більше дотиків до м'яча, виграних єдиноборств за верховий м'яч, відбирань м'яча, перехоплень м'яча, вибивань м'яча, коротких та довгих передач м'яча.

В іншій роботі, автором проведено порівняльний аналіз кількісних та якісних показників ТТД центральних та крайніх захисників 17-19 років [4]. Так, встановлено, що крайні захисники в середньому за гру частіше застосовують прийом м'яча, короткі та середні передачі м'яча назад та поперек, обведення суперника, відбір м'яча та удари у ворота ногою. При цьому центральні захисники перевершують крайніх захисників за показниками ефективності прийомів м'яча, єдиноборств за верховий м'яч та обведення суперників.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дана робота виконана згідно з ініціативною темою НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр. за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета роботи: встановити кількісні та якісні показники індивідуальних ТТД центральних захисників команд різного рівня.

Завдання дослідження:

1. Виявити кількісні показники ТТД центральних захисників професійних команд різного рівня.
2. Встановити показники ефективності виконання індивідуальних ТТД центральними захисниками професійних команд різного рівня.
3. Провести порівняльний аналіз кількісних та якісних показників ТТД центральних захисників професійних команд різного рівня.

Матеріал і методи: реєстрація техніко-тактичних дій здійснювалася на прикладі ігор команд-учасниць прем'єр-ліги чемпіонату України та першої ліги першості України з футболу сезону 2021-2022 років. Всього було проаналізовано 18 ігор прем'єр-ліги чемпіонату України за участю команди «Металіст 1925» Харків та 20 ігор першої ліги першості України за участю команди «Металіст» Харків. Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, реєстрація техніко-тактичних дій, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1 наведено кількісні показники техніко-тактичних дій центральних захисників професійних команд прем'єр-ліги чемпіонату України («Металіст 1925» Харків) та першої ліги першості України («Металіст» Харків).

Таблиця 1

Кількісні показники ТТД центральних захисників професійних команд різного рівня

ТТД	ЦЗ команди прем'єр-ліги (n=18)	ЦЗ команди першої ліги (n=20)	t	p
Прийоми м'яча	9,6±0,6	10,6±0,9	0,92	>0,05
Короткі передачі вперед	21,9±1,7	20,0±1,4	0,86	>0,05
Короткі передачі назад та поперек	8,9±0,7	7,9±0,8	0,94	>0,05
Довгі передачі вперед	8,8±0,8	6,8±0,9	1,66	>0,05
Єдиноборства вгорі	8,5±1,1	8,7±1,5	0,11	>0,05
Обведення суперника	0,8±0,3	1,8±0,7	1,31	>0,05
Перехоплення м'яча	5,9±0,7	7,1±0,7	1,21	>0,05
Відбори м'яча	5,6±0,7	5,8±0,6	0,22	>0,05
Удари у ворота	0,5±0,2	0,4±0,1	0,45	>0,05
Загальна кількість ТТД	71,3±2,3	69,8±4,1	0,32	>0,05

Результати таблиці свідчать, що центральні захисники команди «Металіст 1925» Харків в середньому за гру виконували 9,6 прийомів м'яча, 21,9 коротких та середніх передач м'яча вперед, 8,9 коротких та середніх передач м'яча назад та поперек поля, 8,8 довгих передач м'яча, 8,5 єдиноборств за верховий м'яч, 0,8 обведень суперника, 5,9 перехоплення м'яча, 5,6 відбирань м'яча, 0,5 ударів у ворота.

У свою чергу центральні захисники команди першої ліги «Металіст» Харків в середньому за гру здійснювали 10,6 прийомів м'яча, 20,0 коротких та середніх передач м'яча вперед, 7,9 коротких та середніх передач м'яча назад та поперек

поля, 6,8 довгих передач м'яча, 8,7 єдиноборств звгорі, 1,8 обведень суперника, 7,1 перехоплень м'яча, 5,8 відборів м'яча та 0,4 ударів у ворота.

Результати порівняльного аналізу свідчать, що кількісні показники ТТД центральних захисників професійних команд різного рівня не мали достовірно значимих відмінностей ($p>0,05$).

У таблиці 2 представлено показники ефективності виконання ТТД центральними захисниками команди прем'єр-ліги чемпіонату України «Металіст 1925» Харків та команди першої ліги першості України «Металіст» Харків.

Таблиця 2

Показники ефективності виконання ТТД центральними захисниками професійних команд різного рівня

ТТД	ЦЗ команди прем'єр-ліги (n=18)	ЦЗ команди першої ліги (n=20)	t	p
Прийоми м'яча	95,7±1,3	96,6±1,4	0,47	>0,05
Короткі передачі вперед	68,2±3,7	65,7±3,4	0,50	>0,05
Короткі передачі назад та поперек	89,2±3,9	83,1±4,2	1,06	>0,05
Довгі передачі вперед	34,1±5,2	29,6±4,6	0,65	>0,05
Єдиноборства вгорі	63,4±5,1	66,8±4,3	0,51	>0,05
Обведення суперника	40,8±16,2	57,0±9,9	0,85	>0,05
Перехоплення м'яча	82,1±3,2	78,9±4,8	0,55	>0,05
Відбори м'яча	44,6±6,2	49,0±5,4	0,54	>0,05
Удари у ворота	30,0±20,0	50,0±18,9	0,73	>0,05
Загальна кількість ТТД	69,5±2,3	69,4±1,7	0,03	>0,05

З таблиці видно, що центральні захисники команди «Металіст 1925» Харків в іграх прем'єр-ліги чемпіонату України різні ТТД виконували з різною ефективністю. Так, ефективність прийомів м'яча в середньому за гру становила 95,7%, коротких та середніх передач м'яча вперед 68,2%, коротких та середніх передач м'яча назад та поперек 89,2%, довгих передач м'яча 34,1%, єдиноборств за верховий м'яч 63,4%, обведень суперника 40,8%, перехоплень м'яча 82,1%, відборів м'яча 44,6%, ударів у ворота 30,0%.

Поряд з цим, центральні захисники команди «Металіст» Харків в 20 іграх першої ліги першості України прийоми м'яча виконували з ефективністю 96,6%, короткі та середні передачі м'яча вперед – 65,7%, короткі та середні передачі м'яча назад та поперек — 83,1%, довгі передачі м'яча – 29,6%, єдиноборства за верховий м'яч – 66,8%, обведення суперника – 57,0%, перехоплення м'яча – 78,9%, відбори м'яча – 49,0%, удари у ворота – 50,0%.

Результати порівняльного аналізу свідчать, що показники ефективності виконання ТТД центральними захисниками команд прем'єр-ліги та першої ліги статистично не відрізнялися ($p>0,05$).

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити такі **висновки**:

1. Аналіз доступної літератури свідчить, що ігровими принципами дій центральних захисників в захисті є «гра по глибині поля», перешкоджання просуванню гравців команди суперника до своїх воріт, концентрація зусиль, збалансованість командних дій та опіка й обмеження свободи ігрових дій

супротивника. При цьому найбільш значними прийомами центрального захисника є передачі м'яча, відбір та перехоплення м'яча, гра головою.

2. Встановлено, що центральні захисники професійних команд в середньому за гру виконують 9,6-10,6 прийомів м'яча, 20,0-21,9 коротких та середніх передач м'яча вперед, 7,9-8,9 коротких та середніх передач м'яча назад та поперек поля, 6,8-8,8 довгих передач м'яча, 8,5-8,7 єдиноборств за верховий м'яч, 0,8-1,8 обведень суперника, 5,9-7,1 перехоплень м'яча, 5,6-5,8 відбирань м'яча, 0,4-0,5 ударів у ворота.

3. Ефективність виконання різних ТТД футболістами даного амплуа в іграх серед професійних команд неоднакова. Так, ефективність прийомів м'яча в середньому за гру становила 95,7-96,6%, коротких та середніх передач м'яча вперед 65,7-68,2%, коротких та середніх передач м'яча назад та поперек 83,1-89,2%, довгих передач м'яча 29,6-34,1%, єдиноборств за верховий м'яч 63,4-66,8%, обведень суперника 40,8-57,0%, перехоплень м'яча 78,9-82,1%, відборів м'яча 44,6-49,0%, ударів у ворота 30,0-50,0%.

Подальші дослідження можуть бути присвячені розробці та експериментальному обґрунтуванню програми з удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті та нападі центральних захисників команд різного рівня.

Список використаної літератури:

1. Дулібський А., Маркович А., Виноградський Б., Хоркавий Б., Колобич О., Огерчук О., Грисьо Я. Тактико-стратегічні аспекти змагальної діяльності центрального захисника в сучасних оборонних стратегіях гри футбольних команд. Спортивна наука України. Львів, 2017. №5 (81). С. 22-33.

2. Кульчицький І., Карпа І. Індивідуальні показники техніко-тактичної підготовленості гравців лінії захисту на чемпіонаті Європи 2012 року. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. №19. С. 122-126.

3. Перцухов А.А. Інтенсивність та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2020. №2 (16). С. 50-57.

4. Перцухов А.А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности центральных и крайних защитников 17-19 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2013. №2. С. 62-66.

5. Перцухов А.А., Без'язичний Б.І., Худякова В.Б. Порівняльні характеристики ТТД провідних футбольних клубів світу. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2021. №3 (83). С. 68-76.

6. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2021. №1 (81). С. 47-58.

7. Ріпак І., Карпа І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №5 (86) 17. С. 275-279.

8. Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: Youth & Club. Michigan: Reedswain Publishing, 2002. Vol. 1. 308 p.

9. The Future Game – Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. London, 2010. 275 p

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПРОЯВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 12-13 РОКІВ

Пономаренко Р.В., Губа А.В.

***Анотація.** У статті представлено педагогічне тестування для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом. Були визначені вправи, які доцільно використовувати на даних етапах підготовки: ривок гирі 8 кг за 10 хв; присідання з 8 кг гирею; станова тяга з 8 кг гирею, р.*

***Ключові слова:** тестування, фізичні якості, гирьовий спорт, спортсменки.*

Вступ. Гирьовий спорт є не олімпійським видом спорту але користується попитом серед сучасної молоді (В. Платонов, 2004; Канунова Л.В., 2018; В.Г. Олешко, 2011). Дана обставина привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять гирьовим спортом. Проблемі тренувань юних спортсменок на етапі початкової підготовки у гирьовому спорті приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменок. Зокрема, за останні роки проведені наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (В.М.Платонов, 2015; В.Ю. Джим, 2013; Л.В. Канунова, 2018; О.Б. Півень, 2015; В.Г. Олешко, 2011). Опубліковано велике число наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

Мета дослідження: встановити залежність щодо впливу занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 12-13 років.

Матеріал та методи дослідження: дослідження проводилися в ДЮСШ №16 та КЗ КДЮСШ №8 м. Харкова з спортсменками 12-13 років в кількості 30 осіб, що займаються гирьовим спортом на етапі початкової підготовки. Всі спортсменки тренувались за класичною програмою розробленою для ДЮСШ. У якості методів дослідження використовувалися: аналіз літературних джерел та тестування рівня рухових якостей в окремих вікових категоріях.

Результати досліджень та їх обговорення. Узагальнення науково-педагогічних матеріалів свідчить про те, що цілий ряд дослідників А.І. Кураченкова, Л.І. Стогової, Р.Е. Мотилянская, Ф.А. Йорданської вказали на сприятливу дію занять силовими видами спорту в частності гирьовим спортом на

розвиток м'язової сили в підлітковому і юнацькому віці. Їхні дослідження говорять про позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток молодого організму і виховання фізичних якостей. На думку Я.П. Локо, найбільший темп приросту сили у дівчаток спостерігається у віці 12-14 років. Найчастіше хороші і відмінні річні темпи приросту м'язової сили, зазначає автор, спостерігалися у тих осіб, які мали середні або хороші вихідні результати в контрольних випробуваннях на прояв сили.

Наші дослідження були направлені на виявлення впливу занять гирьовим спортом на прояв спеціальних фізичних якостей спортсменок 12-13 років, на етапі початкової підготовки, який представляє процес розвитку рухових якостей, в результаті яких проявляється рівень спортивної майстерності спортсменок.

У якості педагогічного тестування для визначення рівня рухових можливостей юних спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом, нами було вибрані вправи, які доцільно використовувати на даних етапах підготовки.

Тестування рухових якостей в тренувальному процесі проходило з застосуванням спеціальних-підготовчих вправ: ривок гирі 8 кг за 10 хв; присідання з 8 кг гирею; станова тяга з 8 кг гирею, р; (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом (n=30)

Показники	12 років	13 років
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$
Ривок гирі 8 кг за 10 хв	15,4 $\pm$ 2,59	24,6 $\pm$ 2,36
Присідання з 8 кг гирею, р	12,5 $\pm$ 2,57	18,7 $\pm$ 2,20
Станова тяга з 8 кг гирею, р	35,2 $\pm$ 2,05	41,2 $\pm$ 2,25

Прояв силових якостей під впливом виконання вправи ривок гирі 8 кг за 10 хв м у дівчат зміни виявлені в вікових інтервалах 12 - 13 років ($p < 0,05$)

На протязі дослідження у дівчат років силова витривалість під впливом вправи присідання з 8 кг гирею на кількість разів статистично значимо змінилась у віковій динаміці з 12 до 13 років ($p < 0,05$)

Показники станової тяги з гирею 24 кг спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом, достовірно збільшились у досліджуваній період ($p < 0,01-0,001$).

Висновки. Викладений в даній публікації матеріал, свідчать, що спеціальна фізична підготовленість спортсменок 12-13 років, що тренуються в ДЮСШ, за більшістю показників відповідають одноліткам дев'яностих років. Зазначені факти свідчать про уповільнення процесів децелерації фізичного розвитку сучасних дітей.

У результаті проведеного тестування визначено різний рівень показників у ривку гирі 8 кг за 10 хв з 12 до 13 років ($t=2,17$; $p < 0,05$). Виконання вправи з присіданням з гирею 24 кг підвищувалося у вікових інтервалах з 12 до 13 років ($p < 0,05$). Показники станової тяги з 24 кг гирею спортсменок достовірно збільшились у період з 12 до 13 років ($p < 0,01$).

Список використаної літератури:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения – Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с
2. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2013. – №11. С. 10–16.
3. Півень О.Б. Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчого етапі з використанням різних методів швидко-силової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 9. С. 51-56. .
4. Канунова Л.В., Півень О.Б. Особливості побудови тренувального процесу юних гирьовичок 14-15 років в базовому мезоциклі підготовчого періоду річного макроциклу з урахуванням пецифічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, № 4 (78), 2020, С. 112-129.
5. Канунова Л.В., Джим В.Ю. Вплив фізичних навантажень на рівень розвитку фізичних якостей спортсменок 12-15 років, які займаються гирьовим спортом на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових праць. Харків ХДАФК 2018 № 6 (68), С. 39-43.
6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. для вузів. К. : ДІА, 2011. 444 с

ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОПЛИВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ НА СПИНІ

Рєпін В.М., Пилипко О.О.

***Анотація.** У статті авторами розглядаються питання, пов'язані із дослідженням ступеню кореляційного взаємозв'язку між показниками швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів висококваліфікованих спортсменів-плавців і результатом подолання різних відрізків змагальної дистанції 50 метрів на спині.*

***Ключові слова:** спортсмени, 50 метрів, на спині, техніко-тактичні показники, результат, вплив.*

Вступ. Пошук шляхів вдосконалення процесу підготовки у сучасному спорті ґрунтується на ретельному вивченні параметрів структури змагальної діяльності і спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів [1; 3; 4; 6; 7].

Визначення показників, які найбільш впливають на досягнення високих результатів, надає можливість вносити ефективні зміни в тренувальний процес спортсменів високого класу.

Серед параметрів, які потребують детального розгляду, слід виділити показники техніко-тактичної майстерності [2; 5; 8]. Саме вони свідчать про здатність плавця максимально реалізовувати накопичений потенціал в умовах змагальної боротьби.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилися відповідно до ініціативної теми кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури «Моделювання показників структури змагальної діяльності та спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів-плавців».

Мета дослідження: визначити вплив параметрів техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації на результат пропливання змагальної дистанції 50 метрів на спині.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості подолання плавцями високого класу дистанції 50 метрів на спині.

2. Охарактеризувати ступінь кореляційного взаємозв'язку між параметрами швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів висококваліфікованих спортсменів і результатом пропливання різних відрізків змагальної дистанції 50 метрів на спині.

3. Визначити найбільш значущі показники техніко-тактичної майстерності, які забезпечують спортсменам високої кваліфікації успіх на дистанції 50 метрів в плаванні на спині.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети в роботі використовувалися: аналіз літературних джерел, відеозйомка, хронометрування, методи математичної статистики.

Контингент досліджуваних склали спортсмени, що спеціалізувалися в плаванні на дистанції 50 метрів на спині. Всі вони були майстрами спорту України.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості подолання спортсменами високого класу дистанції 50 метрів на спині визначались за параметрами швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів, які фіксувались на відрізках: «старт-15 м», «15 м – 25 м», «25 м – 35 м», «35 м – 45 м» та «45 м – 50 м».

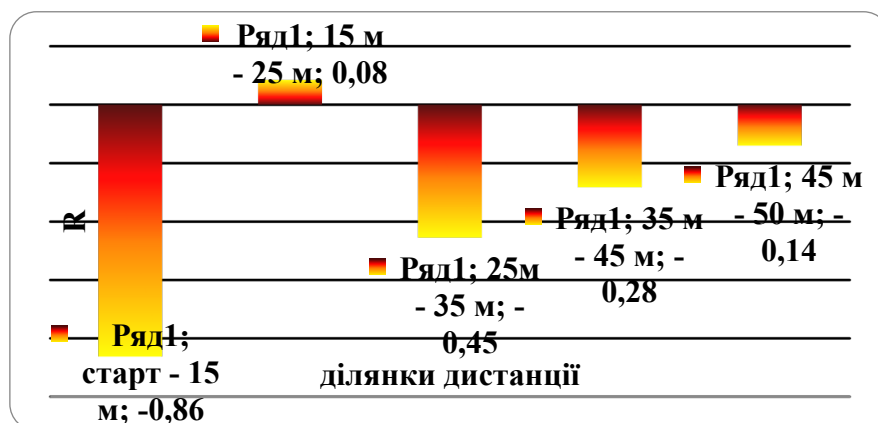


Рис. 1. Ступінь кореляційного взаємозв'язку між параметрами швидкості та результатом пропливання спортсменами високої кваліфікації дистанції 50 метрів на спині.

Отримані дані свідчать про те, що в процесі пропливання змагальної дистанції 50 метрів на спині відбуваються певні зміни показників техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Проведений кореляційний аналіз дозволив визначити ступінь взаємозв'язку між параметрами швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів спортсменів високої кваліфікації і результатом подолання ними даної дистанції (рис. 1 – 3).

Як видно з рисунку 1, на результат пропливання дистанції 50 метрів на спині найбільшим чином впливає показник швидкості проходження спортсменами відрізка «старт – 15 м» ($R = -0,86$).

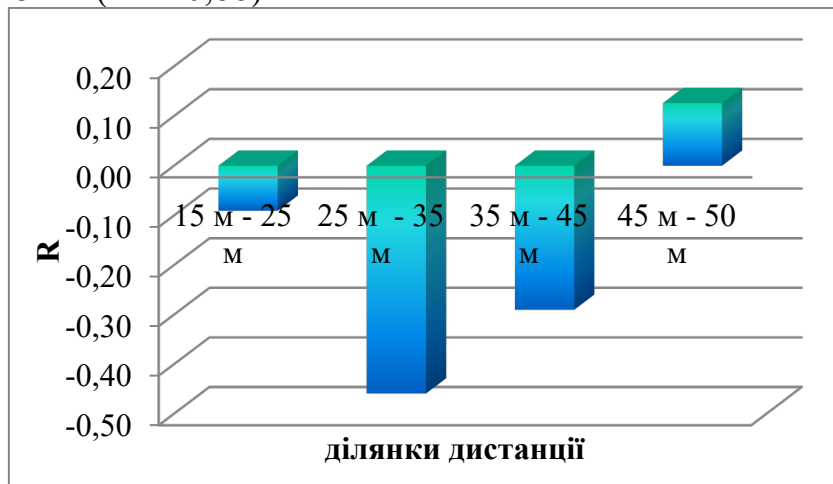


Рис. 2. Ступінь кореляційного взаємозв'язку між параметрами темпу гребкових рухів та результатом пропливання спортсменами високої кваліфікації дистанції 50 метрів на спині.

Середня ступінь взаємозв'язку з кінцевим результатом має місце у параметра швидкості подолання ділянки «25 м – 35 м» ($R = -0,45$).

Вплив швидкісних показників на інших досліджуваних відрізках дистанції є несуттєвим (значення R знаходяться в діапазоні від 0,08 до -0,28).

В свою чергу темп гребкових рухів є значущим лише на ділянці «25 м – 35 м» ($R = -0,46$) (рис. 2).

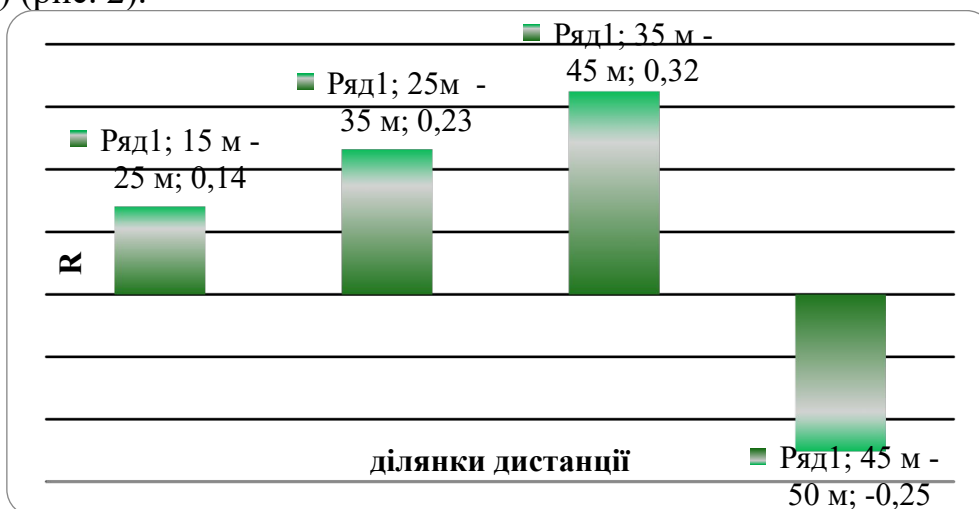


Рис. 3. Ступінь кореляційного взаємозв'язку між параметрами «кроку» циклу гребкових рухів та результатом пропливання спортсменами високої кваліфікації дистанції 50 метрів на спині.

Вплив «кроку» циклу гребкових рухів по мірі подолання відрізків дистанційного плавання посилюється (значення R зростає з 0,14 до 0,32), хоча

величини коефіцієнту кореляції свідчать про слабкий ступінь взаємозв'язку даного показника з кінцевим результатом (рис. 3).

Незначний вплив на змагальний результат чинить і параметр довжини гребка на фінішних метрах дистанції ($R = -0,25$).

Отже отримані дані свідчать про те, що результат подолання плавцями високого класу дистанції 50 метрів на спині обумовлений різним ступенем впливу показників техніко-тактичної майстерності.

Висновки.

1. Пропливання дистанції 50 метрів на спині має характерні особливості, які пов'язані із зміною показників швидкості, темпу і «кроку» циклу гребкових рухів спортсменів.

2. Результат подолання плавцями високого класу дистанції 50 метрів на спині обумовлений різним ступенем впливу параметрів техніко-тактичної майстерності.

3. Тісний кореляційний зв'язок з результатом пропливання дистанції 50 метрів на спині має показник швидкості проходження спортсменами відрізка «старт – 15 м» ($R = -0,86$). Темп гребкових рухів є значущим на ділянці «25 м – 35 м» ($R = -0,46$). Вплив такого параметру як «крок» циклу гребкових рухів при проходженні відрізків дистанційного плавання посилюється.

4. При побудові тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на спині на дистанції 50 метрів, необхідно враховувати ступінь взаємозв'язку між компонентами структури змагальної діяльності і спеціальної підготовленості, спрямовуючи підбір вправ на розвиток найбільш важливих показників.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні впливу морфо-функціональних і психофізіологічних параметрів спортсменів високої кваліфікації на результат пропливання дистанції 50 метрів на спині.

Список використаної літератури:

1. Бородай А. В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1990. 24 с.

2. Ольга Пилипко, Аліна Пилипко, Аліна Шинкаренко Визначення модельних характеристик техніко-тактичних показників висококваліфікованих плавчинь, що спеціалізуються на дистанції 50 метрів різними способами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2021, № 6 (86). С. 32 – 38.

3. Пилипко О. О. Взаємозв'язок показників структури змагальної діяльності і спеціальної підготовленості у висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні способом кроль на спині на дистанції 200 метрів. *Актуальные научные исследования в современном мире: сб. научных трудов XIX Междунар. науч. конф.* (26 – 27 ноября 2016 г., г. Переяслав–Хмельницкий). Переяслав-Хмельницкий, 2016. Вып. 11 (19), ч. 3. С 82 – 91.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004. 808 с.

5. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х кн. Киев, 2011. Кн. 1. 480 с. Кн. 2. 544 с.

6. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2011. 37 с.

7. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олимпийская литература, 2005. 258 с.

8. Haljand R. Tehnical and tactical parameters of competition performances. *Competition analysis in European Swimming Championships*. 1999. P. 1–7.

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ВІДЧУТТЯ РИТМІЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ У СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Скворцова О.І., Кизім П.М.

Анотація. У статті описано вдосконалення рівня відчуття ритмічної структури рухів у спортсменів які займаються спортивними танцями на етапі початкової підготовки засобами музичного виховання. Показано основні поняття, види ритму та його компоненти як системотворчу основу рухової діяльності. Розподілено та викладено послідовність формування рухових навичок на основі освоєння ритмічної структури рухів.

Ключові слова: ритм, почуття ритму, руховий ритм, спортивні танці.

Вступ. Спортивний танець – це ациклічний, складно-координаційний вид спорту, пов'язаний з мистецтвом виразного руху [2, 4]. У процесі спортивного тренування проблема спортивно-технічного розвитку вимагає виховання фізичних якостей людини, насамперед таких, як рухова спритність, здатність до м'язового розслаблення і т.і., і процесом керування руховими діями [5, 6]. Аналізуючи змагальну діяльність і критерії суддівства в складно-координаційних видах спорту, до якого відносяться спортивні танці, було виявлено, що досягнення високих результатів залежить від здатності відчувати, відтворювати своїми рухами ритмічну структуру музичного твору, яка є резервом удосконалення спеціальної фізичної підготовки в спортивних танцях[1,3]. Слід зазначити, що робіт, присвячених спеціально вивченню почуття ритму, відносно небагато. В основному вони зустрічаються у психологічній літературі. Таким чином, визначається потреба удосконалювати методики рівня відчуття ритмічної структури рухів у спортсменів спортивних танців на етапі початкової спортивної спеціалізації, яка б забезпечувала необхідний рівень розвитку фізичних та фізіологічних якостей та відповідала вимогам змагальної діяльності у спортивних танцях [3, 4].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих

компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати вдосконалення рівня відчуття ритмічної структури рухів у спортсменів спортивних танців на етапі початкової підготовки засобами музичного виховання

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з питань ритмічної структури рухів у спортсменів спортивних танців на етапі початкової підготовки

2. Виявити вплив музичного виховання на рівень відчуття ритмічної структури рухів у спортсменів спортивних танців на етапі початкової підготовки

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури - підручників, методичних матеріалів, статей вітчизняних та закордонних дослідників.

Результат дослідження та їх обговорення. Рухи у різних видах спорту відрізняються різноманіттям форм їх виконання в просторі й у часі, динамікою, закономірностями побудови елементів рухового акту. Найбільш сприятливі передумови до вдосконалення рухової діяльності створюються на основі засвоєння й відтворення рухового ритму.

Визначення рухового ритму носить найрізноманітніший характер, що обумовлює необхідність системного підходу до його сприйняття.

В основі формування рухового ритму лежить утвір умовного рефлексу на часовий подразник, що входить у динамічний стереотип і лежить в основі досліджуваної рухової навички. Відзначається, що можливість усвідомленого оволодіння руховим ритмом вкрай важливо у фізичному вихованні, особливо, на початковому етапі формування рухової бази.

А.П. Матвеев визначає руховий ритм як: « першу впорядкованість рухів у складі складної фізичної вправи, яка характеризується певною комбінацією акцентованих фаз, пов'язаних з активним наростанням м'язових напруг, з фазами не акцентованих дій, що відрізняються меншою м'язовою напругою або розслабленням. У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури виокремлено різновиди, засоби та методи розвитку відчуття ритму.

Говорячи про прояви ритму, необхідно виділяти такий аспект як раціональність рухового ритму, тобто правильний ритм. Адже саме раціональний ритм сприяє успішному розв'язку рухового завдання. Збереження сталості ритму або його зміна може впливати на швидкість пересування в різних видах локомоцій, у такий спосіб можна управляти ритмом у процесі виконання спортивних дій у тренувальній і змагальній діяльності. Руховий ритм рухів може бути раціональним, тобто правильним, що сприяє високому результату, і нераціональним, тобто таким, що знижує результати.

Розрізняють також постійний і змінний ритми. На зміни ритму при виконанні фізичної вправи впливають розв'язуване рухове завдання, зовнішні умови, психоемоційний і фізичний стан осіб, що займаються.

У руховому ритмі виділяє наступні компоненти:

- Темп – швидкість виконання окремих рухів складної рухової дії;

- Динаміку – зусилля, витрачені на виконання кожного руху;
- Гармонію – оптимальна комбінація темпу й динаміки руху.

При навчанні фізичним вправам необхідно побудувати теоретичну модель ритмічної структури. Знаючи її можна усвідомлено формувати руховий ритм фізичної вправи й регулювати його, відповідно до рухового завдання. Фахівцями рекомендується наступна послідовність формування рухових навичок на основі освоєння ритмічної структури рухів.

Перший – етап спрямований на освоєння програми ритмічної структури з одночасним пошуком високого оптимального рівня інтенсивності рухів. У цей час розширюється діапазон варіативності убік програмних характеристик.

Другий – етап стабілізації. На цьому етапі ритмічна структура рухів й знайдена оптимальна інтенсивність закріплюються.

Третій – етап вищого спортивного вдосконалення навички з автоматизованою специфічною зміною рухових характеристик.

У сучасній науково-методичній літературі представлені наступні рекомендації, по формуванню рухового ритму:

- Попереднє ознайомлення осіб, що займаються з ритмічною структурою досліджуваної вправи (на основі аналізу відеоматеріалу, показу);
- Використання звуколідуючих обладнань;
- Багаторазове уявне відтворення еталонного ритму досліджуваної рухової дії (прорахування, виділення акцентованих фаз);
- Використання різних тренажерних обладнань, що дають можливість програмувати ритмічні характеристики досліджуваної вправи;
- Проведення ритмованого підрахунку вголос або про себе під час виконання вправи;
- Варіювання умов виконання вправ, що виявляють вплив на збереження ритмічної структури досліджуваного руху;
- Використання засобів об'єктивної термінової інформації.

Розроблено методику до якої входять вправи для вдосконалення рівня відчуття ритмічної структури рухів у спортсменів спортивних танців на етапі початкової підготовки на основі вивчення відчуття ритму у складно-координаційних видах спорту:

1. Пояснити поняття ритмічної структури музичного твору у спортивних танцях та прослухати їх (на прикладі латиноамериканської програми спортивних танців): самба 2/4, ча-ча-ча 4/4, румба 4/4, джайв 4/4. Виконати спробу виразити ритм музичного твору найпростішими руховими навичками - оплесками або тупотінням ніг, голосом.

2. Зробити підготовчу частину заняття під музичний розмір самби 2/4 або під інший танець, який входить до списку змагальних у спортивних танцях.

3. Вивчити прості танцювальні кроки характерні до кожного танцю та спробувати відтворити їх під музичний супровід але в уповільненому музичному розмірі, згодом прискорюємо ритм, потім виходимо за межі звичайного музичного розміру, обов'язково повернутися до нормальної музичної структури твору. Далі можна вивчати змагальні фігури (вправи) за таким же принципом.

4. Виконання танцювальних кроків та змагальних вправ з паузами, тобто пропуском одного ритму, або замість пауз додати найпростіші рухові навички під ритм обраного танцю.

5. У заключній частині виконувати вправи для відновлення фізичних показників під ритмічну структуру музичного твору: самби 2/4 або румби 4/4 (вдих, видих).

Висновки. Спортивний танець – це ациклічний, складно-координаційний вид спорту, пов'язаний з мистецтвом виразного руху. Для оволодіння ритмом вправи багато фахівців одноставно наголошують на важливість застосування звукових сигналів. А це ще раз доводить, що саме спортивні танці будуть сприяти розвитку почуття ритму, тому що навчання танцювальним фігурам (вправам) починається з відтворення у осіб, що займаються, музичного ритму досліджуваного танцю. Виявлено ефективність запропонованої методики музичного виховання для вдосконалення рівня відчуття ритмічної структури рухів у спортсменів спортивних танців на етапі початкової підготовки на основі вивчення відчуття ритму у складно-координаційних видах спорту.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка програми формування відчуття ритму спортсменів у спортивних танцях на етапі початкової підготовки музичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Біленька І.Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навч. посібник. Харків : ХДАФК.2017. 125 с.
2. Walter Laird: «Техніка латиноамериканських танців (Technique of latin dancing)» видавництво 7-е. Лондон-СПб., 2014. 52 с.
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с. ISBN 978-617-7912-32-2
4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.: іл. ISBN 978-617-8009-55-2
5. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб.Л.: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
6. Осадців Т.П. Особливості підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Спортивна наука України. 2016. №1 (71). С. 50-54

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КІКБОКСИНГУ

Тат'янченко К.К.

Анотація. Мета даного дослідження полягала визначенні сучасного стану і обґрунтуванні шляхів вдосконалення правових та організаційних особливостей проведення міжнародних спортивних змагань з кікбоксингу.

Результати даного дослідження показали, що сучасному етапі розвитку кікбоксингу виникає необхідність правового регулювання відносин між учасниками спортивної діяльності як на національному, так і на міжнародному рівнях.

Ключові слова: змагання, кікбоксинг, міжнародна федерація кікбоксингу, нормативно-правова база, організатори змагань, ВАКО.

Вступ. Змагання з кікбоксингу являються головною спеціальною та спортивною метою спортсменів. Проведення кікбоксерських поєдинків викликає великий інтерес як у любителів, так і у спортсменів. На сучасному етапі відбувається активний розвиток кікбоксингу в Україні, а також і у світі. Цей вид єдиноборств було включено до програми Олімпійських Ігор, це свідчить про те, що кікбоксинг має налагоджену систему управління, як на міжнародному, так і національному рівні [7].

Велику роль у системі розвитку кікбоксингу належить організаційному керівництву спортивними змаганнями – Олімпійськими іграми, чемпіонатами світу, континентальними і національними чемпіонатами, турнірами різних рівнів і т.д. Організатори змагань беруть на себе великий об'єм роботи, вирішують безліч питань, серед яких особливе місце належить питанням організації та права [5, 7].

На теперішній час зусилля федерації кікбоксингу повинно бути спрямовано, з одного боку, на забезпечення виконання чинного міжнародного «спортивного» законодавства, а з іншого, – на внесення якісних змін у нормативно-методичну базу, яка регламентує організаційні засади проведення змагань [3].

Таке завдання є вкрай актуальним і для Федерації кікбоксингу України, яка є активним учасником спортивної діяльності на міжнародній арені [4]. Успішне проведення нею міжнародних змагань вимагає застосування комплексу знань, які стосуються їх нормативно-правового та організаційного забезпечення. Це обумовлює важливість наукових досліджень з цих питань, які враховували б особливості забезпечення змагань, що проводяться в Україні.

Мета дослідження – визначити сучасний стан і обґрунтувати шляхи вдосконалення правових та організаційних особливостей проведення міжнародних спортивних змагань з кікбоксингу.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати нормативно-правові основи міжнародних змагань з кікбоксингу;
- 2) Провести аналіз організаційних особливостей проведення міжнародних змагань з кікбоксингу;
- 3) Обґрунтувати шляхи вдосконалення правових та організаційних засад спортивних змагань, що проводяться Федерацією кікбоксингу України (ВАКО).

Матеріал та методи дослідження. У даному дослідженні було проведено аналіз монографічної та періодичної літератури, а також офіційних документів, з метою вивчення проблеми по даній темі дослідження. Також використовувалися методи порівняння та зіставлення, що дозволило здійснити порівняльний аналіз нормативно-законодавчої бази діяльності спортивних федерацій з кікбоксингу у різних країнах, зробити припущення про використання зарубіжного досвіду у вітчизняній практиці. Соціологічні опитування проводилися з метою отримати і узагальнити оціночні думки фахівців з організаційно та правових аспектах проведення міжнародних спортивних змагань з кікбоксингу. Статистичні методи обробки інформації використовувалися з метою описання та аналізу

організаційних та правових аспектів проведення міжнародних спортивних змагань з кікбоксингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел свідчить про недостатній розробленості проблем правового та організаційного регулювання міжнародних спортивних змагань з кікбоксингу [1, 5].

На сучасному етапі розвитку кікбоксингу виникає необхідність правового регулювання відносин між учасниками спортивної діяльності як на національному, так і на міжнародному рівнях. Цей вид спорту одночасно є об'єктом міжнародного та національного спортивного права. Під суб'єктами міжнародного спортивного права розуміються учасники міжнародно-правових відносин (носії прав обов'язків), що виникають у зв'язку з їх спортивною діяльністю. А на міжнародному рівні суб'єктами спортивного права є головним чином міжнародні спортивні організації (МСО). У кожній країні в якості суб'єктів спортивного права виступають національні спортивні організації [2].

Важливим об'єктом міжнародного спортивного права є спортивні змагання як специфічний вид педагогічної змагальної спортивної діяльності, в якій реалізуються фізичні можливості спортсменів і задовольняються спортивно-видовищні потреби населення, а також формується позитивний досвід змагальної діяльності.

Аналіз спеціальних джерел показав, що основними документами, що регламентують організацію та проведення змагань, є «Правила змагань» з конкретного виду спорту, «Положення про змагання» та «Регламент змагань».

Особливим документом, що регламентує міжнародні спортивні змагання, є правила, яких повинні дотримуватися спортсмени, тренери, лікарі, судді та інші особи, які беруть участь у системі змагань.

На міжнародному рівні успішне проведення змагань залежить від наступних факторів:

- визначення завдань і обов'язків, які необхідно виконати для успішного проведення змагання;
- оптимального розподілу цих завдань і обов'язків по виконавцям;
- забезпечення такого процесу роботи, такої організаційної структури, які дозволять керівникам, менеджерам і іншим працівникам ефективно виконувати поставлені завдання. З метою визначення основних шляхів вдосконалення правового та організаційного забезпечення змагань з важкої атлетики в Україні нами було проведено соціологічне анкетування фахівців федерації кікбоксингу України (WAKO), а також викладачів кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури. В опитуванні прийняли участь 20 респондентів, склад яких наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Склад респондентів у розрізі посад

Посада	Кількість	%
Керівник організації	3	10
Спортсмен	10	25
Тренер	7	40

Освітній рівень респондентів наступний:

вища освіта – 17 чол. (85%);

середня освіта – 3 чол. (15%).

За стажем роботи респонденти розподілилися таким чином:

до 5 років – 5 осіб (25%);

6 - 15 років – 10 осіб (50%);

понад 20 років – 5 осіб (25%).

В результаті проведення опитування фахівців з кікбоксингу, більшість респондентів (65%) вважають, що організація змагань займає одне з провідних місць у діяльності федерації. Кожен четвертий респондент висловив упевненість в тому, що проведення змагань (WAKO) ставить на перше місце у своїй діяльності. Таким чином, дані опитування дозволяють стверджувати про те, що WAKO добре усвідомлює важливість організації змагань як передумови зростання майстерності українських кікбоксерів (рис. 1).

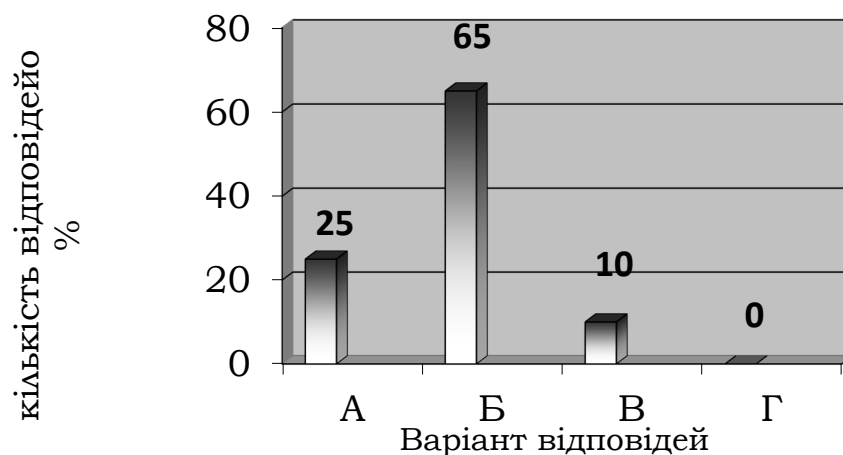


Рис. 1. Оцінка місця організації змагань в діяльності WAKO де:

А – перше місце;

Б – одне з провідних місць;

В – останнє;

Г – складно відповісти

Безумовно позитивним є оцінка респондентами рівня роботи WAKO з організації змагань. Всі респонденти визначили такий рівень як високий. При цьому 90% опитаних оцінили його як такий, що відповідає міжнародним стандартам (рис. 2).

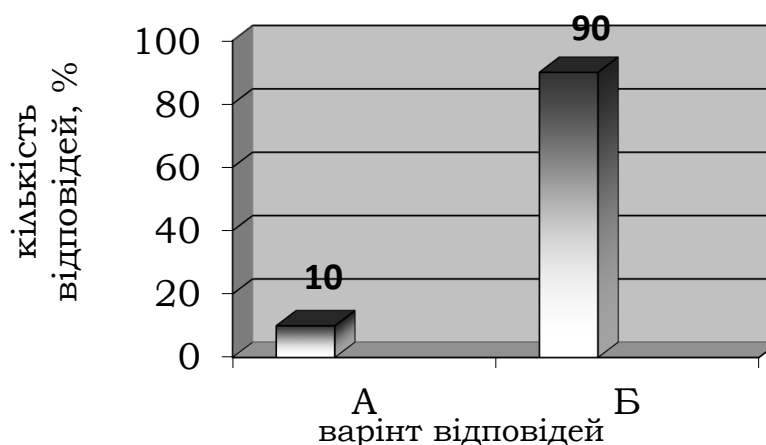


Рис. 2. Оцінка рівня роботи ФВАУ з організації змагань де
А – високий;
Б – відповідає міжнародним стандартам

Позитивно оцінили респонденти і оперативність ВАКО у формуванні організаційних комітетів змагань (рис. 3). Кожен п'ятий з них переконаний, що ВАКО є гранично пунктуальною в дотриманні термінів формування оргкомітетів. У той же час переважна більшість експертів (75%) мають зауваження до даного аспекту роботи ВАКО, відзначаючи випадки відхилення від встановлених термінів.

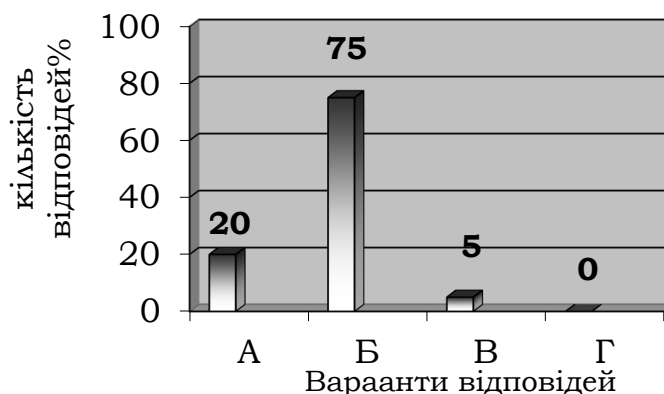


Рис. 3. Оцінка дотримання ВАКО строків при формуванні організаційних комітетів змагань де:

- А – завжди дотримується;
- Б – не дотримується в окремих випадках;
- В – часто не дотримується;
- Г – складно відповісти

Також в цілому високою виявилася оцінка респондентами рівня кваліфікації фахівців, які входять до складу організаційних комітетів змагань, що проводяться ФВАУ (рис. 4). Більшість (65%) оцінила рівень їх кваліфікації, як високий. Як недостатньо високий оцінили рівень співробітником оргкомітетів змагань чверть респондентів. І, нарешті, 10% респондентів оцінили їх кваліфікацію як середню.

Оцінка респондентами якості нормативних документів (положень) про змагання, затверджених ВАКО, дала такі результати: більшість оцінили її як високий (75%); 20% – як недостатньо висока; 5% – як середнє (рис. 5).

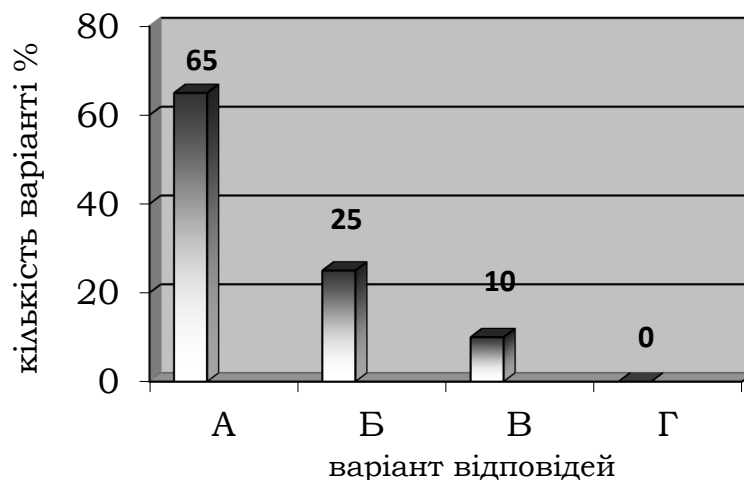


Рис. 4. Оцінка кваліфікації фахівців, які входять до складу організаційних комітетів змагань де:

- А – висока;
- Б – недостатньо висока;
- В – середня;
- Г – складно відповісти

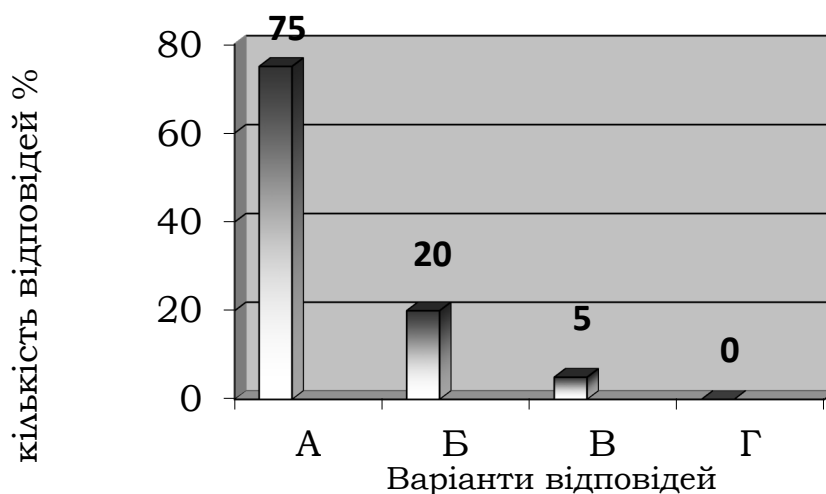


Рис. 5. Оцінка якості положень про змагання, затверджених ВАКО де:

- А – висока;
- Б – недостатньо висока;
- В – середня;
- Г – складно відповісти

На думку переважної більшості респондентів (90%), ВАКО правильно вибирає місця проведення змагань. Поряд з цим, 10% експертів відзначають прорахунки в даному напрямку діяльності ВАКО.

Від правильності вибору місця змагань багато в чому залежать фінансові показники оргкомітетів. Це тим більше важливо, оскільки, за оцінками більшості

респондентів (75%), рівень фінансування проведених ВАКО змагань є достатньою.

Одним з найбільш розвинених напрямів діяльності вітчизняних організаторів змагань з важкої атлетики, на думку респондентів, є використання маркетингу. Тільки 5% з них вважають, що оргкомітети регулярно використовують маркетинг у процесі підготовки і проведення змагань. 40% - впевнені, що маркетинг використовується оргкомітетами епізодично, а 30% - що використовуються окремі елементи маркетингу.

В той же час кожен десятий респондент висловив думку, що оргкомітети змагань взагалі не використовуює маркетинг у своїй діяльності. Про те, що даним напрямком діяльності не приділяється достатньої уваги свідчить той факт, що 15% респондентів виявилися некомпетентними з цього питання.

Респонденти досить об'єктивно оцінили перспективи та можливості вдосконалення організації змагань, що проводяться ВАКО. Більшість з них (90%) у своїх відповідях зробили акцент на найбільш складною і в той же час найбільш перспективному напрямку діяльності ВАКО та оргкомітетів змагань – активізації використання маркетингу.

На другій позиції опинилася не менш важливе завдання – поліпшення кадрового складу оргкомітетів. За необхідність її вирішення висловилися три чверті респондентів. Третє місце за значимістю респондентами було віддано завдання покращення відбору місць змагань (50% респондентів) (рис. 6).

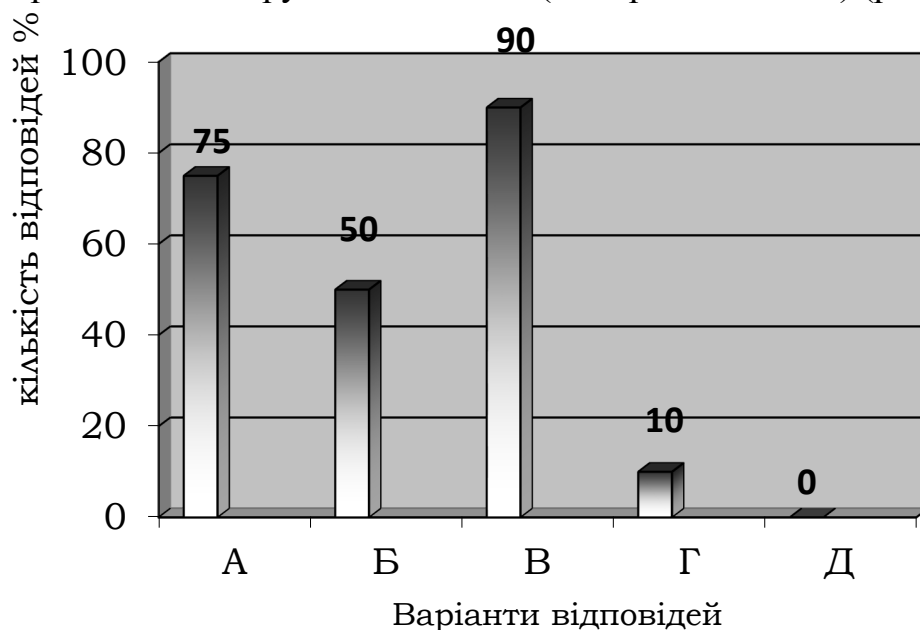


Рис. 6. Оцінка шляхів вдосконалення організації змагань, що проводяться ВАКО де:

- А – покращити кадровий склад оргкомітетів;
- Б – покращити відбір місць змагань;
- В – Активізувати використання оргкомітетами маркетингу;
- Г – інше;
- Д – складно відповісти

Важливо підкреслити, що названі три завдання взаємопов'язані між собою. Оптимізація роботи по виборі місць проведення змагань вимагає використання оргкомітетами маркетингу. У той же час, впровадження маркетингу вимагає відповідальності висококваліфікованих фахівців у складі оргкомітетів.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що вітчизняні автори приділяють недостатню увагу аналізу проблем, присвячених спортивного законодавства і нормативно-правового забезпечення діяльності організаторів міжнародних спортивних змагань, а також спортивних федерацій в Україні по проведенню змагань. Роботи зі спортивного законодавства в основному містять опис законодавчих актів різних країн, а також аналіз нормативно-правового забезпечення олімпійської підготовки в Україні.

2. У сучасних умовах виникає необхідність правового регулювання відносин між учасниками спортивної діяльності як на національному, так і на міжнародному рівнях. Спорт одночасно є об'єктом міжнародного та національного спортивного права. Під суб'єктами міжнародного спортивного права розуміються учасники міжнародно-правових відносин (носії прав обов'язків), що виникають у зв'язку з їх спортивною діяльністю.

3. Основними документами, що регламентують організацію та проведення змагань, є «Правила змагань», «Положення про змагання» та «Регламент змагань».

4. Досвід правового та організаційного забезпечення міжнародних змагань може бути використаний федераціями з видів спорту в Україні. Це стосується також кікбоксингу України, фахівці якої взяли участь у соціологічному опитуванні, проведеному автором магістерської роботи. Його результати дозволили визначити основні шляхи вдосконалення організації змагань, що проводяться ВАКО: активізація використання оргкомітетами змагань маркетингу (90% відповідей); поліпшення кадрового складу оргкомітетів (75%); поліпшення відбору місць змагань (50%).

Перспективи подальших досліджень. В наступних дослідженнях планується виявити, маркетингові особливості використання оргкомітетами змагань з кікбоксингу, а також дослідити вплив на проведення змагань з кікбоксингу кадрового складу оргкомітетів.

Список використаної літератури:

1. Алексеев С.В. Международное спортивное право : учебник / под ред. П.В. Крашенинникова. – Москва : Закон и право, 2008. 895 с.
2. Олешко В.Г. Подготовка спортсменов у силовых видах спорта : навч. посіб. Київ : ДІА, 2011. - Вип. 2. - С. 24-31.
3. Подригало Л.В., Володченко О.А. Професіографічний аналіз діяльності кікбоксерів. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. Вип. 25-26. С. 241-248.
4. Правила змагань з кікбоксингу. Київ : ТОВ «Літера графік». 3-є видання, перероблене і доп., 2014. 96 с.
5. Репкина Ю.Н. Спортивное право Украины : учебное пособие. Донецк: ДНУ, 2006. 194 с.

6. Шаповалов Б.Б., Дворецкий Е.Г. Кікбоксинг (версія WPKA) : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). Київ, 2010.-110 с.

7. Федерація кікбоксингу України : <http://www.nkfu-wako.org.ua/pravila>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС БІКІНІ НА ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК З УРАХУВАННЯМ ФАЗИ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Тереховська А.О., Джим В. Ю.

Анотація. У статті проведено дослідження щодо впливу занять спортсменок, які займаються фітнес-бікіні на зміни антропометричних показників в різні фази оваріально-менструального циклу. Матеріали та методи: дослідження проводилися в спортивних фітнес клубах міста Харкова «Кінг» з кваліфікованими спортсменками, що займаються фітнес-бікіні протягом 3 місяців підготовчого періоду в кількості 22 особи. У якості методів дослідження використовувалися: аналіз літературних джерел та тестування рівня рухових якостей в окремих фазах ОМЦ. Результати: представлено теоретичний аналіз стану щодо особливостей врахування фаз ОМЦ у спортсменок та проведено тестування маси тіла та антропометричних показників у різні фази специфічного біологічного циклу у кваліфікованих спортсменок, що займаються фітнес-бікіні. Одержані результати свідчать, що антропометричні показники кваліфікованих спортсменок, що займаються фітнес-бікіні не однакова в фазах оваріально-менструального циклу. Виявлено, що в період ОМЦ організм здатний затримувати воду, що призводить до коливань маси тіла спортсменок від 0,5 до 2,5 кг, при цьому на 3-6-й день і на 25-26-й відбувається збільшення маси тіла, а на 7 і 16-й - її зменшення. Як свідчать результати в першій фазі знижуються показники антропометрії та маси тіла, це пов'язано з відторгненням слизової оболонки матки і менструальним кровотечею.

Ключові слова: тестування, фази ОМЦ, маса тіла, антропометричні показники, фітнес-бікіні, спортсменки.

Вступ. Однією з найбільших істотних відмінностей жіночого організму, від чоловічого є будова й функціонування полової системи та її гормональної регуляції [6; 7]. Тому, рекомендації будь-яких оздоровчих систем, повинні базуватися на обліку особливостей їх впливу на жінок у різних фазах оваріально-менструального циклу. Насамперед, слід ураховувати, що ці зміни протягом циклу відбуваються не тільки в статевій системі жінок, а поширюються на ряд інших систем і органів (нервову, серцево-судинну, ендокринну, дихальну, імунну й ін.) [1; 3; 5].

Дослідники, що вивчали м'язову діяльність жінок, установили, що залежно від характеру протікання оваріально-менструального циклу й динаміки працездатності всіх спортсменок можна розділити на категорії. При цьому виділяють таку групу жінок, у яких спостерігається стабільність працездатності протягом оваріально-менструального циклу, і групу спортсменок, у яких відбувається різке зниження працездатності в менструальній фазі. Інші групи,

виділені вченими, різні: це й спортсменки, що досягалися в менструальну фазу максимальної працездатності, і спортсменки, що показують максимальний рівень працездатності під час овуляції [6].

Вивчаючи питання змін в інших системах організму спортсменок у зв'язку з порівнянням різних фаз їх менструального циклу, автори визначили по-перше, їхню наявність, а по-друге, залежність глибини функціонально-метаболических змін в органах і тканинах від фази оваріально-менструального циклу.

Наведений аналіз літературних даних освідчить, що більшість авторів, що займалися даною проблемою, висловлюють одностайну думку про високий рівень прояву основних фізичних якостей (крім гнучкості) у постменструальній і постовуляторній фазах, і про зниження показників під час менструації, овуляції й передменструального періоду. Однак питання про мінімальний рівень прояву конкретної рухової якості протягом оваріально-менструального циклу залишається відкритим. Також проведені дослідження в різних видах спорту не в повній мірі відображають специфіку спортивної діяльності силового характеру, до якого відноситься бодібілдинг, що потребує проведення досліджень.

Мета дослідження: провести дослідження щодо впливу занять спортсменок, які займаються фітнес-бікіні на зміни антропометричних показників в різні фази оваріально-менструального циклу.

Матеріал та методи дослідження: дослідження проводилися в спортивних фітнес клубах міста Харкова «Кінг» з кваліфікованими спортсменками, що займаються фітнес-бікіні в період 3 місяців підготовчого періоду в кількості 22 осіб. У якості методів дослідження використовувалися: аналіз літературних джерел та тестування рівня рухових якостей в окремих фазах ОМЦ.

Результати дослідження та їх обговорення. При плануванні тренувального процесу спортсменок, що займаються фітнес-бікіні важливим є розподіл антропометричних показників з урахуванням працездатності в різних фазах ОМЦ. Тому нами проведені дослідження протягом 3х мезоциклів підготовчого періоду з визначенням впливу окремих фаз ОМЦ на прояв змін антропометричних показників, результати яких представлено у таблиці 1.

Як свідчать результати найвищі зміни антропометричних показників отримано у передменструальній фазі тому, що не відбулося запліднення яйцеклітини, жовте тіло дегенерує за 2-3 дні до настання менструації. Концентрація в крові прогестерону і естрогену зменшується, знижуючи функціональні можливості організму.

Протягом ОМЦ спостерігаються виражені, гормонально обумовлені, зміни складу крові, силових показників, тону м'язів, водно-електролітного обміну. Змінюється також здатність організму затримувати воду, що призводить до коливань маси тіла спортсменок від 0,5 до 2,5 кг, при цьому на 3-6-й день і на 25-26-й відбувається збільшення маси тіла, а на 7 і 16-й - її зменшення. Як свідчать результати в першій фазі знижуються показники антропометрії та маси тіла, це пов'язано з відторгненням слизової оболонки матки і менструальним кровотечею. У цей період відбувається різке падіння рівня обміну речовин, в тому числі обміну білків. У корі великих півкуль порушуються процеси уваги. Знижується чутливість зорової, тактильної та інших сенсорних систем. Підвищуються дратівливість,

емоційна нестійкість. Уповільнюється частота дихання і серцебиття. У зв'язку з втратою крові (зазвичай 150-200 мл) зменшується кількість еритроцитів, гемоглобіну, лейкоцитів і тромбоцитів. Так в другій фазі відбувається розвиток фолікула в яєчнику, а ж до його дозрівання і розриву (цю фазу також називають фолікулярної, або передовуляторною). У цей період зростає вміст в крові жіночого статевого гормону естрогену, і відбувається розвиток слизової матки. Маса тіла в цій фазі може знижуватися на 2 кг, та в третій фазі відбувається вихід з фолікули яйцеклітини (овуляція) і попадання це в маткові труби і далі в матку. У IV фазі залишки фолікула утворюють жовте тіло, яке стає новою залозою внутрішньої секреції і починає виділяти гормон прогестерон, в зв'язку з цим ця фаза вважається найпрацездатною.

Так, найвищі показники у масі тіла показані спортсменками в V та II фазах по відношенню до інших фаз ОМЦ.

При цьому показники у маси тіла в V фазі суттєво ($p < 0,05$) вищі в порівнянні з другими фазами ОМЦ.

Слід зазначити про високі показники у спортсменок у окружності грудей на вдиху та окружності грудей на видиху. Так, найнижчі із них показані в постменструальній ($91,4 \pm 0,97$ см та $86,7 \pm 0,95$ см) та овуляторній ($93,0 \pm 0,92$ см та $89,5 \pm 0,88$ см), які достовірно нижчі за результати в III IV фазах ОМЦ ($p < 0,001$).

Так, зміни показників окружності плеча та окружності талії мають суттєво вищі ($p < 0,001$) результати в VI I фазах ОМЦ, що в повній мірі співпадає з результатами у замірах приведених раніше в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка антропометричних показників в різних фазах оваріально-менструального циклу у кваліфікованих спортсменок, що займаються фітнес-бікіні (n=22)

Показники	Фази ОМЦ				
	I	II	III	IV	V
Маса тіла, кг	$63,5 \pm 1,21$	$61,5 \pm 1,10$	$62,7 \pm 1,12$	$63,6 \pm 1,51$	$65,5 \pm 1,09$
Окружність грудей (вдих), см	$93,2 \pm 0,77$	$91,4 \pm 0,97$	$93,0 \pm 0,92$	$94,3 \pm 0,80$	$97,5 \pm 0,93$
Окружність грудей (видих), см	$88,4 \pm 0,82$	$86,7 \pm 0,95$	$88,9 \pm 0,98$	$89,5 \pm 0,88$	$92,8 \pm 0,95$
Окружність плеча, см	$33,4 \pm 0,68$	$32,8 \pm 0,67$	$33,6 \pm 0,60$	$34,6 \pm 0,72$	$35,7 \pm 0,77$
Окружність талії, см	$72,1 \pm 0,59$	$70,2 \pm 0,60$	$71,0 \pm 0,65$	$71,2 \pm 0,75$	$73,7 \pm 0,53$
Окружність стегна, см	$51,3 \pm 0,68$	$49,1 \pm 0,55$	$50,0 \pm 0,47$	$50,3 \pm 0,56$	$54,2 \pm 0,64$
Окружність гомілки, см	$34,3 \pm 0,48$	$33,5 \pm 0,47$	$34,6 \pm 0,40$	$35,6 \pm 0,52$	$36,9 \pm 0,57$

Фази ОМЦ: I – менструальна; II – постменструальна; III – овуляторна; IV – постовуляторна; V – передменструальна

Слід зазначити про високі показники у спортсменок у окружності мають суттєво вищі ($p < 0,001$) результати в V фазах ОМЦ, що в повній мірі співпадає з результатами ($54,2 \pm 0,64$ см) та окружності гомілки які не мали достовірної різниці ($P > 0,05$) в фазах ОМЦ з результатами ($36,9 \pm 0,57$ см)

Висновки. Одержані результати свідчать, що антропометричні показники кваліфікованих спортсменок, що займаються фітнес-бікіні не однакова в фазах оваріально-менструального циклу. Виявлено, що в період ОМЦ організм здатний затримувати воду, що призводить до коливань маси тіла спортсменок від 0,5 до 2,5 кг, при цьому на 3-6-й день і на 25-26-й відбувається збільшення маси тіла, а на 7 і 16-й - її зменшення. Як свідчать результати в першій фазі знижуються показники антропометрії та маси тіла, це пов'язано з відторгненням слизової оболонки матки і менструальним кровотечею.

Список використаної літератури:

1. Клименко А. В. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студенток с учетом овариально-менструального цикла: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения». Киев, 2002. 22 с.
2. Мулик В. В Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5(55). С. 57–62.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб- ник [для тренеров] : в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
4. Прудникова М. С., Мулик В.В. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние и личностные качества юных велосипедисток 12–15 лет в период становления ОМЦ. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. 2009. №3. С. 164–167.
5. Канунова Л.В., Джим В.Ю. Побудова тренувального процесу юних гирьовичок 12-13 років протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. № 6 (74). С. 63-67.
6. Канунова Л.В., Півень О.Б., Плотніков Є.К. Диференціювання навантажень в базовому мезоциклі зі спеціальної фізичної підготовленості у юних гирьовичок 14-15 років з урахуванням фаз специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. № 5 (79). С. 58-64.
5. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: - Київ: Наукова думка, 2002. 326 с.
6. Botela-Lyusia J. Endocrinology of Woman. Philadelphia; London; Toronto: W.B. Saunders Co., 1973. P. 5-47.
7. Byrne H. K., Wilmore J. H. The effects of a 20-week exercise training program on resting metabolic rate in previously sedentary, moderately obese women. II Int. J. Sport Nutr. and Exercise Metab., 11. № 1. 2001. С. 15-31.

СТАН СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Федоренко Вікторія

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І. П.

Анотація. Встановити стан спеціальної витривалості баскетболісток суперліги у змагальному періоді макроциклу. У дослідженні брали участь 13 баскетболісток команди суперліги. Дослідження спеціальної витривалості здійснювалося з використанням Йо-Йо-тесту. Всі спортсменки пройшли дистанцію у 3640 м, виконавши тест, що свідчить про високий рівень спеціальної витривалості спортсменок в змагальному періоді річного циклу команди суперліги.

Ключові слова: спеціальна витривалість, жіноча суперліга, баскетболістки, Йо-Йо-тест.

Вступ. Для витривалості в спортивних іграх велике значення має економічність рухів, вміння не витратити силу даремно, наслідком високої техніки і вміння розслабити м'язи [1].

Одним з перспективних методів оцінки спеціальної витривалості баскетболістів може бути спосіб оцінки ступеня реалізації тренувальної ефективності технічних дій у змагальних умовах, вироблених за ступенем відхилення емпірично спостережуваною ефективністю техніки від теоретичної, розрахованої за рівнянням регресії [3].

Максименко І. Г. із співавторами відзначають наявність тісного взаємозв'язку показників загальної та спеціальної витривалості з ефективністю змагальної діяльності у різних спортивних іграх, що зумовлює необхідність оптимізації процесу підготовки на основі вдосконалення відповідних компонентів майстерності гравців [5].

Коваль М. В., Чуча Н. І. аналізуючи результати тестування баскетболістів команди ХНУ, визначили задовільний стан спеціальної витривалості гравців, та посередній функціональний стан. Автори вказують, що гравці команди потребують більш регулярних тренувань з включенням в навчально-тренувальний процес команди спеціальних вправ з підвищеною інтенсивністю та наближених до змагальних умов. [2].

Маклаков В. А. наголошує на успішності застосування ударної фітнес-системи Тай-бо в процесі навчально-тренувальних занять висококваліфікованих баскетболістів експериментальної групи з метою розвитку спеціальної витривалості [4].

Вимірювання та оцінка спеціальної витривалості у спортивних іграх мають, як відомо, свої специфічні особливості, що полягають у необхідності оцінювання не тільки факторів енергетичного забезпечення роботи, а й, більш вирішальною мірою, факторів функціональної стійкості та координаційної досконалості [6].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр державний реєстраційний номер: 0119U101644.

Мета: встановити рівень спеціальної витривалості баскетболісток суперліги у змагальному періоді макроциклу.

Завдання дослідження:

1. На основі науково-методичної літератури розглянути значення спеціальної витривалості для гравців у сучасному баскетболі.
2. Встановити стан спеціальної витривалості баскетболісток суперліги.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 13 баскетболісток команди суперліги. Дослідження спеціальної витривалості здійснювалося з використанням мобільної програми для Android «YoYo Test» v.2.17 та Android «Polar Beat», монітор (датчик) серцевого ритму Polar H7 HR Sensor ST M. Характер навантаження в Йо-Йо-тесті передбачав подолання відрізків у 20 м човниковим бігом із відпочинком 10 с після кожної 40 м дистанції. Загалом необхідно було пробігти 3640м за 28 хв. 43 с із заданою швидкістю від 7,2 с до 3,79 с за 40 м дистанцію.

Результати дослідження і їх обговорення. Тест проводився на ранковому тренуванні після розминки. Середній показник ЧСС команди баскетболісток перед проведенням тестування дорівнював $74,8 \pm 2,41$ уд.хв.. Фізичне навантаження тесту визвало підвищення показників ЧСС. Так, після 5 хв. проходження випробування показник підвищився на 50,7% і становила $112,7 \pm 7,88$ уд.хв.. До 10 хвилини тесту показник ЧСС продовжував підвищуватися і виріс до $156,8 \pm 3,61$ уд.хв., після чого спостерігалася стабілізація показника і незначне його зниження на 28,12 % на 15хв.. До 20 хв. показник ЧСС продовжував понижатися, середній показник по команді знизився до $122,5 \pm 5,80$ уд.хв.. Таким чином спостерігалася впрацювання організму. Однак подальше проходження тесту з підвищенням швидкості бігу викликало значне підвищення показника ЧСС на 25 хвилині до $183,5 \pm 2,55$ уд.хв.. А при закінченні тесту на 29 хвилині показник був ще вищим – $186,2 \pm 1,65$ уд.хв. (табл. 1).

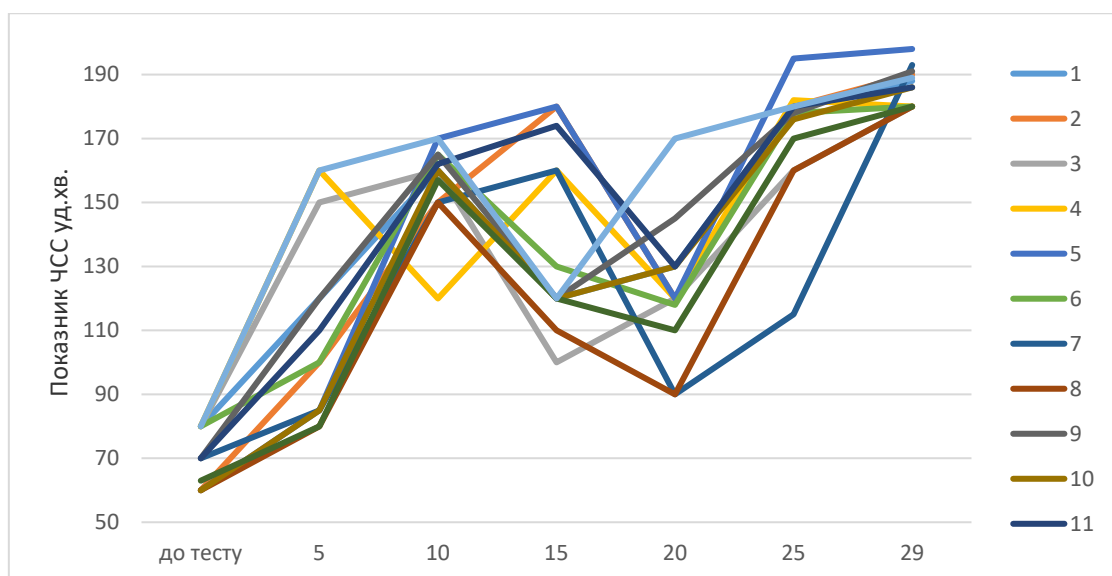
Таблиця 1

Динаміка показників ЧСС баскетболісток команди суперліги протягом проходження Йо-Йо-тесту

показники	до проходження тесту	5 хв.	10 хв.	15 хв.	20 хв.	25 хв.	29 хв.
$\bar{x} \pm m$	$74,8 \pm 2,41$	$112,7 \pm 7,88$	$156,8 \pm 3,61$	$138,0 \pm 7,90$	$122,5 \pm 5,80$	$183,5 \pm 2,55$	$186,2 \pm 1,65$

Слід відзначити, що не зважаючи на вплив фізичного навантаження на організм і значне підвищення показників ЧСС всі спортсменки пройшли необхідну дистанцію у 3640 м, виконавши тест. Що свідчить про високий рівень спеціальної витривалості спортсменок на середині змагального періоду річного циклу баскетболісток команди суперліги.

Індивідуальні коливання показника ЧСС баскетболісток при проходженні Йо-Йо-тесту представлено на рис. 1.



5, 10, 15, 20, 25, 29 хвилини

Рис. 1. Динаміка індивідуальних показників ЧСС баскетболісток команди суперліги протягом проходження Йо-Йо-тесту

Висновки.

3. Аналіз науково-методичної літератури показав значну роль показників спеціальної витривалості в змагальній діяльності баскетболістів.

4. Фізичне навантаження при виконанні Йо-Йо-тесту робить значний вплив на серцево-судинну систему.

5. Всі спортсменки пройшли дистанцію у 3640 м, виконавши тест, що свідчить про високий рівень спеціальної витривалості спортсменок на середині змагального періоду річного циклу команди суперліги.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується провести аналіз впливу фізичного навантаження при проведенні Йо-Йо-тесту на інші фізіологічні показники баскетболісток

Список використаної літератури:

1. Вакарчук Ю. І., Пащенко Н. О. Рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2017. №. 4. С. 7–10.

2. Коваль М. В., Чуча Н. І. Рівень спеціальної працездатності баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2016. №. 1. С. 21–24.

3. Лапшин Н. А., Чернов С. В. Современные методы контроля физической работоспособности в игровых видах спорта. *Тенденции развития науки и образования*. 2020. №. 61-13. С. 10-13.

4. Маклаков В. А. Развитие специальной выносливости высококвалифицированных баскетболисток на основе ударной фитнес-системы тай-бо. *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2021. №. 8-3 (110). С. 73-76. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.110.8.088>

5. Максименко И.Г., Максименко Г.Н., Воронин И.Ю., Жилина Л.В. Показатели специальной и общей выносливости у спортсменов-игровиков различной специализации и квалификации. *ТупФК*. 2020. №8. С. 88-90.

6. Рассудихин Е. А., Лаптев А.В., Мирошниченко С.И., Волохова С.В.. Йо-йо-тест как имитация специфической нагрузки в баскетболе. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2020. №. 12. С. 123–129. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-11217

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАГАЛЬНО ТА СПЕЦІАЛЬНО ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ- РОЗРЯДНИКІВ

Шелемін Микола

Анотація. У статті розглянутий кореляційний аналіз між деякими вправами СФП та ЗФП у пауерліфтерів II та III спортивних розрядів. В результаті дослідження статистично-значимий кореляційний зв'язок був виявлений між показниками станової динамометрії та жиму штанги лежачи, присіданні зі штангою на плечах та стрибках, між стрибками у довжину та стрибками у висоту.

Ключові слова: пауерліфтинг, загально-підготовчі вправи, спеціально-підготовчі вправи

Вступ: В даний час основним завданням спортивної підготовки, є забезпечення швидкого зростання результатів спортсменів при найменших витратах часу на заняття фізичними вправами. Це завдання досягається оптимізацією тренувального процесу, яка перш за все пов'язана з визначенням оптимальних величин тренувальних навантажень, раціональним побудовою тренувальних циклів, коригуванням різних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсменів[1].

Фахівці в області пауерліфтингу, вирішуючи проблему підготовки спортсменів, прагнуть знайти закономірності процесу спортивного тренування, особливо в тому його розділі, який стосується динаміки спортивних досягнень і відповідно динаміки стану спортсмена, за всіма основними показниками спеціальної фізичної підготовленості[3].

Основу спеціальної підготовки становить розвиток фізичних якостей, специфічних для даного виду спорту і багато в чому визначають рівень тренуваності спортсмена [4].

Вправи у пауерліфтингу пред'являють надзвичайно високі вимоги до рівня розвитку фізичних якостей. Фізичні якості пауерліфтера при виконанні змагальних і допоміжних вправ проявляються комплексно як між собою, так і з іншими факторами. Тому доцільно розвивати їх одночасно, в певних співвідношеннях і до оптимального рівня [5].

Робота виконана згідно з НДР кафедри атлетизму та силових видів спорту: «Шляхи удосконалення тренувального процесу у силових видах спорту та одноборствах» (номер 0121U109184) на 2021 та 2023 рр

Мета дослідження: дослідження кореляційного зв'язку між загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами у пауерліфтерів II та III спортивних розрядів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми тренування пауерліфтерів II та III спортивних розрядів.

2. Проаналізувати результати пауерліфтерів у загально-підготовчих, спеціально-підготовчих вправах, а також проаналізувати кореляційний зв'язок між ними.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 27 спортсменів 15-17 років, серед яких 14 спортсменів III розряду, та 13 спортсменів II. Всі учасники експерименту були проінформовані про мету та задачі даного дослідження. Залучені спортсмени заперечують застосування речовин, що стимулюють силові показники, та можуть впливати на розвиток м'язової маси та сили.

Для отримання результату учасники дослідження за 72 години до проведення замірів не використовували силові тренування з метою досягнення максимальної працездатності під час виконання тестів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Пошуковий педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування фізичних якостей.
4. Педагогічне спостереження.
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато спеціалістів вказують на необхідність диференційованої загальної фізичної підготовки (ЗФП) при тренуванні не більш дорослих спортсменів але і юнаків.

ЗФП необхідна як основа розвитку спеціальної тренуваності. Ця підготовка забезпечує уже в юнацькому віці ріст результатів не тільки в даному виді вправ, але і в інших видах спорту. Тренувальна робота з юними спортсменами не повинна бути направлена на досягнення високих результатів в перші роки навчання. Така форсована підготовка приводить, як правило, до зупинки росту результату. Спортивне тренування на початковому періоді навчання слід проводити з перспективною на багаторічний спортивний ріст, який буде продовжуватися і після переходу в групу дорослих.

Чим вищий рівень тренуваності спортсмена, тим більшу вагу набуває СФП. При високій спортивній майстерності навіть ЗФП повинна мати спеціальну направленість. Розвиток фізичних якостей на цьому етапі тренування забезпечується переважно заняттями обраним видом спорту, або вправами, близькими до нього по структурі і фізіологічному ефекту.

Для дослідження рівня розвитку фізичних якостей учасників педагогічного експерименту груп використані стандартні тести (табл. 1)

Таблиця 1

Силові показники пауерліфтерів II та III розрядів

	N досл.	X _{ср}	±	m	Min	Max
Динамометрія правої кисті, кг	27	53,6	±	5,8	45,0	63,0
Динамометрія лівої кисті, кг	27	51,3	±	5,8	42,3	61,1
Станова динамометрія, кг	27	145,7	±	12,7	121,0	164,0
Жим штанги лежачи, кг	27	75,6	±	8,9	60,0	89,0
Присідання зі штангою на плечах, кг	27	97,6	±	18,1	84,0	140,0
Стрибок вгору з місця, см	27	49,7	±	3,8	42,0	56,0
Стрибок у довжину з місця, см	27	256,8	±	22,1	220,0	291,0

Результати кореляційного аналізу, що характеризує взаємозв'язок тестових вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники кореляційного взаємозв'язку між загально-підготовчими вправами у пауерліфтинзі та спеціально-підготовчими вправами (n=27)

	Станова динамометрія, кг	Жим штанги лежачи, кг	Присідання зі штангою на плечах, кг	Стрибок вгору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см
Станова динамометрія, кг	1,00	0,43	0,13	0,32	0,29
Жим штанги лежачи, кг	0,43	1,00	0,05	0,10	0,12
Присідання зі штангою на плечах, кг	0,13	0,05	1,00	0,76	0,68
Стрибок вгору з місця, см	0,32	0,10	0,76	1,00	0,42
Стрибок у довжину з місця, см	0,29	0,12	0,68	0,42	1,00

Примітка: Статистично-значимі показники кореляції ($p < 0,05$) відмічені жирним шрифтом

В результаті дослідження статистично-значимий кореляційний зв'язок був виявлений між показниками станової динамометрії та жиму штанги лежачи, присіданні зі штангою на плечах та стрибках, між стрибками у довжину та стрибками у висоту.

Висновки: ЗФП необхідна як основа розвитку спеціальної тренуваності. Ця підготовка забезпечує уже в юнацькому віці ріст результатів не тільки в даному виді вправ, але і в інших видах спорту.

Чим вищий рівень тренуваності спортсмена, тим більшу вагу набуває СФП. При високій спортивній майстерності навіть ЗФП повина мати спеціальну направленість. Розвиток фізичних якостей на цьому етапі тренування забезпечується переважно заняттями обраним видом спорту, або вправами, близькими до нього по структурі і фізіологічному ефекту.

Перспективи подальших досліджень: подальші дослідження повинні бути проведені на спортсменах більш високої кваліфікації

Список використаної літератури:

1. Travis S. K. Tapering and peaking maximal strength for powerlifting performance: A review / Sports, 2020, №. 9(8). С. 125-137.
2. Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. BMJ open sport & exercise medicine, 2018, № 4(1) С. 376-382.
3. Greene D. A. A low-carbohydrate ketogenic diet reduces body mass without compromising performance in powerlifting and olympic weightlifting athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2018, №12(32), С. 3373-3382.
4. Павленко Д. Г., Джим В. Ю., Котляр С. М. Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів в підготовчому періоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2018, №1. С. 112-115
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: підручник. Київ, 2004. 808 с.
6. Тихорський О А. Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник науково-теоретичних праць. Харків, 2016. №6. С. 26-34.

2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 1-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ

Тарнопольська Олеся, Кизім П.М., Артем'єва Г.П.

Анотація. Ця стаття присвячена дослідженню степ-аеробіки і впливу цього виду спорту на жінок 1-го зрілого віку. Через проведений аналіз теоретичного матеріалу доведена важливість фізичної активності для цієї групи людей та виявлено позитивний вплив на стан групи, яка досліджувалась.

Ключові слова: спорт, степ-аеробіка, здоров'я жінки, фізичне навантаження.

Вступ. Відомо, що у сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження активності населення та тривалості життя громадян. За даними різних досліджень, лише близько 10% людей зрілого віку мають нормальний рівень фізичного стану та здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7-9 років, у результаті чого знижується потенціал ефективності, виконання роботи у суспільстві [5]. Існує тісний зв'язок між станом здоров'я та працездатністю із способом життя, обсягом та характером повсякденної рухової активності. Для жінок 1-го зрілого віку регулярна фізична активність є важливим компонентом як для групи людей, які мають сім'ю та роботу, наслідком чого є велика психічна та фізична напруга. Степ-аеробіка визнана однією з самих ефективних видів аеробіки для жінок даної групи населення [2; 4]. Побудова комплексного підходу до проведення занять оздоровчою степ-аеробікою спричиняє все більший інтерес до цього виду фізичної активності, сприяє збереженню мотивації займатися спортом, підвищує працездатність та додає відчутного ефекту на психо-фізичному рівні.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація на 2020-2025 рр.), номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати підвищення рівня фізичного стану жінок 1-го зрілого віку засобами степ-аеробіки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з проблематики рівня фізичного стану жінок 1-го зрілого віку

2. З'ясувати вплив засобів степ-аеробіки на рівень фізичний стан жінок 1-го зрілого віку та узагальнити вітчизняний і закордонний досвід у цій сфері.

Матеріал і методи дослідження. Систематизація інформації, аналіз науково-методичної літератури – підручників, методичних матеріалів, статей вітчизняних та закордонних дослідників, асоціативний метод формування висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. У багатьох дослідженнях аеробіка визнається однією з самих ефективних та оптимальних видів спортивної діяльності, характерними рисами якої є швидко досяжність результату, підтримка тону та включення усіх груп м'язів, тренування серцево-судинної системи тощо [1; 3; 4]. Перевагою аеробіки на степ-платформі є доступність для всіх груп населення, не включаючи людей з протипоказаннями. Основна структура занять виглядає наступним чином: робота виконується ногами, як при ходьбі сходами, для зміни інтенсивності – змінюється висота платформи. Таким чином, в одній групі можуть займатися люди з різним рівнем підготовки, а фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним.

У численних дослідженнях доведено, що регулярні заняття степ-аеробікою позитивно впливають на психічний стан. Зокрема, в деяких дослідженнях Синиці Т.О. [1] були показані позитивні зміни психіки: «зниження депресивності, нервозності, покращення емоційного стану та настрою незалежно від інтенсивності занять. Навантаження під час занять дозволяє викидати ендорфіни до мозку, відомі хімічні речовини, які приносять відчуття щастя та задоволення. Жінки зрілого віку можуть піддаватися великій психічній напрузі або мати депресію чи занепокоєння, тому степ-аеробіка застосовується саме для цієї групи населення».

У Законі України про фізичну культуру та спорт висвітлюється поняття масового спорту – «це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я». Досліджуваний вид спорту у даній статті, а саме – степ-аеробіка, є прикладом масового виду спорту [6]. З раніше описаних досліджень можна зробити висновок, що одним з головних компонентів фізичної активності є укріплення здоров'я, внаслідок чого знижується ризик численних захворювань, підвищується імунітет та тонус тих, хто займається.

В українській науковій спільноті проводилось дослідження впливу на самопочуття жінок середнього віку занять степ-аеробікою. Чустрак А. П., Павленко Т. К., та Стаднік А. Г. протягом шести місяців занять степ-аеробікою вимірювали у жінок такі показники, як працездатність, зміни у масі тіла, обхваті стегон, талії, грудей, частоту серцевих скорочень. У ході тестування було з'ясовано, що за умов грамотного розподілу фізичного навантаження, врахування індивідуальних особливостей організму і створення відповідної програми, учасниці підтримували себе в хорошій фізичній формі, так само зазначали приємні зміни у самопочутті на емоційному рівні, деякі з них, що мали проблеми із зайвою вагою, після систематичних занять їх позбулися. Також було виявлено, що у жінок покращилась витривалість, завдяки якій з'явилися нові можливості у простих речах: швидко підніматися по ступенькам на великий поверх або в гори, довго бути на прогулянці тощо.

Румунська дослідниця Танаса Анка-Ралука з Ясського університету пише у своїх роботах о питанні впливу гімнастичних тренувань на здоров'я жінок. В одній з праць [5] розкриваються аспекти функціонування організму жінок 1-го зрілого віку при заняттях степ-аеробікою. Вона, зокрема, зазначає, що цей вид спорт буде особливо корисний тим жінкам, які мають проблеми з колінними суглобами. Заняття степ-аеробікою покращує роботу та зміцнює стан кісток та суглобів, а

також збільшується маса та щільність кістки, що допомагає боротися з захворюваннями кісток та суглобів.

У роботі Левченко О. С. йдеться про те, що степ-аеробіка допомагає розробляти м'язи, тримати їх в тонусі, вдосконалювати пластичність та підвищувати рухову активність [7].

Висновки. Проведений аналіз науково-теоретичної бази та праці вітчизняних і закордонних дослідників показує, що питання впливу занять степ-аеробікою на рівень фізичного стану жінок 1-го зрілого віку є досить актуальним. Заняття досліджуваним видом фізичної активності покращує емоційний стан та загальне самопочуття. За свідченнями жінок, які займаються степ-аеробікою, збільшується віра у власні сили, впевненості у собі, покращується робота мозку, знижується напруга, вдосконалюються форми та загальний вид, позитивно змінюється робота дихальної та судинної системи тощо.

Перспективиподальших досліджень у даному напрямку. Степ-аеробіка та її позитивний ефект, який лише коротко був розглянутий у цій статті, заслуговує на подальше і ретельніше вивчення, для покращення програм степ-аеробіки.

Список використаної літератури:

1. Синиця Т. О. Вплив занять оздоровчою аеробікою на стан дихальної системи жінок першого періоду зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. 7 с.
2. Чустрак А. П. Павленко Т. К. Стадник А. Г. Степ-аеробіка для фізичного розвитку жінок. *Znanstvena misel journal (Slovenia, Ljubljana)*. 2018. №20. С. 40-44.
3. Ярчук Г. Новітні ідеї фізичного виховання у сфері дозвілля студентської молоді та шляхи їх творчого втілення. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 42. С. 159-166.
4. Кашуба В. О. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. 131 с.
5. Anca-Raluca T. Marius, D. I. Cristina-Elena, M. Florin. The Influences of Step Aerobics Routines on Exercise Capacity Among Middle-Aged Women. *Sport & Society/Sport si Societate*, 2019, 19 (2).
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». № 2704-VIII від 25.04.2019, ВВР, 2019, № 21, ст. 81.
7. Левченко О. С. Побудова оздоровчо-рекреаційної програми з елементами степ-аеробіки для жінок першого періоду зрілого віку. 2021. 63 с.

3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОВОГО РИНКУ КОНСАЛТИНГОВИХ ПОСЛУГ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Беляєв Є.С., Серєда Н.В.

Анотація. У статті наведено результати проведеного теоретико-методичного аналізу формування та розвитку консалтингових послуг в сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: ринок, консалтинг, фізкультурно-спортивні послуги, бізнес-ідеї.

Вступ. Консалтинг вирішує питання управлінської, економічної, фінансової, інвестиційної діяльності фізкультурно-спортивної організацій, стратегічного планування, оптимізації загального функціонування, ведення бізнесу, дослідження і прогнозування ринків збуту, руху цін. Іншими словами, консалтинг – це будь-яка допомога, що надається зовнішніми консультантами, у вирішенні тієї чи іншої проблеми у будь-якій сфері. Такий напрям діяльності є актуальним і для фізкультурно-спортивних організацій.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Наукове дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри менеджменту фізичної культури «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту», номер держреєстрації: 012U101012.

Мета дослідження – надати теоретичну характеристику ринку консалтингових послуг у сфері фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел і документів; системний аналіз; організаційний аналіз; опитування (анкетування).

Результати дослідження та їх обговорення. Основна мета консалтингу полягає в поліпшенні якості управління, підвищенні ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації в цілому і збільшенні індивідуальної продуктивності праці кожного працівника.

Згідно досліджень Верби В.А. об'єктами консалтингу є: організації приватного і державного сектора, що виробляють продукцію і послуги; іноземні компанії; органи державного управління і урядові організації (маються на увазі адміністративні органи всіх рівнів, мерії, міністерства, відомства, державні комітети і т.д.).

Відповідно об'єкти консалтингу можуть бути розділені на наступні групи: за формою власності: державні, приватні та змішані фізкультурно-спортивні

організації; за розмірами: малі, середні та великі; за територіальною ознакою: центральні (державні) і регіональні адміністративні утворення.

Суб'єктами консалтингу є: власники або менеджери спортивних клубів, керівники державних органів управління фізичною культурою і спортом або відповідних відомств, центральні і місцеві органи влади, а також керівники територіальних утворень [2].

Згідно з поширеною думкою, до послуг зовнішніх консультантів звертаються в основному і в першу чергу ті організації, які опинилися в критичному положенні. По-перше, в тих випадках, коли фізкультурно-спортивна організація, що має статус надійного, намічає перебудову всієї системи, пов'язану або з розширенням, або зі зміною форми власності, або до корінною зміною спектру діяльності і переорієнтацією її на більш перспективні або вигідні напрямки бізнесу. По-друге, у випадках, коли ФСО, що має статус надійного, з метою утвердження своїх позицій на ринку фізкультурно-спортивних послуг і створення необхідного іміджу в очах потенційних споживачів, звертається до послуг консультанта (наприклад, аудитора), проводить ревізію своєї діяльності (наприклад, аудиторську перевірку) і потім робить її результати доступними.

Таблиця 1

Характеристика основних напрямків використання консалтингу на ринку фізкультурно-спортивних послуг

№	Напрямки	Процеси ринку
1	Зміщення у бік поліпшення та підвищення ефективності процесів	Організації постійно намагаються знизити витрати і підвищити свою ефективність, щоб зекономлені кошти могли бути передані споживачів як засіб протистояння інтенсивної конкуренції. Це призводить до зростання попиту на імпровізації бізнес-процесів і консалтинг, пов'язаний з операційною ефективністю.
2	Автоматизація, цифрові медіа та маркетинг	Багатонаціональні корпорації активно шукають консультаційні ради за наступними технічними навичками. Продуктові, і сервісні корпорації все частіше інвестують у розробку користувацького досвіду, аналіз даних і стратегії залучення споживачів.
3	Нормативні зміни	Нормативні зміни, такі як податкова реформа і інші, приведуть до збільшення попиту на консультації за всіма основними напрямками обслуговування. Щоб відповідати нормативним вимогам, ФСО будуть шукати корисні поради, що стимулює попит на управлінські і нормативні консультації.
4	Оновлена бізнес-модель	Щоб адаптуватися до мінливих вимог споживачів і передовим технологіям, ФСО створюють нові бізнес-моделі, для яких їм потрібні навички і досвід консультантів з управління.

Авдєєв Л. А. інтерпретує консалтинг, як один з видів професійної діяльності, яка виступає сполучною ланкою між теоретичною і практичною складовими економіки. Особливо це проявляється в умовах глобалізованих бізнес-процесів, заснованих на діловій взаємодії компаній і їх підрозділів, розташованих в різних регіонах і країнах світу. Фахівці з консалтингу акумулюють весь потенціал у своїх теоретико-практичних знаннях для вирішення питань, сформульованих споживачами. Різноманіття напрямків консалтингової діяльності допомагає

господарюючим суб'єктам вирішувати питання стратегічного, тактичного і операційного рівнів [1].

Згідно із дослідженнями Beroe Inc. [4], виділені основні рушійні сили та обмеження для розвитку глобального ринку консалтингу (табл.1.).

Як показує проведений аналіз, більшість дослідників даної проблеми визначають консалтингову послугу, виділяючи характеристики постачальника послуг: послуга, що надається кваліфікованим персоналом, який є консультативним і сфокусованим на вирішенні проблем споживача; вона повинна мати ідентифікацію та професійну марку; вона є завданням, даним покупцем продавцю.

Висновки. Підсумовуючи, вище проведене дослідження, варто відзначити, що консалтингові послуги – це незалежна консультативна послуга, пропонується досвідченим персоналом у відповідь на запити фізкультурно-спортивних організації або індивідуальні споживачі чи тренери з видів спорту. За результатами проведеного дослідження можна виділити наступні важливі моменти консалтингової діяльності: основним змістом консалтингу є консультації; консультації надаються незалежними від замовників особами; постачальники послуг є досвідченими, хоча і необов'язково професійно-кваліфікованими, так як в цілому ряді випадків більш ефективні консультації менеджерів-практиків; споживачі послуг є фізкультурно-спортивні організації і індивідуальні тренери та інструктори, що надають різні фізкультурно-спортивні послуги, якими треба керувати; послуга надається у відповідь на запит споживача.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розкрити зміст використання консалтингових послуг у сфері фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури:

- 1.Авдєєв Л. А. Консалтинг в сфері економіки: навчальний посібник.Видав-во Сургам, 2017. 64 с.
- 2.Брінцева О. Г. Методи оцінки економічної та соціальної ефективності консалтингових послуг з управління персоналом. Україна: аспекти праці. 2019. №8. С. 34–38.
- 3.Вербa В. А. Детермінанти формування та тенденції розвитку консалтингового ринку в Україні. *Стратегія економічного розвитку України. Зб. наук. праць.* 2018. № 22–23. С. 97–104.
- 4.Ковальська К. В. Особливості і тенденції розвитку ринку консалтингових послуг в Україні. *Ефективна економіка.* 2014. № 6. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=3156>

ОСОБЛИВОСТІ ІВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТУ У СФЕРІ СПОРТУ

Губарєва А.В., Петренко І.В.

Анотація. У статті представлено узагальнення теоретичних доробок сучасних вітчизняних вчених щодо івент-менеджменту та розглянуто його специфіку у сфері спорту, охарактеризовано напрями діяльності спортивних івент-агентств в процесі підготовки та проведення спортивних івентів, на прикладі

міста Харкова розглянуто івент-менеджмент органів місцевої влади в процесі реалізації спортивних іміджевих проектів.

Ключові слова: івент-менеджмент, івент-послуги, сфера спорту, масові спортивні заходи.

Вступ. Сьогодні спортивні події відіграють важливе значення у житті людей. Вони є розвагою і формою активного дозвілля, засобом пропаганди здорового способу життя і популяризації різних видів спорту. Сучасне людство вже не уявляє світ без якісних, цікавих спортивних заходів. З кожним роком вимоги до якості організації і рівня проведення спортивних заходів стають все вище, а глядачі стають все вибагливіше, саме тому, особливу увагу слід приділити сучасним технологіям івент-менеджменту у сфері спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що вітчизняні вчені, такі як Т. Дергачова, О. Радіонова, Т. Повлій, Н. Світайло, розглядали теоретичні основи івент-менеджменту, особливості його розвитку в Україні і інших країнах світу, класифікацію івент-подій і івент технології, однак у роботах вітчизняних авторів не достатньо висвітлена проблема івент-менеджменту у сфері спорту, що й обумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Роботу виконано згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 роки за темою: «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (державний реєстраційний номер 0120U101012)».

Мета дослідження – виявити особливості івент-менеджменту у сфері спорту.

Матеріал і методи дослідження. На першому етапі проведено аналіз літературних джерел та документів із зазначеної проблематики для постановки цілі і завдань дослідження, розроблено план наукового дослідження, на другому етапі синтезовано а узагальнено теоретичні дані щодо теоретичні дані щодо особливостей івент-менеджменту у сфері спорту, розроблено опитувальний лист для проведення соціологічного опитування серед жителів міста Харкова та Харківської області щодо спортивних подій, якими вони цікавляться для визначення попиту на івент-послуги у сфері спорту. Проведено опитування серед пересічних громадян, у якому взяло участь 250 респондентів з числа пересічних громадян, на третьому етапі обраховано результати дослідження, сформовано висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «івент» походить від англійського event – «подія» і включає в себе подію, захід, церемонію та шоу [7]. Роберт Ф. Джані, один з керівників парку розваг Уолта Діснея зазначив, що «Заходи – це те, що відрізняється від звичайного життя» [5].

Захід – це унікальний відрізок часу, що проводиться з використанням ритуалів і церемоній для задоволення особливих потреб. Івент допомагає перетворити захід на незабутню подію. Діяльність з організації та управління заходами в міжнародному бізнесспівтоваристві, прийнято називати event management (англ.) [3].

В Україні івент-менеджментом називається організація подій, він є одним із найістотніших інструментів PR, спрямованих на отримання довготривалого ефекту у формуванні іміджу підприємства, його впливу на суспільні інтереси та потреби. У наш час цей вид діяльності сформувався в окрему самостійну сферу соціокультурної діяльності [5].

Організація різних видів заходів є незмінною складовою івент-менеджменту. Розрізняють наступні види заходів: свята, вечірки, зустрічі, концерти, фестивалі, карнавали, змагання, виставки, ярмарки, презентації, церемонії, інавгурації, промоакції, мітинги, демонстрації, конференції, семінари, форуми, саміти, шоу, екскурсії [7].

Спортивні змагання відносять до спеціальних подій, які розрізняються за передбачуваною кінцевою метою, коли акцент робиться на бажаний результат реалізації події [5]. До спортивних івентів також відносять: мега спортивні івенти – заходи, за які країни змагаються; календарні події міжнародного та національного значення; одноразові події – «події після подій», наприклад, організовані для преси; шоуподії – наприклад, перед змаганням із боксу [3].

У сфері спорту більшість спортивних заходів і змагань перетворюються у яскраві події. Сфера спорту включає діяльність фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги та проводять діяльність за такими напрямками, як оздоровча фізична активність, спорт у освіті та навчанні, масовий спорт і спорт для всіх, спорт вищих досягнень та професійний спорт [2, 10]. Фізкультурно-спортивні організації проводять все більше заходів, які впливають на формування бренду і позитивного іміджу самої організації, а часто іміджу міста, області, країни в цілому [8]. Сьогодні фізкультурно-спортивні організації для проведення спортивних змагань і інших заходів звертаються до івент-агентств за кваліфікованими послугами.

Івент-агентство – це спеціалізоване підприємство, яке займається організацією та проведенням івентів будь-якого масштабу на замовлення. Заходи івент-агенцій мають невелику тривалість (зазвичай, 1-4 дні) і фіксований бюджет, що фінансуються замовником / клієнтом.

Специфіка діяльності event-агенції полягає у тому, що:

- організація івентів це трудомісткий і затратний в часі процес, який тільки при грамотному і сумлінному підході може бути успішним;
- івент-агентство не організовують заходи з власної ініціативи, а працюють виключно за попередньою домовленістю з клієнтом;
- структура івент-агентств є однотипною і включає відділ розвитку, відділ по роботі з клієнтами, креативний відділ, виробничий відділ тощо [3].

До основних послуг, що надаються івент-агентствами, належать:

- розробка креативної концепції заходу;
- підбір та бронювання приміщень, майданчиків;
- запрошення гостей на захід;
- організаційна логістика – забезпечення транспорту, доставки всіх матеріалів і персоналу у місце проведення заходу;
- організація харчування (кейтеринг);
- підбір артистів і розважальних номерів;

- декорування приміщень заходу;
- технічне забезпечення заходу (світлове, звукове);
- виготовлення брендованої продукції;
- підбір і тренінг промо-персоналу для заходу;
- адміністрування та проведення заходу;
- підготовка фото і відео-звітів [3].

У місті Харкові засновано інноваційну компанію «Ukraine Sport Events», яка здійснює обслуговування і організацію спортивних заходів по всій території України. У перелік її послуг входить високотехнологічний сервіс онлайн реєстрації учасників для організаторів заходів, семінарів та подій, зручний таймінг (хронометраж) для змагань, устаткування для заходів та корисні консультації. «Ukraine Sport Events» надає можливість заощадити час на реєстрацію на будь-які види спортивних заходів. Компанія пропонує: поділ на групи, в тому числі і вікові; генерацію ваучера учасника для отримання стартового номера і багато іншого.

Учасники «Ukraine Sport Events» мають можливість реєструватися в режимі онлайн. Крім миттєвого формування фінішних протоколів, система «Ukraine Sport Events» забезпечує вільним доступом до результатів змагань в онлайн-режимі, що дозволяє завантажити електронний диплом з особистим результатом після закінчення змагань. Результати змагань учасники автоматично отримують SMS-повідомленням або листом на електронну пошту. Команда фахівців забезпечує інформаційну підтримку і консультування з усіх технічних питань під час проведення заходу [9].

В Україні існує Афіша спортивних івентів «Фартлек», де можна дізнатися про актуальні події з різних видів спорту та окремих дисциплін, зокрема з: бігу, велоспорту, плавання, триатлону, дуатлону, акватлону, трейлу, OCR гонок, спортивного орієнтування. Це популярний онлайн ресурс зі зручним сучасним інтерфейсом. Статистика з ресурсів Фартлек свідчить про те, що сайт знаходиться на першій сторінці Google за запитами спортивних івентів і залучає 80 нових користувачів на день (<https://fartlek.com.ua>), кількість підписників телеграм каналу більше 2 000 (<https://t.me/fartlekua>); кількість підписників у групі фейсбук понад 500 (<https://www.facebook.com/groups/fartlekua>), кількість підписників в інстаграм понад 700 (<https://www.instagram.com/fartlekua/>) [1].

У місті Харкові місцева влада опікується питаннями спортивних івентів. Так підготовкою, організацією та проведенням спортивних заходів займається Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради, у складі якого управління з питань фізичної культури та спорту, яке включає відділ організаційно-масової роботи та відділ спортивно-масової роботи, а також управління менеджменту та маркетингу у сфері спорту, яке включає відділ маркетингу та PR та відділ розробки та впровадження масштабних спортивних подій.

Основними завданнями Департаменту є:

- пошук та підготовка заявок від міста Харкова на право проведення масштабних спортивних подій і супутніх проєктів;
- проведення спортивних іміджевих проєктів міжнародного та всеукраїнського рівнів;

- просування спортивних іміджевих заходів, які проводяться на території міста Харкова, в мережі Інтернет, у всеукраїнських та закордонних засобах масової інформації;
- сприяння розвитку інфраструктури міста Харкова для реалізації спортивних іміджевих проєктів;
- забезпечення трансляції масштабних спортивних подій на регіональних та всеукраїнських телеканалах;
- пошук потенційних спонсорів, грантів міжнародних організацій для реалізації спортивних проєктів [6].

Статистика електронних ресурсів Департаменту свідчить про те, що вони мають широку аудиторію користувачів, так офіційний сайт Департаменту має за місяць 246 131 відвідування, за рік більше 2 млн. відвідувань (<http://sportevents.kharkiv.ua>), кількість підписників у групі фейсбук понад 6 000 (<https://www.facebook.com/kharkivsportcity>), кількість підписників в інстаграм понад 3 000 (<https://www.instagram.com/kharkivsportcity/>); кількість підписників на ютуб-каналі 2 800 (<https://www.youtube.com/c/KharkovSportCity>), кількість підписників телеграм каналу більше 300 (<https://t.me/fartlekua>) [6].

На офіційних ресурсах Департаменту висвітлюються основні спортивні події, в яких беруть участь спортсмени України та Харківщини, подається реклама майбутніх подій, проводиться пропаганда здорового способу життя та активного дозвілля. До війни у місті Харкові щорічно проходилося понад 500 масштабних спортивних іміджевих подій, які приваблювали тисячі учасників і глядачів, серед яких Спортивний ярмарок «Харків – спортивна столиця», Спортивний форум «Харків – спортивна столиця», Фітнес-конвенція «FIT DAY Kharkiv»», «Битва корпорацій», «Харківські спортивні шкільні ліги», Проєкт «Я зможу!», «Харківський міжнародний марафон», «Фестиваль вуличних культур», змагання з триатлону «IRON WAY Kharkiv Man sprint» та ін.

На початку війни, відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 24 лютого 2022 року №748 «Про деякі питання організації навчально-тренувального процесу національних збірних команд України в особливих умовах», в Україні було скасовано проведення спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів до 28 травня 2022 року і лише наприкінці травня, згідно з наказом Міністерства №1587, поновлено організацію проведення в окремих місцевостях України з дотриманням умов безпеки, передбачених законодавством про воєнний стан Всеукраїнських спортивних змагань, передбачених Єдиним календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів на 2022 рік, серед дорослих спортсменів та спортсменів найближчої до дорослих вікової групи, у тому числі спортсменів з видів спорту осіб з інвалідністю без присутності глядачів [4]. У місті Харкові та Харківській області спортивні заходи проводяться у режимі онлайн, такі як «Здорова спинка», «Естафета віджимань», «Незламні діти війни» планується проведення брейкінг-фестивалю «Битва Харкова».

Проведене опитування серед жителів міста Харкова і Харківської області показало, що 100% опитаних знають про бодай один іміджевий захід, який проводився у місті Харкові до війни. 32% опитаних брали активну участь у спортивних івентах і планують надалі долучатися до них. Серед основних завдань,

які вирішують спортивні іміджеві заходи, опитані відмітили: популяризація здорового способу життя (70%), реклама виду спорту (25%), розвага та активне дозвілля (5%). Проведене опитування свідчить про ефективний менеджмент і маркетинг органів місцевої влади при підтримці івент-агентства у спільному просуванні спортивних івентів у місті та області.

Висновки. Проведене дослідження показало, що івент-менеджмент у сфері спорту поступово займає важливе місце у процесі створення та розповсюдження фізкультурно-спортивних послуг, він є невід'ємною складовою управлінського процесу фізкультурно-спортивною організацією на рівні з фінансовим, виробничим, інвестиційним менеджментом, менеджментом персоналу та менеджментом в області збуту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні механізму формування ціни івент-послуг у сфері спорту.

Список використаної літератури:

1. Афіша спортівентів Фартлек. URL: <https://fartlek.com.ua/partnership-fartlek>
2. Бондар А.С., Петренко І.В., Томенко О.А. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 6(86). С. 57-63. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-6.009>
3. Дергачова Г.М. Івент-менеджмент. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/51203/1/Event%20management_konspect.pdf
4. Дозволено організацію проведення в окремих місцевостях України всеукраїнських спортивних змагань без присутності глядачів /Верховна рада України. 2022. URL: <https://www.rada.gov.ua/news/razom/223381.html>
5. Повалій Т. Л., Світайло Н. Д. Івент-менеджмент : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2021. 198 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/82458/1/Povalii_management.pdf;jsessionid=DFFC6B06FDFB9F4B17C416F8114F5DF6
6. Про Департамент / Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради. 2022. URL: <http://sportevents.kharkiv.ua/ua/o-departamente.html>
7. Радіонова О. М. Конспект лекцій з курсу «Івент-технології» (для студентів 2-го курсу денної та заочної форм навчання напрямів підготовки 6.140101 – «Готельно-ресторанна справа», 6.140103 – «Туризм»). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 67 с.
8. Silva, C. N, Bucek, J. Local (2016), Government and Urban Governance in Europe introduction. Local Government and Urban. pp. 9-32. <http://doi.org/10.1007/978-3-319-43979-2>
9. Ukraine Sport Events / Офіційний сайт. URL: <https://sportevent.com.ua/>
10. White Paper. White Paper on Sport (2007). URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>

ОСОБЛИВОСТІ PR-ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Нестеренко В.А., Стадник С.О.

Анотація. У статті визначено особливості PR-діяльності фізкультурно-спортивної організації. З'ясовано теоретико-методичні аспекти PR-діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Виокремлено чотири моделі, характерних для українського PR у сфері фізичної культури і спорту. Виявлено систему зв'язків з громадськістю Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради. Було проведено порівняльний аналіз статистики відвідуваності сайтів органів управління у сфері фізичної культури і спорту Києва, Харкова, Львова, Чернігова, Івано-Франківська, Житомира та Полтави за останні три місяці.

Ключові слова: паблік рилейшнз, PR, маркетинг, система зв'язків з громадськістю.

Вступ. Сучасні ринкові умови функціонування сфери фізичної культури і спорту зв'язки з громадськістю набувають все більшого значення. Адже керівники фізкультурно-спортивних організацій все більше розуміють важливість двостороннього спілкування зі своєю основною цільовою аудиторією [2].

Як відомо, PR фізкультурно-спортивних організацій можна розглядати щонайменше з двох сторін. По-перше, PR сприяє залученню інвестицій і прибутковості, а значить створює можливості для розвитку діяльності фізкультурно-спортивних організацій. По-друге, PR виконує важливу соціальну роль через пропаганду та рекламу фізичної активності, здорового способу життя, висвітлення фізкультурно-оздоровчих, а також спортивних та масових заходів тощо, що позитивно впливає на здоров'я української нації [6].

У ході аналізу літературних джерел було з'ясовано, що науковцями розглядалися лише окремі аспекти проблеми розвитку паблік рилейшнз фізкультурно-спортивних організацій: А. В. Зінюк [4], Т. Bruce, Т. Tini [7], М. К. Norwood [8], J. Summers, М. J. Morgan [9]. До того ж виявлено, що переважна більшість досліджень розкривають теоретичні аспекти PR-діяльності зарубіжних фізкультурно-спортивних організацій. Актуальність цього дослідження обґрунтовується необхідністю розкриття особливостей українського PR у сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – визначити особливості PR-діяльності фізкультурно-спортивної організації (на прикладі Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методичні аспекти PR-діяльності фізкультурно-спортивних організацій.
2. Охарактеризувати PR-діяльність Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел; аналіз документів; системний аналіз; порівняльний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що на сьогодні відомо про понад 500 визначень поняття «PR» або «паблік рилейшнз». Однак, визначальною сутністю у цих поняттях є те, що PR – це відносини між певною організацією будь-якої форми власності та громадськістю [2; 5; 8]. Відомий фахівець у сфері спортивного менеджменту Г. Почепцов [6] визначає паблік рилейшнз як «науку про управління громадською думкою», основними завданнями якої є такі: вивчення, аналіз та управління суспільною думкою; аналіз і регулювання суспільних відносин; забезпечення двостороннього спілкування на основі правдивої, цілковитої інформованості; дослідження споживчих відносин, реклама товарів і послуг; створення іміджу організації та інші.

Узагальнення та систематизація сучасних наукових уявлень та практичної PR-діяльності фізкультурно-спортивних організацій дали змогу виокремити чотири моделі, характерних для українського PR у сфері фізичної культури і спорту, зокрема: інерційну, мобілізаційну, інноваційну та компромісну. Якщо перша з них орієнтована на звичні, усталені західні та вітчизняні практики, то друга модель застосовується у випадках налагодження довіри та підтримки державних фізкультурно-спортивних організацій з боку певних соціальних груп. Звісно ж, інноваційна модель передбачає використання передових технологій, нових методів, нових ефективних прикладних практик, а компромісна – взаємоузгодження завдань та цілей PR-діяльності організації з інтересами широких груп населення [9].

У ході нашого дослідження було проаналізовано PR-діяльність Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради. Основними завданнями Департаменту є:

- пошук та підготовка заявок від міста Харкова на право проведення масштабних спортивних подій і супутніх проєктів;
- проведення спортивних іміджевих проєктів міжнародного та всеукраїнського рівнів;
- просування спортивних іміджевих заходів, які проводяться на території міста Харкова, в мережі Інтернет, у всеукраїнських та закордонних засобах масової інформації;
- сприяння розвитку інфраструктури міста Харкова для реалізації спортивних іміджевих проєктів;
- забезпечення трансляції масштабних спортивних подій на регіональних та всеукраїнських телеканалах;
- пошук потенційних спонсорів, грантів міжнародних організацій для реалізації спортивних проєктів [3].

Планування PR-діяльності Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради розпочалося зі створення відділу маркетингу та PR. На наш погляд, створення такого структурного підрозділу є пріоритетнішим, ніж використання послуг спеціалізованого PR-агентства. Адже стороння консультаційна організація може не володіти достатньою повною та вичерпною інформацією про діяльність Департаменту, та й власні кадри більше зацікавлені в успішному вирішенні питання, оскільки сприймають себе невіддільною частиною

організації, і найголовніше - спорт є специфічною сферою PR, у Харкові важко знайти агентство, яке має досвід роботи у цій сфері.

У результаті застосування системного аналізу було виявлено систему зв'язків з громадськістю (рис. 1). Отже, система зв'язків з громадськістю Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради включає в себе підсистеми загальної соціальної системи, інформацію та зв'язки з громадськістю, управління громадською думкою, а також елементи, які безперервно взаємодіють і пов'язані між собою:

➤ *цільова аудиторія* являє собою певну частину суспільства, конкретну групу реальних та потенційних споживачів з виокремленням їхніх специфічних ознак (психологічних, соціальних з урахуванням їхнього ставлення до реальних економічних, соціальних, політичних та духовно-культурних процесів, до своєї організації) [5];

➤ *громадська думка* — рівень і стан масової свідомості громадськості;

➤ *інформація* — первинні дані про конкретний предмет, явище, процес, їхні кількісні та якісні характеристики, які отримуються і передаються людьми усним та письмовим способами або за допомогою технічних прийомів [6];

➤ *канали збору, переробки інформації* — безпосереднє спілкування, містять велику кількість форм просування інформації, зокрема: усні мовні звернення, візуальні форми (реклама фільмів, відеоролики і кліпи та ін.) та засоби масової інформації (преса, радіо, телебачення) [2];

➤ *бар'єри, що обмежують, перешкоджають обміну інформацією, у соціальному середовищі* – для подолання цих бар'єрів фахівцям з PR необхідно мати сформовані компетенції у таких галузях, як соціологія, психологія, юриспруденція, журналістика, менеджмент і маркетинг [1];

➤ *відділ маркетингу та PR Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради* отримує замовлення, збирає, обробляє, аналізує і систематизує необхідну інформацію для здійснення зв'язків з громадськістю [3].

Зворотний зв'язок відіграє велику роль в ефективному функціонуванні системи зв'язків з громадськістю, характеризуючи стан громадськості та її реакцію на діяльність керівництва (рис. 1).

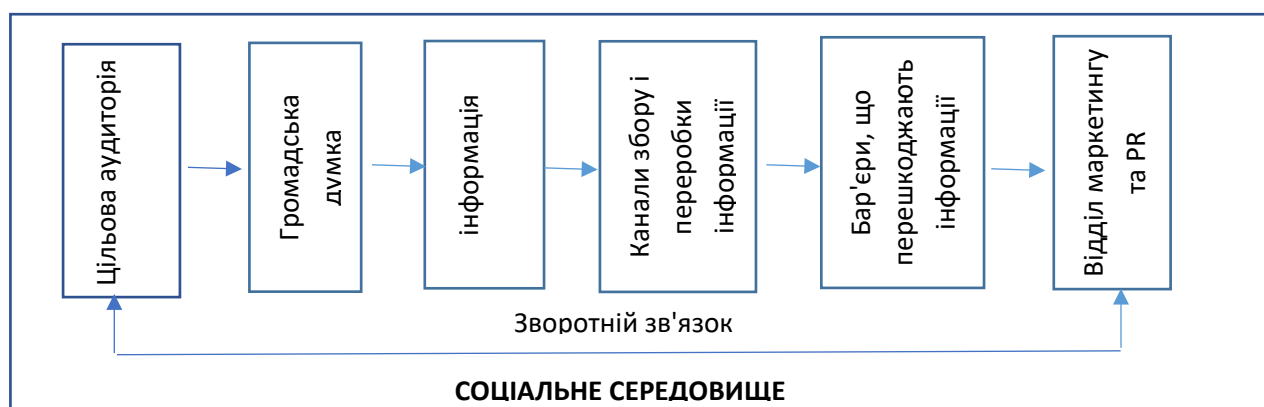


Рис. 1. Система зв'язків з громадськістю Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради

Сьогодні жодна організація не може успішно функціонувати, якщо не буде присутня в інтернет-просторі. Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради має власний сайт «Kharkiv Sport City» (<http://sportevents.kharkiv.ua>) – ефективний засіб отримання інформації.

У результаті проведеного аналізу було встановлено статистику відвідуваності Інтернет-сайту «Харків спортивний». Щомісячна аудиторія порталу складає 3 309 осіб та 13 230 переглядів. Щодня портал має 441 переглядів та 110 відвідувачів. За рік портал має 39 708 відвідувачів та 158 760 переглядів.

У ході нашого дослідження за допомогою сервісу SimilarWeb було проведено порівняльний аналіз рейтингів статистики відвідувань сайтів органів управління у сфері фізичної культури і спорту Києва, Харкова, Львова, Чернігова, Івано-Франківська, Житомира та Полтави за останні три місяці (табл. 1).

Таблиця 1

Статистика відвідуваності офіційних сайтів органів управління у сфері фізичної культури і спорту 8 міст України

№	Назва органу управління	Country Rank			
		<i>липень</i>	<i>серпень</i>	<i>вересень</i>	<i>Час відвідування</i>
1	Департамент молоді та спорту м. Києва	1 020,0	1 060,0	1 130,0	2:39 хв
2	Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради	283,7	316,8	321,5	2:50 хв
3	Управління сім'ї молоді та спорту Львівської міської ради	390,8	346,6	307,5	2:11 хв
4	Департамент спорту, сім'ї та молоді Запорізької міської ради	332,8	349,5	333,6	3:05 хв
5	Департамент молодіжної політики та спорту Івано-Франківської міської ради	131,5	92,7	71,6	1:36 хв
6	Управління у справах сім'ї, молоді та спорту Чернігівської міської ради	87,3	119,8	107,7	3:14 хв
7	Управління у справах сім'ї, молоді та спорту Житомирської міської ради	25,3	27,1	30,8	2:26 хв
8	Департамент культури, молоді та сім'ї Полтавської міської ради	29,3	31,1	26,1	0:24 хв

Як показали результати аналізу, Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради за своїм рангом в Україні поступається Департаменту молоді та спорту м. Києва, у липні та серпні дещо поступається також Управлінню сім'ї молоді та спорту Львівської міської ради та Департаменту

спорту, сім'ї та молоді Запорізької міської ради. Отже, порівнявши різні міста України, ми прийшли до висновку, що офіційний сайт Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради має організаційні резерви для удосконалення.

Висновки.

1. У результаті проведеної систематизації літературних джерел виявлено особливості PR-діяльності, які відрізняються від PR в інших сферах. По-перше, те, що об'єктами PR можуть виступати і спортсмени, і самі організації, і команди, і спортивні заходи; - масштаб PR-кампанії. По-друге, доступність до занять фізичною культурою і спортом забезпечує легкість просування PR-кампаній. По-третє, це державна підтримка PR-діяльності у сфері фізичної культури і спорту, що закріплено у законодавчих та нормативно-програмних документах. Виокремлено чотири моделі, характерних для українського PR у сфері фізичної культури і спорту: інерційну, мобілізаційну, інноваційну та компромісну.

2. Здійснено комплексну характеристику PR-діяльності Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради. Нами було виявлено систему зв'язків з громадськістю, яка включає в себе підсистеми загальної соціальної системи, інформацію та зв'язки з громадськістю, управління громадською думкою, а також елементи, які безперервно взаємодіють і пов'язані між собою: цільову аудиторію, громадську думку, інформацію, канали збору, переробки інформації, бар'єри, що обмежують, перешкоджають обміну інформацією та відділ маркетингу та PR. Саме така система зв'язків з громадськістю дає можливість фахівцям і керівництву Департаменту наповнити модель системи певним конкретним змістом, знайти напрями, форми і методи впливу на громадськість з урахуванням інтересів широких верств населення міста.

3. Визначено відвідуваність офіційного сайту Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради. Щомісячна аудиторія порталу складає 3 309 осіб та 13 230 переглядів. Щодня портал має 441 переглядів та 110 відвідувачів. За рік портал має 39 708 відвідувачів та 158 760 переглядів. Отже, порівнявши ранги статистики відвідуваності сайтів органів управління різних міст України, ми прийшли до висновку, що офіційний сайт Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради має організаційні резерви для його удосконалення.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з пошуком напрямків удосконалення PR-кампанії Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради.

Список використаної літератури:

1.Бондаренко С. М., Ліфар К. В. Імідж організації: сутність, зміст та основні етапи формування. *Вісник Київського національного університету технологій та дизайну*, 2014. №2(11). С.1-7.

2.Гапоненко В.А., Рихлік В.А. Зв'язки з громадськістю: навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2015. 238 с.

3.Департамент у справах сім'ї молоді та спорту Харківської міської ради: офіційний веб-сайт. URL: <http://sportevents.kharkiv.ua/ua/news.html> (дата звернення: 5.09.2022).

4.Зінюк А. В. Роль сучасних мас-медіа в популяризації масового спорту та здорового способу життя. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Соціологія і політичні науки*, 2013. Т.18. Вип.2(18). Ч.1. С. 260-266.

5.Курбан О.В. PR у маркетингових комунікаціях: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2016. 246 с.

6.Почепцов Г. Паблік рилейшнз: навч. посіб. К., 2000. С. 16.

7.Bruce T., Tini T. Unique crisis response strategies in sport public relations: Rugby League and the case for diversion. *Public Relations Review*, 2008? No. 34, pp. 108–115.

8.Hopwood M. K. The sport integrated communications mix: sport publicrelations. In: Beech, J., Chadwick, S. (Eds.), *The Marketing of Sport*. Prentice Hall, Harlow, England, 2007. pp. 292–317.

9.Summers J., Morgan M. J. More than just the media: considering the role of public relations in the creation of sporting celebrity and the management of fan expectations. *Public Relations Review*, 2008, 34, pp. 176–182.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РИНКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ В ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Соловійов І.О., Середа Н.В.

***Анотація.** У статті наведено результати проведеного дослідження стосовно ефективності використання сучасних методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг. Розкрито зміст відмінностей, переваг та недоліків основних методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг.*

***Ключові слова:** ринок, маркетинг, фізкультурно-спортивні послуги, методи дослідження.*

Вступ. Зміни у макросередовищі фізкультурного-спортивних організаціях різних форм власності мають суттєвий ступінь впливу на їх професійну діяльність. Постає необхідність у залученні та використанні нових форм надання фізкультурно-спортивних послуг. У зв'язку з цим набуває актуальності розробка теоретико-методологічного підґрунтя формування системи соціально-економічних відносин у сфері фізичної культури та спорту України стосовно перехідного етапу. Це, у свою чергу, дозволить науково обґрунтувати практичні дії, пов'язані із формуванням нових відносин зі споживачем та впровадженням нових технологій керування фізкультурно-спортивними організаціями, визначенням форм та методів державного втручання у розвиток галузі, подоланням негативних тенденцій в економіці фізичної культури та спорту, обумовлених недосконалістю ринку, що формується в країні [1, 2].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Наукове дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри менеджменту фізичної культури

«Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту», номер держреєстрації: 012U101012.

Мета дослідження – надати характеристику ефективності використання методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг в організаційно-управлінській діяльності фізкультурно-спортивної організації.

Завдання дослідження:

1. Розкрити зміст сучасних методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг.

2. Провести порівняльний аналіз ефективності використання методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел і документів; системний аналіз; порівняльний аналіз; організаційний аналіз; опитування (анкетування).

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами проведеного аналізу літературних джерел було визначено, що існує багато методів збирання первинної та вторинної інформації. Залежно від того, яку саме інформацію збиратиме фізкультурно-спортивна організація (далі ФСО), дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг поділяють на польові та кабінетні. Польові дослідження передбачають збирання первинної інформації, кабінетні – вторинної. Для збирання інформації використовують такі методи: опитування, спостереження, фокусування, експерименту, імітації [1, 4].

Встановлено, що для вирішення реальних організаційно-управлінських ситуацій значною мірою допомагає метод ділових ігор. Спрощені моделі поведінки конкурентів, стратегії виходу на нові ринки можуть формуватися для знаходження оптимальних рішень.

Для комплексного вирішення досліджуваних задач, пов'язаних з підвищенням якості діяльності та одночасно економією матеріальних і трудових ресурсів, використовується метод функціонально-вартісного аналізу. Фізкультурно-спортивна послуга, як потенціальна споживча вартість проявляється лише тоді, коли перетворюється на об'єкт споживання. Відповідно, предметом дослідження функціонально-вартісного аналізу, повинен бути не тільки виробничий процес, але й вимоги ринку фізкультурно-спортивних послуг. Причому процеси дослідження і вивчення ринку рівною мірою можуть впливати один на одного.

Результати проведеного порівняльного аналізу свідчать, що характеристика методів дослідження на предмет їхньої ефективності й умов застосування залежить від особливостей ринку фізкультурно-спортивних послуг та споживача (табл. 1).

Проведений порівняльний аналіз наведених характеристик діяльності фізкультурно-спортивної організації є завершальним у дослідженні ринку фізкультурно-спортивних послуг. Результати проведеного дослідження вказують на позитивні наслідки стосовно застосування актуальних методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг, а саме: збільшення або стабілізації обсягів надання фізкультурно-спортивних послуг, поліпшення товарного асортименту, розробки нових послуг чи товарів, прогноз потреб та платоспроможності

споживача, удосконалення організації продажу, нормування витрат, активізація маркетингової діяльності та проведення рекламних заходів, роботи із споживачем.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг

Методи дослідження	Концентрація зусиль	Переваги	Недоліки	Умови використання
Кабінетне	Вторинна інформація	- Доступність, - невисока вартість, - швидкість збору інформації, - можливість попереднього аналізу проблеми, - наявність декількох джерел інформації	- Інформація може бути застарілою, - інформація може не повністю відповідати меті дослідження, - не є повністю достовірною та точною, - низька повнота інформації	Дозволяє ознайомитись із кон'юнктурою ринку, особливостями галузі, із тенденціями зміни попиту, конкурентами, останніми досягненнями науки та техніки; допомагає краще сформулювати проблему дослідження
Польові	Первинна інформація	- Інформація збирається у відповідності до мети дослідження, - новизна інформації, - методологія збору даних контролюється організацією, - інформація може бути скритою	- Значні витрати матеріальних та трудових ресурсів, - тривалість збору інформації	Використовується для отримання нових та точних даних, використовується для деталізації та уточнення даних, отримані при проведенні кабінетних досліджень
Опитування	Первинна інформація	- Високий рівень стандартизації, - можливість проведення детального аналізу, - широка база первинних результатів дослідження	Високі витрати, недостовірність отриманої інформації	Використовується для отримання інформації про ФСП, потребах та вподобань респондента
Експеримент	Первинна інформація	Високий ступінь довіри, висока повнота та глибина дослідження	Великі затрати матеріальних та трудових ресурсів, складність обліку впливу негативних факторів	Використовується для виявлення причинно-наслідкових зв'язків, визначається ефективність використання окремих елементів комплексу дослідження та зміни потреби споживача
Спостереження	Первинна інформація	Високий ступінь об'єктивності	- Трудомісткий метод, - Вузька база первинних даних, - можливість низької репрезентативності	Проводиться пошукове дослідження, попередній збір даних. Дослідник проводить спостереження за потенційним споживачем

Висновки. За результатами проведеного дослідження особливостей застосування методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг визначено його основні складові, а саме попит, позиціонування, ціна, стан конкуренції.

Результати порівняльного аналізу ефективності використання методів дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг анкетування та аналіз документів у повній мірі надали інформацію фізкультурно-спортивним організаціям про сучасні тенденції ринку фізкультурно-спортивних послуг. Саме ці методи здатні об'єктивно та оперативно дослідити необхідну інформацію про зміни тенденцій ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розкрити зміст використання методів маркетингового аналізу в діяльності фізкультурно-спортивних організаціях.

Список використаної літератури:

1. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку: монографія. К.: Олімпійська література, 2007. 216 с.
2. Попов О.В. Комплексний маркетинг сфери фізичної культури та спорту в умовах європейської інтеграції регіонального центру рівня. *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн.* Харків: ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 196–199.
3. Серeda Н.В. Застосування Інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року.* Харків: ХДАФК, 2020. С. 126-128.
4. Серeda Н.В. Методологія дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг: навчальний посібник для студентів магістратури. Харків: ХДАФК, 2018. 206 с.
5. Серeda Н.В., Блудова Ю.О. Характеристика основних положень програми проведення маркетингового аудиту діяльності фізкультурно-спортивної організації *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць.* Харків: ХДАФК, 2022. С.15-24.

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ В КНР

Сюй Вейцзянь, Бондар А.С.

Анотація. У статті представлено основні напрямки державної політики у сфері фізичної культури та спорту КНР, серед яких підготовка сильної і здорової нації до втілення «китайської мрії» та створення позитивного іміджу країни завдяки успішним виступам спортсменів у міжнародних змаганнях. Визначено організаційну структуру системи управління фізичною культурою та спортом КНР, яка включає державну вертикаль влади та громадський сектор.

Ключові слова: фізична культура, спорт, державна політика, управління, структура.

Вступ. Китайська Народна Республіка є однією з найбільш розвинених сучасних країн, це стосується багатьох сфер життя, у тому числі фізичної культури та спорту. Китайські спортсмени демонструють стабільно високі результати на міжнародних змаганнях з олімпійських та неолімпійських видів спорту. У країні створюються належні умови для залучення якомога більшої кількості населення до регулярних занять фізичною культурою, сьогодні цей показник найбільший у світі і становить майже 40%.

Сучасні закордонні і вітчизняні вчені достатньо багато уваги приділяють вивченню китайського спортивного феномену, який полягає у різкому підвищенні спортивних результатів китайських спортсменів на передодні Олімпійських ігор 2008 року, які пройшли у Пекіні, де збірна команда КНР посіла перше місце [1, 3, 5]. Крім того, вчені розглядали китайські спортивні традиції, які налічують тисячі років і зберігають свою неповторність і сьогодні, поєднуючись із сучасними елементами [2, 4]. Серед проаналізованих наукових досліджень ми не знайшли таких, які б комплексно висвітлювали сучасну систему управління фізичною культурою і спортом, що і обумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Роботу виконано згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 роки за темою: «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (державний реєстраційний номер 0120U101012)».

Мета дослідження – вивчити організаційну структуру управління фізичною культурою та спортом в КНР.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні напрямки державної політики у сфері фізичної культури та спорту у КНР.
2. Охарактеризувати структуру управління фізичною культурою та спортом в КНР.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використано науково-методичну літературу вітчизняних та закордонних авторів, а саме статті, монографії, автореферати дисертаційних робіт, інтернет-видання, які стосуються проблеми управління фізичною культурою та спортом. Проаналізовано нормативно-правові документи КНР, у яких відображено напрямки державної політики щодо фізичної культури та спорту. У ході дослідження застосовано методи адекватні поставленій меті дослідження: аналіз, синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження показало, що всю діяльність у сфері фізичної культури та спорту регулює закон КНР «Про спорт КНР», державна політика в сфері фізичної культури та спорту в КНР спрямована на вирішення таких нагальних завдань, як:

- забезпечення державної підтримки, фінансування і контролю за розвитком фізичної культури та спорту,

- виховання здорової і сильної нації у дусі патріотизму для втілення «китайської мрії», у тому числі, шляхом популяризації китайських національних традиційних видів спорту,
- залучення якомога більшої кількості людей до різних видів рухової активності, у тому числі, у сільській місцевості;
- активізація спортивного руху серед літніх людей та людей з інвалідністю,
- створення необхідних умов для занять фізичними вправами у виховній, виробничій, соціально-побутовій сфері,
- забезпечення підготовки кадрів для сфери фізичної культури та спорту, у тому числі, підготовка громадських фізкультурних кадрів,
- розвиток спорту вищих досягнень для підготовки збірних команд країни до участі у міжнародних змаганнях, у тому числі, завдяки розвитку спортивної науки,
- розвиток дитячо-юнацького та резервного спорту для постійного поповнення збірних команд країни,
- удосконалення системи спортивних змагань різного рівня,
- налагодження взаємозв'язків органів державної влади з громадськими об'єднаннями та фізкультурно-спортивними організаціями для співпраці і розвитку фізичної культури та спорту [1, 5].

Аналіз сучасних наукових досліджень показав, що фізична культура в Китаї розвивається за напрямками, представленими на рис. 1.:

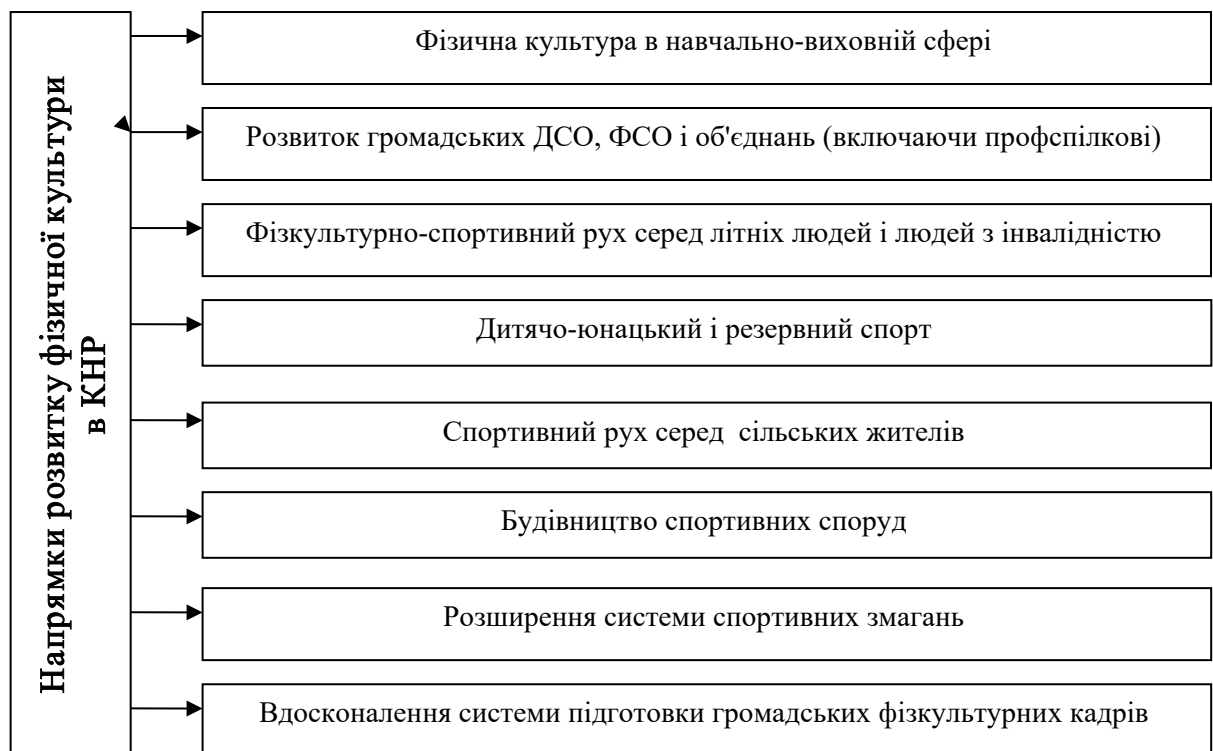


Рис. 1. Основні напрямки розвитку фізичної культури в КНР [1].

Як зазначають сучасні дослідники, фізична культура та спорт як галузь народного господарства КНР є невід'ємним об'єктом соціально-економічного реформування на всіх етапах переходу країни до ринкової економіки. Механізм державного управління фізичною культурою та спортом включає політичну, фінансову, правову та організаційну складові. Їх зміст та пріоритети залежать від конкретного етапу соціально-економічного реформування країни. Однією з яскраво виражених тенденцій є той факт, що в умовах розвитку ринкової економіки, механізм державного управління фізичною культурою та спортом докорінно змінюється за рахунок використання позабюджетних джерел фінансування (фінансовий механізм) та галузевих законів (правовий механізм). Результативність механізму державного управління фізичною культурою та спортом визначається сукупністю натуральних показників з урахуванням генеральної мети управління фізичною культурою та спортом у країні на відповідному етапі її розвитку.

Ефективність реалізації мети управління фізичною культурою та спортом у КНР на сучасному етапі – розвитку спорту вищих досягнень – демонструється за рахунок таких показників, як: спортивні здобутки на найбільших міжнародних змаганнях; чисельність висококваліфікованих спортсменів та спортивного резерву; розряди та звання спортсменів; кадрове, фінансове та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального та змагального процесів; освіта та працевлаштування спортсменів після завершення спортивної кар'єри [3].

Втіленням основних засад державної політики і розвитком основних напрямків фізичної культури в КНР займаються органи державної влади та громадські організації. Сучасна система управління фізичною культурою та спортом у КНР схожа на систему управління фізичною культурою та спортом в Україні [1]. Вона включає державні та громадські органи управління. При цьому державна система управління фізичною культурою та спортом у КНР умовно поділена на 2 підсистеми:

- 1) органи управління фізичною культурою та спортом спеціальної компетенції;
- 2) органи управління фізичною культурою та спортом при міністерствах та відомствах [5].

Перша підсистема органів влади у сфері фізичної культури та спорту складається з управлінь у справах фізичної культури та спорту усіх рівнів. У цій підсистемі простежується централізація влади, вертикаль побудована за ієрархічним принципом. Центральним органом державної влади є Головне державне управління у справах фізичної культури та спорту, у його підпорядкуванні знаходяться також спеціалізовані ЗВО фізичної культури та спорту, Всекитайський центр розвитку спорту, асоціації з усіх видів спорту, редакція газети «Спорт», видавництво «Народ» та інші прес-організації.

Первинними організаціями державної системи управління фізичною культурою та спортом є повітові управління та управління міст повітового рівня. В даний час деякі управління у справах фізичної культури та спорту окремих повітів чи міст об'єднані з органами освіти або органами охорони здоров'я та гігієни, в яких запроваджено посаду спеціаліста з фізичної культури та спорту.

Друга підсистема органів влади у сфері фізичної культури та спорту включає відомчі органи управління. Так, в окремих міністерствах та комітетах при Державній Раді засновані органи управління фізичною культурою та спортом. Наприклад, у Міністерстві освіти створено департамент у справах фізичної культури та спорту, санітарії, гігієни та мистецтва, який керує роботою з фізичної культури та спорту у навчальних закладах. У тих міністерствах та комітетах, де не має органів управління з фізичної культури та спорту, створено галузеві фізкультурно-спортивні організації, наприклад, спортивні товариства. Вони, як члени Всекитайського товариства фізкультури та спорту, під керівництвом власних міністерств або комітетів ведуть роботу з фізичної культури та спорту своєї галузі.

Подібно державній системі управління фізичної культури та спорту, громадська система управління включає 2 підсистеми:

- 1) спеціальні органи управління фізкультурою та спортом;
- 2) неспеціальні органи управління фізкультурою та спортом [1].

Підсистему спеціальних громадських органів управління фізичною культурою та спортом складають громадські організації фізкультурно-спортивного спрямування. Ці організації поділяються ще на 3 підсистеми, в залежності від підпорядкування, ті, які підпорядковуються: Всекитайському товариству фізичної культури та спорту, Національному Олімпійському комітету КНР, Всекитайському науково-дослідному товариству фізичної культури та спорту.

Підсистема неспеціальних органів управління фізичною культурою та спортом включає відділи у справах фізичної культури та спорту, створені при організаціях, установах для залучення трудящих до занять масовою фізичною культурою та спортом. Наприклад, при профспілці – відділ у справах пропаганди, освіти, самодіяльності, фізичної культури та спорту, у комсомолу – відділ у справах військової справи, фізкультури та спорту.

Слід зазначити, що централізоване управління з жорстким адмініструванням розвитку спорту у Китаї зробили спорт занадто зрегульованим і непривабливим в умовах ринкових відносин. Тому у 2014 р. уряд намітив плани прискорення розвитку спортивної індустрії, стимулювання занять спортом, підвищення суспільної значущості спорту під назвою «Міри з прискорення розвитку спортивної індустрії і сприяння заняттям спорту». Основні завдання програми [3]: держава припиняє надмірне регулювання ринку спортивних послуг і обмежує свою роль для забезпечення справедливих і конкурентних ринкових умов; держава надасть доступ приватному капіталу у спортивну галузь на додаток до своєї власності фінансової підтримки; держава буде підтримувати спортивну галузь у більш префекційному режимі.

Висновки. Проведене дослідження показало, що система органів влади, яка здійснює управління фізичною культурою та спортом у КНР, за своєю структурою подібна до системи управління фізичною культурою та спортом в Україні, вона включає державну вертикаль органів влади і громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Головними відмінностями сучасного управління фізичною культурою в КНР є всебічна державна підтримка і фінансування, жорстка централізація влади, регламентування і контроль з боку держави, що, в сучасних ринкових умовах, потребує перегляду і реформування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у маркетинговій оцінці розвитку сфери фізичної культури та спорту у КНР та розробці відповідних програм.

Список використаної літератури:

1. Ван Сюемань. Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці і Україні: автореф. дис. канд. фіз. вих. Харків. 2011. 22 с.
2. Верена Бурк. Спорт в Китаї: історія розвитку та сучасний стан. Наука в олімпійському спорті. 2014. № 1. С. 54-59. URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2014.1_9.pdf
3. Дрюков О.В., Дрюков В.О. Державне регулювання функціонування спорту вищих досягнень у Китаї на сучасному етапі розвитку спорту (зарубіжний досвід). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Випуск 1 (145). С. 44-46. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).11)
4. Chen Dongdong, Anastasiia Bondar. Popularization of Chinese National Traditional Kinds of Sports. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Випуск 6 (151). С.9-13. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01)
5. General Administration of Sports of China. Sports Development Plan. [Internet]. URL: <https://sports.sina.com.cn/others/winter/2016-11-02/doc-iffxxnety7136147.shtml>
6. Hong F. China. In: B. Houlihan, N. Green, eds., Comparative Elite Sport Development: systems. Structures and public policy. 1st ed. Oxford: Butterworth-Heinemann. 2008. P. 26-52.

ОЦІНКА ПОТЕНЦІАЛУ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

Тімумі Хамза, Попов О.Є.

Анотація. У статті представлено методику оцінки потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні, яка спрямована на визначення інтегрального показника потенціалу розвитку, що включає чотири основні показники: виробничий, управлінський, маркетинговий, ресурсний. Результати експертної оцінки дитячо-юнацького футболу за основними блоками показників свідчать про достатній рівень його розвитку.

Ключові слова: дитячо-юнацький футбол, потенціал розвитку, виробництво послуг, організаційна структура та менеджмент, маркетинг, ресурси.

Вступ. Дитячо-юнацький спорт має велике значення, оскільки заняття спортом з раннього дитячого віку сприяють формуванню здорового способу життя та звички систематично займатися фізичними вправами. Держава створює необхідні умови для залучення дітей до занять різними видами спорту, про це у своїх наукових роботах зазначали такі вітчизняні автори як, Л. Волков,

Л. Сергієнко, Н. Сітнікова, О. Шинкарук та ін. Одним з найбільш популярних і масових видів спорту в Україні, на сьогоднішній день, залишається футбол. Діти із задоволенням відвідують тренувальні заняття з футболу і беруть участь у змаганнях, оскільки цей вид спорту впливає на рівень їх фізичної підготовки, допомагає знайти нових друзів, поєднати спорт і активний відпочинок, приносить яскраві емоції і задоволення. Окремі питання розвитку футболу, впровадження його у освітній процес загальноосвітніх шкіл, удосконалення системи змагань розглядали К. Віхров, О. Мозговий, В. Ніколаєнко та ін., однак серед сучасних досліджень, ми не зустріли таких, що розкривають потенціал розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні, що обумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Роботу виконано згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 роки за темою: «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (державний реєстраційний номер 0120U101012)».

Мета дослідження – обґрунтувати методику оцінки потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні.

Матеріал і методи дослідження. На першому етапі проведено аналіз літературних джерел та документів із зазначеної проблематики для постановки цілі і завдань дослідження, розроблено план наукового дослідження, на другому етапі синтезовано а узагальнено теоретичні дані щодо розвитку дитячо-юнацького футболу. Визначено локальні показники розвитку дитячо-юнацького футболу за чотирма основними напрямками, обґрунтовано розрахунок інтегрального показника потенціалу розвитку. Проведено експертизу серед науковців і практиків сфери фізичної культури та спорту щодо підбору показників та оцінку потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні за інтегральним показником, на третьому етапі систематизовано отримані результати дослідження, сформувано висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. У ст. 34 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що дитячо-юнацький спорт – напрям спорту, який забезпечує залучення дітей для занять певним видом спорту із дитячого спорту для здійснення їх спортивної спеціалізації та забезпечення умов для переходу до резервного спорту. Розвиток дитячо-юнацького спорту забезпечують суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацькі спортивні школи та відповідні спортивні клуби [4].

Футбол в Україні є невід'ємною частиною фізичного виховання і спорту, важливим фактором зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових здібностей дітей та молоді, організації їх змістовного дозвілля та формування здорового способу життя [5]. Дитячо-юнацький футбол спрямований на забезпечення підготовки резервів шляхом створення умов для реалізації творчого потенціалу дітей та молоді, спрямованих на їх духовне, фізичне становлення та самовдосконалення, сприяє популяризації професійного, аматорського та жіночого футболу загалом [8, 9].

Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з футболу, відповідно до Наказу МОН України від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію

навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», має становити 6 років [7].

В Україні функціонує Комітет дитячо-юнацького футболу Української Асоціації футболу для сприяння розвитку і піднесення дитячо-юнацького футболу, зростання рівня його масовості [5]. Комітетом ініційовано створення Громадської спілки «Дитячо-юнацька футбольна ліга України» для організації і проведення Всеукраїнських змагань серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів. Дитячо-юнацький футбол розвивається завдяки зусиллям громадських об'єднань фізкультурно-спортивного спрямування, спортивних клубів, ліг, професійних футбольних клубів, футбольних команд, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних відділень і секцій, професійних спортсменів і аматорів.

Основні завдання на шляху розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні: розвиток футбольної інфраструктури, створення правової моделі в структурі дитячо-юнацького футболу, концепція виховання дітей в дусі патріотизму та соціальної відповідальності, впровадження єдиної системи проведення змагань, методика підготовки юних футболістів та навчання тренерів, впровадження в систему управління дитячо-юнацьким футболом ефективних методів спортивного менеджменту, PR – технологій і маркетингу – це наш напрямок розвитку майбутньої футбольної України [8].

Вітчизняні вчені визначають потенціал, як можливості, наявні сили, запаси, засоби, що можуть бути використані [2], а також як комплексний показник, здатний охарактеризувати не тільки сучасний стан об'єкта, а й найбільш імовірні перспективи його розвитку [6].

Для оцінки потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу ми використали інтегральний підхід, що передбачає розрахунок інтегрального сукупного показника (індексу) потенціалу як нормованої багатомірної середньозваженої різноманітних одиничних показників. При цьому нормування одиничних показників в єдиний сукупний інтегральний показник-індекс проводився шляхом використання методу експертних оцінок [1].

Методика оцінки потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу включала три основні етапи:

перший етап – вибір локальних показників потенціалу розвитку за кожним напрямом: виробничий потенціал, управлінський потенціал, маркетинговий потенціал, ресурсний потенціал;

другий етап – формування інтегрального показника для оцінки потенціалу розвитку (рис. 1);

третій етап – визначення потенціалу розвитку дитячо-юнацького спорту.

Локальні показники потенціалу розвитку за кожним напрямом розподілені на відповідні блоки: послуги, менеджмент, маркетинг, ресурси [3].

Послуги: якість і кількість тренувальних занять, якість і кількість змагань, ранг і кількість міжнародних змагань (де беруть участь вихованці ДЮСШ та спортивних клубів), кількість навчально-тренувальних зборів.

Менеджмент: кількісний та якісний склад тренерів, суддів, менеджерів, культура організації, організаційна структура системи управління, рівень менеджменту у ДЮСШ та спортивних клубах,

Маркетинг: ринок послуг, комунікаційні зв'язки ДЮСШ та спортивних клубів, інформаційна робота, реклама, система знижок та заохочень для споживачів, інновації, маркетингові плани і програми,

Ресурси: наявна інфраструктура, матеріально-технічна база для тренувальної діяльності, спортивні споруди для змагальної діяльності, фінансування з державного бюджету, фінансування з інших джерел (дозволених законодавством), нормативно-правова база, медичне забезпечення, співпраця з науковими установами для проведення досліджень, методичне забезпечення.

Шкала градації комплексного інтегрального показника така [3]: 1,0-0,8 – високий рівень; 0,8-0,63 – достатній рівень; 0,63-0,37 – низький рівень; 0,37-0,2 – незадовільний рівень; 0,2-0 – критично низький рівень.

Для визначення складових потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу проведено експертну оцінку, де кожен показник експерти оцінили від «0» до «1». Оцінка кожної групи показників складала суму середніх показників поділену на кількість показників (табл. 1).

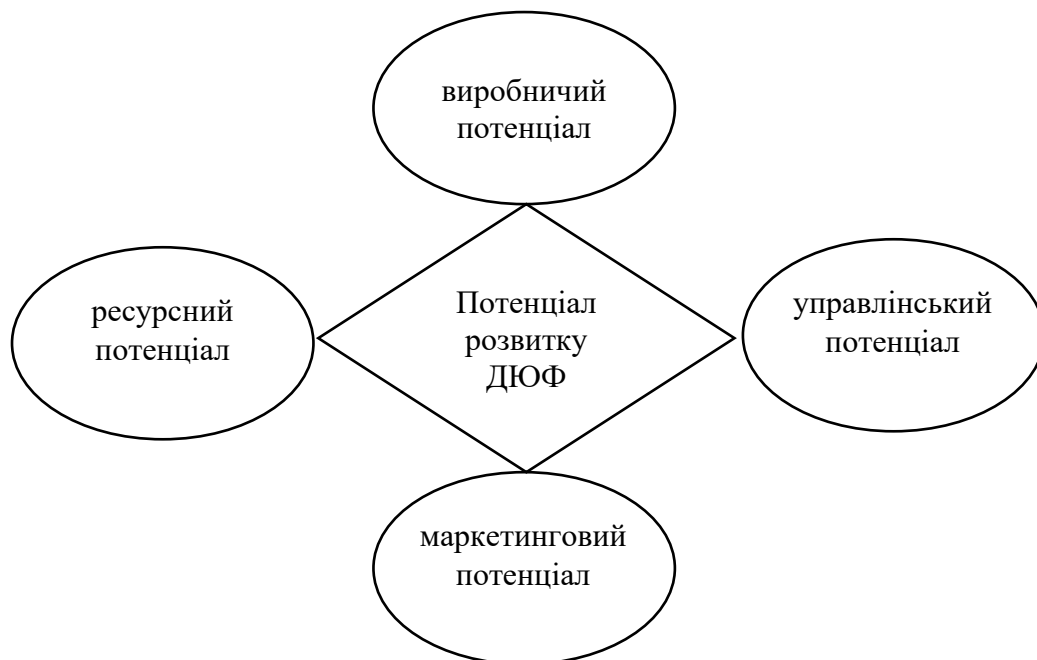


Рис. 1. Структура потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу (ДЮФ)

На підставі результатів експертної оцінки, які представлені у таблиці 1 видно, що в Україні достатній рівень потенціалу розвитку дитячого футболу, оскільки інтегральний показник складає 0,84 (за шкалою від 0 до 1), при цьому виробничий потенціал розвитку дитячого футболу складає – 0,89 (високий рівень), управлінський потенціал – 0,91 (високий рівень), маркетинговий потенціал – 0,82 (високий рівень), ресурсний потенціал – 0,75 (достатній рівень).

Оцінки потенціалу розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні

№зп	Показники	Рівень потенціалу				
		високий	достатній	низький	незадовільний	критично низький
1	виробничий потенціал (послуги)	+				
2	управлінський потенціал (менеджмент)	+				
3	маркетинговий потенціал (маркетинг)	+				
4	ресурсний потенціал (ресурси)		+			
5	загальний потенціал розвитку ДЮФ		+			

Висновки. Дослідження показало, що дитячий футбол відіграє значну роль у житті дітей та впливає на формування здорового способу життя, він є складовою дитячо-юнацького футболу і сприяє розвитку спорту вищих досягнень. В Україні створено розгалужену систему громадських організацій для популяризації футболу та організації і проведення змагань серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів. Експерти високо оцінили перспективи розвитку дитячо-юнацького футболу за показниками якості і кількості послуг, кадрового забезпечення, розвитку ринку послуг та можливостей їх просування і реклами, при цьому, ресурсне забезпечення не заслуговує високої оцінки, що свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи у цьому напрямку, загальний потенціал розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні, на думку експертів, має достатній рівень (0,84).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні особливостей проведення змагань з дитячо-юнацького футболу.

Список використаної літератури:

1. Андрющенко І. Є. Методичні підходи до оцінювання економічного потенціалу промислових підприємств. Ефективна економіка. № 5. 2012. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=1239>

2. Алієв Р.А. Сутність поняття «потенціал підприємства» та його складники. Підприємництво та інновації. 2019. №19.

3. Байрамов Р., Бондар А., Бондар Т., Головійчук І. Потенціал розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 4 К(132) 21. С. 39-44. <https://spppc.com.ua/downloads/4k-132-2021.pdf>

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» / Верховна Рада України. 1994. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
5. Комітет дитячо-юнацького футболу Української Асоціації футболу / Українська Асоціація футболу. URL : <https://uaf.ua/about-uaf/comitets/7>
6. Мармуль Л., Лугова О. Методичні підходи до оцінки економічного потенціалу сільськогосподарських підприємств. Інноваційно-інвестиційна діяльність. Економіст. №2. 2012. С. 24-26
7. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ МОН України від 17.01.2015 р. № 67 / Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
8. Філософія КЛДФ / Київська Ліга Дитячого Футболу. URL : <https://kldf.kiev.ua/about/>
9. Wein H. Developing Youth Football Players. Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. 253 p.

4. ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ОЦІНКА ДИНАМІКИ РІВНЯ ПСИХІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ПРОЖИВАННІ ДОСВІДУ ВОЄННИХ ПОДІЙ

Тімумі Хамза

Науковий керівник: д.пед.н., професор Ткачов С.І.

***Анотація.** Представлені результати дослідження рівня психічної працездатності у юних спортсменів при проживанні досвіду воєнних подій. Показано, що при проживанні стресу, а саме досвіду воєнних подій, у обстежених спортсменів діагностовано підвищений рівень виснажливості психічних функцій. Теоретично обґрунтовано використання технік психологічної самопідтримки у юних спортсменів, при проживанні ними стресових ситуацій.*

***Ключові слова:** психологічний супровід, стрес, юні спортсмени.*

Вступ. Існуючі на сьогоднішній день фактори травматичного стресу для мешканців України різнобарвні. Все населення нашої країни проживає стресовий період, і для кожна категорії мешканців проживання травматичного досвіду носить індивідуальний характер. Не заплановане змінення місця мешкання, втрата майна, втрата роботи, проживання горя, кардинальні зміни в режимі життя, на фоні постійних повідомлень повітряної тривоги, «поганих» новин, або бомбардування, стали причиною виникнення важких психічних реакцій і порушень адаптації у різних категорій населення, в тому числі у дітей. Найчастіше, дорослі і діти не звертаються за психологічною допомогою, через що порушення адаптації, психічні розлади отримують виражений і дуже стійкий характер, важко піддаються лікуванню і психологічній корекції [1, 3, 6].

Незважаючи на численні емпіричні свідчення ефективності психологічного супроводу в якості однієї з форм психологічної допомоги при підготовці спортсменів до змагань, методи психологічної допомоги недостатньо відомі широкому колу «не фахівців», при проживанні травматичному стресі та його наслідках, в даному часі досвіду воєнних подій. Існують лише поодинокі публікації українською мовою, що стосуються використання технік самодопомоги при травматичному стресі та постстресових розладах [2, 5].

У програмах вищої та додаткової освіти в сфері фізичної культури та спорту, особливості технік самодопомоги при травматичному стресі та постстресових розладах в даний час не представлені. У професійному спортивному середовищі є підвищений попит на спеціальні програми та методичні розробки, що сприяють успішному освоєнню методів саморегуляції, що використовуються для подолання наслідків травматичного стресу [2, 5].

За сучасними науковими даними, «психічна травма (важкий, травматичний стрес) виступає основним фактором розвитку різних постстресових (посттравматичних) розладів» [2, 4, 6]. Згідно з ознаками, позначеними в Міжнародній класифікації психічних хвороб десятого перегляду (МКХ-10), такі стани відносяться до загальної групи несприятливих психічних розладів - так

званим невротичним, пов'язаним зі стресом і соматоформним розладам (F4), такий її підгрупі, як «реакції на важкий стрес і порушення адаптації» (F43). Характерною рисою цієї підгрупи розладів є їхня екзогенна природа, причинний зв'язок із зовнішнім стресором, без впливу якого психічні порушення не з'явилися [1,7].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що тільки повне усвідомлення своїх індивідуальних особливостей проживання стресових ситуацій, і командна робота всіх учасників педагогічного процесу в спортивній діяльності, а саме тренерів, спортивних психологів, батьків юних спортсменів, приведе до екологічного проживання стресових ситуацій.

Незважаючи на актуальність тематики психологічної підготовки спортсменів, тема психологічного супроводу спортсменів в умовах воєнного стану на сьогодні не є достатньою мірою вивченою, та є перспективною для сучасної спортивної науки.

Мета дослідження – оцінити динаміку рівня психічної працездатності юних спортсменів при проживанні досвіду воєнних подій.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз категорії «стрес»; розкрити специфіку працездатності психічних функцій в стресових ситуаціях;
- дослідити динаміку психічної працездатності юних спортсменів при використанні вправ самопомочі в екстремальних ситуаціях;
- теоретично обґрунтувати програму психологічної самопомочі в екстремальних ситуаціях для юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Психодіагностичний метод було реалізовано за допомогою методики «Таблиці Шульте», тесту «10 слів» та методики САН [3].

В дослідженні взяли участь спортсмени віком від 12 до 16 років.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатам нашого дослідження, у обстежених спортсменів було виявлено високий рівень високій рівень виснаженості психічної функцій. Лише для 10 % обстежених спортсменів було діагностовано легкі астенічні прояви. Зниження рівня психічної працездатності у юних спортсменів, під час проживання досвіду воєнних подій, було продемонстровано як гіпотонічним, так і гіпертонічним варіантом астенії.

Для всіх обстежених спортсменів були проведені психологічні групові сесії з демонстрацією методів самопомочі при проживанні стресових ситуацій. Для батьків юних спортсменів було проведено практичний семінар, на якому були представлені алгоритми роботи з психологічного супроводу юних спортсменів при проживанні досвіду екстремальних ситуацій. Всі батьки юних спортсменів дали згоду, на використання результатів дослідження в наукових цілях і для публікації результатів. Також, батьки юних спортсменів були проінформовані, про систематичність використання представлених технік самопомочі, і про контроль за якістю виконання юними спортсменами всього комплексу запропонованих технік. Батьки юних спортсменів були проінформовані, що відповідальне надання психологічної допомоги своїм дітям також означає турботу про власне здоров'я і

благополуччя. Також тренери та батьки прослухали лекцію, про особливості комунікації з дітьми «Як говорити з дітьми про війну», доцента кафедри педагогіки та психології, кандидата психологічних наук О. Є. Гант. Метою лекції було розкрити для батьків тонкощі ефективного спілкування при проживанні досвіду воєнних подій. Всі батьки юних спортсменів отримали майстер-клас з правил першої психологічної допомоги, на якому розглядалися три основних оперативних правила надання першої психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. На майстер-класі обговорювали, як саме ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до юного спортсмена, зрозуміти, що йому необхідно.

В нашому дослідженні, ми притримувалися науково обґрунтованих постулатів, що перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу. Спілкуючись з юними спортсменами та батьками юних спортсменів, ми розділяли думки сучасних наукових досліджень, щодо принципів первинної психологічної допомог, які представили на рис.1



Рис. 1. Первинна психологічна допомога юним спортсменам при проживанні стресових ситуацій

В нашій роботі, ми відштовхувалися від того принципу, що самотійно подолати стрес практично не можливо. У розмовах з батьками юних спортсменів, ми робили акцент на тому, щоб підвищити їх рівень першої психологічної допомоги собі і своїм дітям. Одним, із постулатів першої психологічної допомоги ми охарактеризували: спочатку проблемну ситуацію треба впізнати, побачити, почути, ідентифікувати. Тому, ми навчали батьків, що варто підійти до своїх дітей та дати їй знати, що за них переживають. Ми навчали батьків висловлювати занепокоєння та турботу через факти та «я-повідомлення». Наприклад, «я бачу, що ти плакав вечорі», «мене турбує те, що ти перестав дотримуватися свого ранкового ритуалу робити фізичні вправи». Нашою задачею було навчити батьків констатувати факти того, що вони помічають у поведінці своїх дітей, констатувати ці факти в голос і додавати, до констатації своє відношення, почуття, емоцію. Також, ми наголошували, що б батьки питали чи готова дитина поговорити про це.

Батьки, при спілкуванні з нами, давали зворотній зв'язок, що не завжди діти були готові обговорювати свій стан, вони начебто не знаходили слів, для описання свого стану, та і самі батьки відмічали, що їм важко було підтримувати комунікацію на цю тему. Ми були готові, що немає жодних гарантій, що юні спортсмени, особливо підлітки, одразу ж будуть відкриватися батькам, тому навчали батьків «не потрібно наполягати, а важливо дати відчути, що вам не байдуже». Також ми робили акцент на тому, що варто вислухати та не засуджувати підлітка, який ділиться своїми переживаннями, також тут важливо не порівнювати його відчуття і досвід зі своїм. І далі, ми пропонували батькам техніки самодопомоги, завжди готові були допомогти, поділитися інформацією про те, як впоратися із стресом або іншими сильними емоційними переживаннями, підтримували постійний контакт через месенджер. Ми робили акцент, що всі техніки доречно виконувати батькам, у присутності своїх дітей, а не просто навчати дітей їм та контролювати. І вже наступним кроком, пропонували звернутися за допомогою до спеціаліста з психічного здоров'я.

Після 60 днів регулярного використання технік психологічної самодопомоги і застосування технік спілкування з дітьми в екстремальних ситуаціях, нами було проведено опитування батьків, тобто ми використовували суб'єктивну оцінку батьками стану своїх дітей, юних спортсменів.

За результатами оцінки батьками психоемоційного стану своїх дітей, юних спортсменів, було відмічене покращення рівня комунікації, що проявлялося в зменшенні кількості агресивних реакцій, зменшенні усамітнення юних спортсменів, та збільшенні кількості обіймів, фізичних контактів, без вербального супроводу. Також батьки відмічали, що підлітки, юні спортсмени, стали більше цікавитися станом батьків, ініціювати комунікацію, стали більше ставити питань та дослухатися точки зору дорослих. Для діагностики рівня продуктивності психічних функцій планується провести психодіагностичне дослідження, вже після завершення воєнного стану.

В нашому психолого-педагогічному експерименті ми проводили психологічну підготовку з батьками наших спортсменів і з самими спортсменами для формування безпечного середовища в сім'ї на рівні комунікації, середовища, де можна проявляти емоції, середовища, де є підтримка. При розробці програми, ми притримувалися думки, що батьки, які обізнані в техніках самопомочі, будуть їх використовувати і тим самим допомагати собі, і через демонстрацію навчати своїх дітей. Ми сподівалися, що техніки самопомочі і принципи первинної психологічної допомоги, яким ми навчили юних спортсменів та їх батьків, у подальшому житті будуть використані при підготовці до змагань.

Висновки. Представлена проблема психологічного супроводу юних спортсменів при проживанні стресових подій є актуальною для спортивної психології. Чинником формування психологічних розладів є відстрочена у часі реакція організму на стресову подію, або травматичну, стресову ситуацію що проявляється певним комплексом симптомів, що характеризують інтелектуальний, поведінковий та емоційно-вольовий рівень функціонування особистості юного спортсмена, як житті, так і в спортивній діяльності. Доведено необхідність

корекційних впливів спрямованих на подолання наслідків травми у сім'ї, в якій живе юний спортсмен.

Психолого-педагогічний супровід подолання розладів, обумовлених проживанням стресових ситуацій у юних спортсменів, має включати просвітницькі тренінги для батьків та педагогів, практичні заняття для юних спортсменів; індивідуальні та групові консультації для всіх учасників спортивного процесу щодо підтримуючої комунікації з юними спортсменами, що мали досвід проживання воєнних подій. Результатом даних комунікацій, є підвищення рівня адаптованості та працездатності психічних функцій.

Список використаної літератури:

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. по-сіб. С. О. Богданов та ін.; заг. ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с

2. Гант О. Є. Вплив професійного стресу на особистість спортсменів. Матеріали I міжнародної конференції «Євразійський науковий розвиток». Відень, 2014. С. 250-255

3. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. :іл.

4. Луценко І. О. та ін. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології: навчально-методичний посібник. за наук. редакцією І. О. Луценко. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 213 с.

5. Мельник Л. А. Остапчук Г. В., Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

6. Lazarus R. S. The stress and coping paradigm. Models for Clinical Psychopathology. New York: Spectrum, 2018 с. 177–214.

7. Lahad M., Avalon O., The «Basic Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application, 2018. 288 с.

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС, ЯК ЗАСІБ КОРЕГУВАННЯ НАСТРОЮ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

Ткаченко Д.А.

Анотація. Наукова розвідка присвячується дослідженню практики майндфулнес, як засобу впливу на емоційні стани жінки у різні вікові періоди. Окреслюються змістові контури практики майндфулнес у площині гуманітарного знання, а також приділяється увага генезису даного концепту.

Ключові слова: майндфулнес, когнітивна психологія, настрій, усвідомленість.

Вступ. Майндфулнес як практика усвідомленості стає дедалі більш популярною, оскільки вона є однією із найпростіших і найдоступніших методів для впливу на емоційний стан людини. Гаель Дебордес інструктор з радіології та нейробіолог у Центрі біомедичної візуалізації Мартіноса провела експеримент та отримала позитивні результати, які показали, що ефект цієї практики є довгостроковим. Тобто якщо досліджуваний регулярно виконує цю практику, його стан і реакції змінюються навіть тоді, якщо він просто займається своїми справами.

Термін майндфулнес у 1970-1980 роках стає предметом наукового вивчення у західній клінічній психології та психотерапії. До площини наукового знання цей термін ввів фахівець із молекулярної біології, доктор медицини та буддист Джон Кабат-Зінн. Він зважився на експеримент та відкрив при лікарні клініку метою якої було зниження стресу. У цій клініці фахівці займалися з пацієнтами медитацією. Практикуючі відчували позитивні зміни у своєму самопочутті, констатували успіхи на роботі та у навчанні.

Практика майндфулнесу або усвідомленої медитації широко використовується в йозі. Маючи досвід роботи йога-тренера, автор статті провела дослідження та зробила певні висновки, що дозволяють підвищити ефективність майндфулнес практики.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу практики майндфулнес на настрій жінок різного віку.

Завдання дослідження: провести теоретичний аналіз наукової літератури з питань концепту майндфулнес, корегування настрою жінок та впливу на нього у різні вікові періоди. Визначити роль практик майндфулнес у формуванні навичок керування своїм настроєм і розробити теоретичну модель занять йогою для жінок різного віку.

Матеріал і методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми; *емпіричні методи:* анкетування, спостереження, бесіда, тестування.

Практика майндфулнес впливає на настрій людини, тому вважаємо доцільним спробувати окреслити змістове навантаження феномену настрою на засадах міждисциплінарного підходу. Звернення до сучасних інформаційних джерел допомогло досягнути ідею настрою, як загального емоційного стану, що забарвлює на певний час діяльність людини та певним чином характеризує її життєвий тосус. В рамках нашого дослідження для нас була плідною думка психолога С.Л. Рубінштейна, який писав: «Дві основні риси характеризують настрій від інших емоційних станів. Емоції та почуття, що пов'язані з яким-небудь об'єктом і спрямовані на нього: ми радіємо чогось, засмучуємося чимось, хвилюємося через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто радіє від чогось, а їй радісно, іноді особливо в молоді роки, так що все на світі є радісним та прекрасним» [1,176]. Як бачимо настрій не має свого інтенціонального переживання і його сутнісною рисою є непередметність. І підтвердження цієї ідеї можемо віднайти у сучасних розвідках філософії свідомості наприклад у творчому доробку Джона Сьорла «A Re-Discovery of the mind» («Відкриваючи свідомість заново», переклад автора). Він пише: «...нам часто бувають властиві настрої, які самі не є інтенціональними, хоча вони і свідомі». І далі читаємо «...я можу бути в

піднесеному або пригніченому, радісному або пригніченому настрої і аж ніяк не потрібно, щоб такі були свідомо спрямовані на будь-які інтенціональні умови здійсненості» [2, 138-139]

У сучасному світі, в епоху цифрового розвитку та шалених швидкостей, людині необхідний найефективніший і найшвидший спосіб для того, щоб допомагати собі, виживати, встигати за часом, не збожеволіти від кількості інформації, зберігати свій розум і тіло в здоровому стані.

Психічний стан жінки має прямий вплив на її гормональне тло. Вважаємо доцільним зауважити, що ми не можемо повністю відокремити один від одного фізичне тіло та психологічний стан. Адже нам цікавий саме вплив розуму на фізичне здоров'я людини і навпаки. Практика майндфулнес має прямий вплив на мозок людини і безпосередньо на залози внутрішньої секреції, своєю чергою гормональний фон, що впливає настрій людини.

В наші дні майндфулнес практики застосовують фахівці різних областей – психотерапевти, лікарі, військові, тренери, вчителі, а також люди бізнесу, зірки кіно та музики в усьому світі з метою ефективного керування стресом, збереження балансу і бути в гармонії з собою та навколишнім світом.

Професор Массачусетського університету Джон Кабат-Зінн, вперше використав медитативні практики з медичною метою. Дзен-буддійські медитації та йога захоплювали його ще у студентські роки. Тому він присвятив багато часу вивченню традицій буддизму, і в якийсь момент йому дуже захотілося пов'язати свої знання та практичний досвід із наукою. Результатом його роботи стала програма Mindfulness-Based Stress Reduction – 8-тижневий курс зниження стресу, заснований на використанні дихальних технік і практиках концентрації уваги. Згодом зміст програми збагачувався, і MBSR почали застосовувати для позбавлення від тривожних розладів, депресій, фобій та залежностей. [3, 4, 9].

Інша дослідниця Сара Лазар, нейробіолог Массачусетської лікарні загального профілю та Гарвардської медичної школи, також наголошує на перевагах медитації та усвідомленості та перевірила їх за допомогою сканування мозку, яке показало, що медитація може буквально змінити мозок.

У першому дослідженні Сари Лазар брали участь люди, які довго медитують, та контрольна група. Було виявлено, що у тих, хто довго медитує, підвищена кількість сірої речовини в острівцевій та сенсорній областях, слуховій та сенсорній корі. Коли ви усвідомлені, ви звертаєте увагу на своє дихання, звуки, переживання теперішнього моменту і відключаєте внутрішній діалог [6].

Дані Сари Лазар показують зміни у мозку вже за вісім тижнів. У програмі зниження стресу, що ґрунтується на усвідомленості, досліджувані відвідували щотижневі заняття. Їм дали запис та сказали займатися вдома по 40 хвилин на день майже кожен день. Хтось тренувався менше. Хтось лише кілька разів на тиждень. У дослідженні Лазар середнє значення становило 27 хвилин на день або близько півгодини на день у групі досліджуваних. На сьогодні не існує достовірних даних про те, скільки часу потрібно практикувати, щоб отримати користь.

На нинішньому етапі розвитку майндфулнес-підхід суттєво віддалився від своїх східних витоків, зберігши, мабуть, лише етичну складову. Прагматичний та

раціональний, він органічно вписався в контекст сучасної психотерапії, практичної психології, організаційного консультування та навіть нейробіології.

Основою практики майндфулнесу є медитація. Звернувшись до психологічного словника ми знайшли, що медитація – це змінений стан свідомості. І причини можуть бути, як зовнішніми (прийом наркотиків, порушення обміну речовин, гіпоксія, гіпоглікемія), так і внутрішніми (сенсорна депривація, спеціальними вправами). При цьому надходження сигналів через тілесну організацію індивіда блокується або спрямовано звужується, і свідомість звільняється від думок, образів та почуттів, пов'язаних із зовнішнім світом. Відбувається розширення свідомості до космічної. [5]

Найдавніша згадка про медитацію належить буддизму. Медитація з погляду буддизму один із головних методів контролю за розумом і зосередження на певних ідеях. Уміння концентруватися на необхідних об'єктах і очищати розум від потоку свідомості відкриває людині, що практикує буддизм, шлях до подолання всіх основних проблем буття, що сповнене стражданням.

Також «медитація» як практика згадується у йога-сутрах Патанджалі. Писання вважається найбільш точним та науковим текстом, коли-небудь написаним з йоги. Патанджалі назвав свою систему «Йога», він не став давати системі якусь специфічну назву, щоб виділити її серед інших йогічних шляхів [6].

Принцип практики йоги побудований на тому, що стан медитації є більш ефективним при виконанні регулярного комплексу фізичних вправ, які допомагають зміцнити фізичне тіло, зняти блоки та як висловлювався тілесно-орієнтований психолог Вільгельм Райх «тілесні панцірі» [7, 10, 11]. Деякі аспекти цієї ідеї нам було цікаво дослідити на практиці із жінками далекими від наукового світогляду. Окрім наукової діяльності в моєму житті є місце для реалізації у якості йога-вчителя провідного інституту йоги в Індії Йога Відья Гуругул на теренах України. Ця сфера моєї діяльності допомагає напрацьовувати практичний матеріал під час проведення семінарів, ретритів та курсів для жінок, заснованих на філософії та медитації йоги та поєднувати із провідними психологічними науковими даними.

Саме тому в рамках даної роботи вважаємо доцільним стисло навести результати, які були отримали під час проведення пілотного проекту та більш докладно описані у конкурсній роботі поданій під шифром «майндфулнес» у 2021-2022 навчальному році. Зауважимо, що практика медитації в йозі є звичайною справою, точніше в традиційній йозі медитація повинна входити в план заняття, в середньому на неї виділяється 5-15 хв.

Ми вирішили перевірити необхідність використання фізичних навантажень та виконання певних практик перед проведенням медитації. З цією метою було сформовано 2 фокус-групи жінок різного віку по 6 осіб. В одній групі заняття з йоги починалося відразу з медитації, в іншій групі заняття починалося з фізичних вправ, розминки, асан, наприкінці проводилася шавасана (глибоке розслаблення) і потім виконували медитацію.

У ході експериментального дослідження, включеного спостереження та опитування досліджуваних були зроблені такі висновки. Якщо заняття розпочиналося одразу з тривалої медитації на 11-15 хв, випробувані ділилися такими відчуттями: дискомфорт (іноді наростаючий біль) у ділянці тазостегнових

суглобів, колін, попереку, шиї; напруга у сфері обличчя, щелеп, чола, живота; неможливість сконцентруватися на диханні та розслабитися; румінації, невдоволення собою та відчуття роздратування через зовнішні звуки (дихання сусіда, гучність музики або її відсутність), відчуття холоду чи спертості повітря; постійне бажання змінити позу. Жодних позитивних змін після подібних занять у досліджуваних не спостерігалось, але й погіршення не було.

Якщо заняття починалося з короткої медитації (3-6 хв) – налаштування на заняття, розминки, комплексу вправ, виконання шавасани і потім вправи на дихання та медитації, то відчуття досліджуваних під час медитації були такими: легкість у тілі та одночасно усвідомлення свого тіла, приємне відчуття; розслабленість у сфері особи; відчуття внутрішнього спокою, радості, відчуття себе частиною загального процесу; легке глибоке дихання; ясність, легкість у голові, можливість відстежити думки, що приходять, і відпустити; повне прийняття свого тіла, своїх емоцій та думок; відчуття подяки до себе і того, що відбувається в даний момент.

Після регулярних занять тривалістю 90 хвилин двічі на тиждень у такому режимі досліджувані помітили за собою позитивні зміни: у конфліктних ситуаціях реакція була більш виваженою та спокійною, ніж до регулярної практики; у кількох людей поліпшився сон; пішло постійне бажання пити каву у кількох людей; пішли болі в шиї та/або попереку; стали відслідковувати свій стан, включати свідомість у моменті у кількох людей; зниження стресу та відчуття занепокоєння.

За результатами проведеного дослідження дійшли висновку, що для того, щоб перейти до медитації, практики майндфулнесс, спочатку необхідно зняти фізичну напругу в тілі. Блоки в тілі відволікають від практики медитації, тягнуть на себе багато уваги, викликають внутрішній дискомфорт та напругу. Медитація стає малоефективною.

Висновок: одним з інструментів корекції настрою та емоційних станів жінок може виступати практикування майндфулнесс – усвідомленого неосудливого ставлення до власного досвіду у теперішньому моменті. Адже, практики майндфулнесс сприяють позитивним особистісним змінам, покращенню благополуччя, соціального функціонування, емоційній стійкості у ситуаціях невизначеності.

Перспективи подальших досліджень розширити вибірку досліджуваних та сформувати групи де також будуть брати участь представники чоловічої статі.

Список використаної літератури:

1. Рубінштейн З. Основи загальної психології. /С.Рубінштейн. М., 1990, С. 421.
2. Searle, J.R. (1992)/ The rediscovery of the mind. The MIT Press.
3. Інститут психічного здоров'я Онлайн ресурс. Режим доступу: www.ipz.org.ua/navchanya/mindfulness
4. Astin JA. Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1997 ; 66: 97–106.
5. Усвідомленість – Академічний тлумачний словник української мови. Онлайн ресурс. Режим доступу: www.sum.in.ua

6. Washington Post Brigid Schulte, a Pulitzer Prize-winning former reporter for The Washington Post, is director of the Better Life Lab at New America and the author of "Overwhelmed: Work, Love and Play when No One has Time." www.washingtonpost.com/news/inspired-life/

7. Свами Сат'янанда Сарасваті Йога-сутра Патанджалі. Коментарі Переклад з англ. Нірмала Драсти Мінськ: Вид-во «Ведантамала», 2006, 388 стор.

8. Swami Satyananda Saraswati: Yoga Nidra. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India, 2008. www.biharyoga.net

9. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: NY: Bantam Dell; 1990.

10. Dharma Singh Khalsa, M.D., and Cameron Stauth: Meditation as Medicine. Astria Paperback, New York, 2009

11. Swami Muktibodhananda: Hatha Yoga Pradipika. Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India, 2008. www.biharyoga.net

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ «ТЕРАПІЇ В ПОЛІ ГЛИНИ» ПРИ ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СПОРТСМЕНОК З ВАДАМИ ЗОРУ

Хілько Світлана

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Гант О.Є.

Анотація. В статті представлені результати дослідження особливостей використання та перспектив використання методи терапії в полі глини у спортсменок з вадами зору. Показано, що важливою умовою успішного психологічного супроводу спортсменок з вадами зору, є мобілізація здорових і ефективних способів переробки та інтеграції пережитого досвіду спортивної діяльності, відновлення та підтримка позитивної самооцінки та віри у свої сили, знаходження життєвих смислів.

Ключові слова: психологічний супровід, спортсменки з вадами зору, терапія в полі глини.

Вступ. Важливою умовою успішного подолання негативних наслідків психічних травм в спортивній діяльності і попередження ускладнень є утримання (утримання) травматичного досвіду в безпечних межах і підтримання оптимального рівня психологічної навантаження у всіх категоріях спортсменів. Спортсменам важливо навчитися контролювати свої реакції, розвивати навички управління емоційним станом. Навички самоконтролю є важливою умовою ефективної самореалізації в спортивній діяльності, в особливості в інваспорті. Дана задача може вирішуватися на основі освоєння та використання прийомів саморегуляції всіма категоріями спортсменів, в том числі спортсменками з вадами зору. До деяких більш часто використовуваних прийомів такого роду відносяться аутогенна тренування за Джекобсону, прискорена прогресуюча релаксація, самогіпноз, гіпноз, аутогенна тренування за Мюллеру–Хаггеману (Соколов, Паршин, 2013) [2, 4]

Підтримання оптимального рівня психологічної навантаженості на різних етапах спортивної діяльності пов'язано з темпом проробки спортивного досвіду, який може регулюватися спортивним психологом і погоджуватися зі спортсменами [1,4].

Незважаючи на численні емпіричні дослідження ефективності арт-терапії в якості однієї з форм психологічного супроводу в екстремальній діяльності, її методи, а саме терапія в полі глини недостатньо відомі колу спеціалістів, що працюють зі спортсменами з вадами зору. Існують лише єдині публікації на українській мові, які висвітлюють використання арт-терапії у роботі зі спортсменами. Досліджень, які б були присвячені сенсомоторному напрямку в терапії і його перспективам у роботі зі спортсменами з вадами зору, нема взагалі [2, 4].

У професійному середовищі існує підвищений попит на спеціальні програми та методичні розробки щодо психологічного супроводу спортсменів з різними видами інвалідності, в тому числі і з вадами зору, що і обумовило актуальність нашої роботи

Мета дослідження – вивчити особливості використання методу «терапії в полі глини» у спортсменок з вадами зору.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз категорії «арт-терапія», «гліотеріпія», «терапія в полі глини», «психологічний супровід»;
- дослідити специфіку використання методу «терапії в полі глини» у спортсменок з вадами зору в рамках психологічного супроводу.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовували наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено психодіагностичне обстеження спортсменок з вадами зору. Використовували методику «САН» (методика діагностики самопочуття, активності і настрою) для експрес-оцінки самопочуття, активності і настрою [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки стану свого самопочуття, активності і настрою спортсменкам з вадами зору пропонувалося по 30 пар протилежних характеристик (кожна пара представляє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану). Для проведення дослідження, бланки методик були підготовлені так, щоб спортсменки змогли самостійно прочитати текст. Двом спортсменкам довелося зачитувати вголос та відмічати у бланку методики, відповідні відповіді за них. Рівень мотивації до проведення обстеження та сеансів терапії в полі глини у спортсменок був достатньо високим, вони проявляли зацікавленість, так як всі приймали вперше участь у подібному дослідженні. Спортсменок ознайомили з метою дослідження, правилами проведення діагностичних та терапевтичних сесій, всі спортсменки дали згоду на участь у дослідженні. До психологічного сеансу терапії в полі глини спортсменки з вадами зору оцінили рівень свого самопочуття в середньому на $4,68 \pm 0,56$ балів. Рівень свого настрою на даному етапі спортсменки

з вадами зору, в середньому оцінили в $5,89 \pm 0,50$ балів. Аналіз функціонального стану спортсменок з вадами зору, а саме співвідношення окремих його показників, показав, що перед сеансом глино терапії у спортсменок з вадами зору має місце суб'єктивно не усвідомлене зниження психічної працездатності. За результатами нашого дослідження, у обстежених у спортсменок з вадами зору показники нервово-психічної стійкості знаходилися на задовільному рівні, що дозволили констатувати у них стан професійного і емоційного вигорання.

Протягом двох місяців проводилися терапевтичні сесії в полі глини, зустрічі відбувалися один раз на тиждень. Час витрачений на зустрічі – 2,5 години. Сама робота в полі глини займала 50-60 хвилин, 10-20 хвилин перед сеансом терапії, проводилася бесіда, підготовка до сеансу, 90 хвилин було присвячено саме рефлексії після проведення сеансу терапії в полі глини. Всі сесії проходили в студії «Глинотерапії», під керівництвом к.психол.н., доцента Олени Гант (м. Харків). Всі сесії проводилися в груповому форматі.

На першому етапі глино терапії, проводилося знайомство з глиною, розігрів, ми пропонували взаємодіяти з глиною, не виліплюючи нічого конкретного. Контакт рук з глиною, на цьому етапі роботи, допомагав знизити у спортсменок з вадами зору контроль та гіперконтроль.

На наступному етапі ми пропонували у спортсменка з вадами зору вже створювати форми та об'єкти з глини. Ці форми носили символічне навантаження, що ми виявити у процесі подальшої роботи. На цьому етапі відбувалося також вербальне опрацювання своїх образів та думок, йшов процес активного усвідомлення заборонених відчуттів, не проговорених раніше слів, думок, стриманих агресивних намірів. Саме на цьому етапі, ми пропонували висказувати всі думки, які підіймалися під час процесу роботи з глиною, під час тілесних та сенсорних відчуттів. На останньому етапі, коли виплеск емоційного вербального продукту відбувся, в лотку з глиною з'являлися ландшафти, дерева, будиночки, персонажі, і навіть народжувалися цілі історії.

Після проведення терапевтичних сесій в полі зміни, ми пропонували учасникам дослідження пройти суб'єктивне оцінювання свого стану, за методикою «САН». Результати повторних обстежень демонстрували, що ступінь фізіологічної та психологічної комфортності, активності і емоційного фону обстежених спортсменок на всьому етапі після проведення терапії характеризується як активний, сприятливий.

Висновки. Діагностика актуально стану, після проведення сеансу глино терапії, показала, що середні значення показників «самопочуття», а саме гарного самопочуття, відчуття себе сильним, відчуття повноти сил, у обстежених спортсменок з вадами зору знаходяться на достатньо задовільному рівні. Після інтерференції в полі глини, обстежені спортсмени відзначають себе більш свіжими, більш розслабленими.

Програма терапії в полі глини, як психосенсорний напрям ар-терапії, може бути розрахована на індивідуальний або груповий формат роботи, а також на різні терміни в залежності від умов її проведення, зі спортсменками з вадами зору. При груповому варіанті терапії в полі глини в ході роботи групи можуть пропонуватися такі теми і види діяльності, які спрямовані на відчуття напруження, командної

роботи, довіри до тренера та членів команди, досягнення більшої свободи творчого самовиявлення в спортивному вдосконаленні (зняття «зажимів»), прояснення і корекцію відношення спортсменок з вадами зору до себе та іншим, тренувального процесу, змагальної діяльності, минулим поразкам у змаганнях, і майбутньому плануванню виступу на змаганнях та іншим ключовим елементам системи значущих відношень в спортивній професійній діяльності. Рекомендується також використовувати техніки, направлені на стимуляцію групового взаємодії, прояв і розвиток групових відносин і вдосконалення різних навиків (комунікації, планування та реалізації творчих завдань та ін.), але після проведення безпосередньо сеансу терапії в полі глини. Важливе місце в програмі терапії в полі глини відається терапевтичними техніками, що забезпечують розвиток навиків саморегуляції. Вибір тем і техніки роботи в цілому може визначатися як членами спортивної команди, так і запитом тренера, або спортивного психолога.

Відповідно до загальної тривалості курсу терапії в полі глини і моменту її початку, з точки зору етапів розвитку адаптаційних реакцій у спортсменок з вадами зору, програма терапії в полі глини може складатися з кількох етапів, кожен із яких включає те чи іншу техніку та види роботи.

Перспектива нашої роботи в розробці програми використання методів глино терапії в психологічній роботі зі спортсменами в інваспорті.

Список використаної літератури:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.

2. Гант О. Э., Влияние профессионального стресса на личность спортсменов материалы 1-й Международной конференции Евразийского научного развития (Відень, Австрія, квітень 2014 р. 250-255.

3. Гант О. Є., Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога для студентів психолого-педагогічного профіля: методичні рекомендації. Х.: ХДАФК, 2014. –56 с.

4. Гант О. Є., Малик Я. К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України, 2014. Вип. 17. С. 62-73 с.

5. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

5. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ НЕЙРОПАТІЇ СІДНИЧНОГО НЕРВУ

Шуляк А. В.

Анотація. У статті розглянуто сучасні методи фізичної терапії пацієнтів з нейропатією сідничного нерву. За результатами чисельних досліджень встановлено ефективність навчання пацієнтів з підбором втручань з урахуванням індивідуальних вподобань пацієнта, рівня його фізичної підготовки, клінічного перебігу нейропатії сідничного нерву та наявності супутніх захворювань.

Ключові слова: нейропатія сідничного нерву, фізична терапія.

Вступ. Сідничний нерв є найдовшим, найширшим і найтовстішим периферичним нервом, що утворюється корінцями L4-S3 [1]. Нейропатія сідничного нерву (НСН) - це біль або інші сенсорні симптоми, такі як оніміння та поколювання в чутливому розподілі сідничного нерву. НСН описує набір симптомів, а не конкретний діагноз, що відображає багато розладів [2]. Існують численні системи класифікації НСН, які базуються на клінічних особливостях, патанатомії, інструментах скринінгу та прогнозування, а також механізмах болю [3]. Однією з великих проблем у цій галузі є те, як об'єднати клінічні результати, результати фізичних і лабораторних тестів в єдину систему класифікації для потреб первинної медичної допомоги, де більшість пацієнтів із НСН проходять скринінг і лікування [4].

Етіологічним чинником виникнення НСН може бути будь-який стан, який може впливати на структуру сідничного нерву або стискати його. НСН може виникати як самостійне захворювання або бути симптомом системної інфекції та пухлин [5].

Постановка діагнозу значною мірою залежить від результатів неврологічного обстеження. Діагностична візуалізація призначається, якщо є ознаки або «червоні прапорці», що неврит може бути спричинений будь яким основним захворюванням (інфекціями, злоякісними новоутвореннями) [5].

У медичній практиці існує два основних методи лікування НСН — консервативний та оперативний. Для НСН більшість настанов рекомендують консервативне лікування з включенням фізичної терапії (ФТ). Ці рекомендації базуються на доказах низького та середнього рівня. На даний час ще потрібні дослідницькі зусилля щодо всіх аспектів діагностики та терапії НСН [5].

Дослідження виконано відповідно до плану НДР «Розробка технологій фізичної терапії та технічних засобів їх здійснення» №01117U002933 кафедри фізичної терапії ХДАФК.

Мета дослідження — проаналізувати сучасні методи фізичної терапії пацієнтів з НСН з урахуванням ефективності їх застосування.

Завдання дослідження: на підставі вивчення спеціальної літератури проаналізувати етіологію, патогенез, клінічну характеристику, діагностику та сучасні підходи до призначення засобів фізичної терапії пацієнтів з НСН.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел з наукометричних баз Physiopedia, Cochrane Central Register of Controlled Trials, PEDro, MEDLINE/PubMed, Scopus та Web of Science та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед консервативних напрямів лікування НСН важливе місце посідає ФТ, яка разом із плановим медичним втручанням збільшує анальгезуючу дію, а також покращує якість повсякденного життя в довгостроковій перспективі [6].

Важливим елементом консервативного менеджменту вважається «заохочення до фізичної активності», що рекомендують забезпечити клінічні настанови [4]. Є переконливі докази того, що залишатися активним, а не дотримуватися ліжкового режиму, призводить до покращення функціонального стану пацієнта та зменшення болю [6].

Хоча більшість науковців підкреслює, що фізичні вправи можуть бути корисними для пацієнтів з НСН, не всі дослідження підтверджують цю думку. Існують певні обмеження, які слід враховувати, визначаючи вплив фізичних вправ на невропатичний біль. Одним із обмежень є гострий больовий синдром [7].

Однак, фізичні вправи можуть бути корисними для пацієнтів із НСН завдяки широкому спектру встановлених переваг для здоров'я. Наприклад, зниження ризику хронічних захворювань; зниження депресії і тривоги; поліпшення сну, здоров'я кісток і фізичної активності.

Зазвичай фізичні терапевти рекомендують пацієнтові аеробні вправи, вправи на розтягнення, рівновагу та м'язову силу, нейродинамічні вправи та вправи для зміцнення м'язів тулубу. Вправи на розтягування також часто використовуються в реабілітаційних програмах, оскільки було доведено, що вони можуть бути ефективні для зменшення болю [7].

У дослідженій літературі виявлені окремі статті щодо ефективності методики Neurac у терапії НСН. Але застосування цієї методики можливе лише на спеціальному високовартісному обладнанні Redcord. Було досягнене зменшення підгострого болю, покращення балансу, регресію втоми та лікування хронічного болю. Метод лікування Neurac використовує пасивні коливання або механічні вібрації. Слід зазначити, що використання вібрації відіграє важливу роль у полегшенні болю, що є необхідним при НСН. Зокрема, вібраційна стимуляція зменшує біль шляхом одночасного втручання в сигнали болю, що надходять до мозку. Застосування слінготерапії виявилось ефективними для зменшення болю, покращення постурального балансу та нормалізації м'язових реакцій пацієнтів НСН [8].

Хороші результати в лікуванні невропатичного болю показує гідрокінезотерапія, оскільки водне середовище зменшує вплив гравітації на тіло людини, зменшує навантаження на хребетний стовп, знижує ризик отримання травм та полегшує виконання фізичних вправ [9].

Однак, не зважаючи на те, що проведено безліч досліджень щодо позитивного впливу фізичних вправ на невропатичний біль, в літературі конкретної рекомендації щодо конкретного виду лікування фізичними вправами зроблено не було. Для клінічної практики це означає, що тип вправ повинен бути узгоджений з конкретними скаргами та побажаннями пацієнта [4].

Методи мануальної терапії (МТХ) також можуть бути ефективними для полегшення болю при НСН [10]. Однак, нідерландські настанови для лікарів загальної практики рекомендують, щоб пацієнтів з НСН не направляли на МТХ, оскільки докази щодо її ефективності вважаються непрямими. На основі нещодавно опублікованого систематичного огляду, який включав дані про 9211 учасників 47 рандомізованих досліджень (23 з яких повідомляли про побічні явища) [4].

Апаратна фізіотерапія призначається з метою компенсації дисфункцій, полегшення сенсорних симптомів та створення більшого нейропластичного потенціалу. Найпоширенішим методом терапії НСН є ЧЕНС, яка полягає в стимуляції імпульсами електричного струму частотою 90–130 Гц. Опубліковано рекомендації щодо використання ЧЕНС при невропатичному болю, що може свідчити про успіх її застосування. Для лікування НСН також можна застосувати імпульсне магнітне поле низької частоти та низькоенергетичні біостимулюючі лазери. Однак, загалом бракує рандомізованих якісних даних, що відображають результати клінічного застосування конкретних апаратних методів із застосуванням стандартизованого дозування [11].

Віртуальна реальність (ВР), як метод лікування хронічного болю також може бути рекомендована пацієнтам з НСН. Було проведено систематичний огляд для визначення рандомізованих клінічних випробувань, які вивчали вплив ВР на лікування хронічного болю. Дослідження щодо ефективності ВР в лікуванні хронічного болю було проведено в Південній Кореї, Бразилії, США, Австралії та ін. Однак ще потрібні подальші дослідження у цьому напрямку [12].

Висновки. На сьогодні існує безліч підходів до фізичної терапії нейропатії сідничного нерву. Однак, за результатами чисельних досліджень, встановлено недостатність доказів ефективності конкретних методик фізичної терапії або їх поєднання. Таким чином, встановлено необхідність навчання пацієнтів та підбору втручань з урахуванням індивідуальних вподобань пацієнта, рівня його фізичної підготовки, клінічного перебігу нейропатії сідничного нерву та наявності супутніх захворювань.

Перспективи подальших досліджень. На основі аналізу сучасних втручань для реабілітації хворих з НСН скласти комплексну програму фізичної терапії та обґрунтувати доцільність одночасного застосування декількох втручань фізичної терапії в програмі реабілітації.

Список використаної літератури:

1. Schmalbruch H. Fiber composition of the rat sciatic nerve. *The Anatomical Record*. 1986. 71–81. Vol. 215, № 1. P. 71-81.
2. Trager R. Sciatica: Foundations of diagnosis and conservative treatment. Integrated Clinics, LLC. 2019. P. 1-10. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/350396861_What_is_sciatica

3. Stynes S., Konstantinou K., Dunn K. M. Classification of patients with low back-related leg pain: a systematic review. *BMC Musculoskelet Disord.* 2016. Vol. 17, № 226. 19 p.
4. Ostelo R. W. Physiotherapy management of sciatica. *Journal of Physiotherapy.* 2020. Vol. 66, № 2. P. 83-88.
5. Baloh R. W. Sciatica and Chronic Pain. Past, Present and Future. 2019. 129 p.
6. Mehreen S., Salman I., Ramsha J., Tayyaba R., Maheen R., Yasir A. Sciatica: Medical treatment or Physiotherapy? *African Journal of Pharmacy and Pharmacology.* 2019. Vol. 13, № 14, P. 203-212.
7. Leitzelar B. N., Koltyn K. F. Exercise and Neuropathic Pain: A General Overview of Preclinical and Clinical Research. *Sports Medicine — Open.* 2021. Vol. 7, № 21. 16 p.
8. Kim J. H., Kim Y. E., Sea H. B., Kim K. Y. The Effect of the Neurac Sling Exercise on Postural Balance Adjustment and Muscular Response Patterns in Chronic Low Back Pain Patients. *Journal of Physical Therapy Science.* 2013. Vol. 25, № 8. P. 1015–1019.
9. Peng M-S., Wang R., Wang Y-Z., et al. Efficacy of Therapeutic Aquatic Exercise vs Physical Therapy Modalities for Patients With Chronic Low Back Pain A Randomized Clinical Trial. *Original Investigation|Physical Medicine and Rehabilitation.* 2022. Vol. 5, № 1. 15 p.
10. Bizzarri P., Foglia A. Manual Therapy: Art or Science? *Physical Therapy Effectiveness.* 2019. P. 275-300.
11. Akyuz G., Kenis O. Physical therapy modalities and rehabilitation techniques in the management of neuropathic pain. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation.* 2014. Vol. 93, № 3. P. 253-259.
12. Brea-Gómez B., Torres-Sánchez I., Ortiz-Rubio A., Calvache-Mateo A., Cabrera-Martos I., López-López L., Valenza M. C. Virtual Reality in the Treatment of Adults with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021. Vol. 18, № 22. 32 p.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За достовірність представлених результатів відповідають автори та наукові керівники

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, м. Харків, вул.Клочківська,99
тел./факс: +38 057 705-23-01
E-mail: office.rector@khdafkdo.com.ua