

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 9

Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

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.

Дейнеко А.Х., к.фіз.вих., доцент.

Єфременко А.М., к.фіз.вих., доцент.

Кизім П.М., доцент.

Окунь Д.О., к.фіз.вих.

Пилипко О.О., к.пед.н., доцент.

Півень О.Б., к.фіз.вих., доцент.

Помещикова І.П., к.фіз.вих., доцент.

Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.

Сидорова Т.В., к.фіз.вих., доцент.

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
Харківська державна академія фізичної культури
2023

УДК [796.072.22/001.89](045/.46)

З 41

**Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури.
Харків : ХДАФК, 2023. № 9. 350 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.

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.

©Харківська державна академія фізичної культури, 2023

ЗМІСТ

1. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

1. Анікіна А.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ 13-14 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	10
2. Асєєв М.А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перевозник В.І. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ.....	13
3. Бабаєв В.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Гриньова Т.І. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТУРИСТІВ-ГІРНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ШТУЧНО СТВОРЕНОГО ГІРСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА.....	18
4. Благодир А.К., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Таран Л.М. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ 11 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ, В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	23
5. Бондаренко М.Ю., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. ПОКАЗНИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У БОРОТЬБИ ЗА М'ЯЧ НА ЩИТІ.....	26
6. Боцман К.Є., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т.В. ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛИ Й ВИТРИВАЛОСТІ ЛИЖНИКІВ 14-15 РОКІВ.....	30
7. Буйнов Р.В. науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Гриньова Т.І. ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТУРИСТІВ-ПІШОХІДНИКІВ.....	34
8. Васецька І.В., науковий керівник: старший викладач Лисенко А.О. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	39
9. Владимирець М.Ю., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	43
10. Власюк А.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНТРОЛЮ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДІВЧАТ-ЛЕГКОАТЛЕТОК 12-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПРИНТЕРСЬКИМ БІГОМ.....	46
11. Воєцький Д.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Володченко О.А. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОЮ УДАРІВ У БОКСІ ТА ЖИМОМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ.....	49
12. Гомела Д.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бойченко Н.В. ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ САМБІСТІВ 10-14 РОКІВ НА ОСНОВІ БЕСІД З ТРЕНЕРАМИ-ВИКЛАДАЧАМИ.....	52

13. Грачова Д.О., науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	55
14. Гришко В.І., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Політько О.В. ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ГРУПОВИХ КОМАНД У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ.....	59
15. Дегтяренко М.Є., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Романенко В.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ ЗА РАХУНОК ПОКРАЩЕННЯ ЇХ СКЛАДНИХ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ.....	63
16. Дименко К.М., науковий керівник: старший викладач Пашенко Н.О. ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДБРАНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З М'ЯЧАМИ.....	67
17. Діханова Д.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. ФОРМУВАННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ 16-17 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ.....	71
18. Дрига О.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перевозник В.І. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	74
19. Дробушко А.В., науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А.Я. ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ ГІМНАСТОК 8-9 РОКІВ.....	79
20. Дурдиєв Р.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шаленко В.В. ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ.....	83
21. Жорняк Д.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В.В. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СУДДІВ З ВОЛЕЙБОЛУ.....	87
22. Жупанова В.С. науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК 8-9 РОКІВ.....	90
23. Журавель А.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О. РІВЕНЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ У ТЕНІСІСТІВ 10-11 РОКІВ.....	95
24. Зінов'єв І.Є., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Журід С.М. ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	99
25. Іванський М.О., науковий керівник: старший викладач Красова І.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ВПРАВ СПОРТСМЕНІВ 12-14 РОКІВ В СТРИБКАХ НА БАТУТІ.....	103

26. Ільченко С.С., науковий керівник: к.пед.н., доцент Гращенкова Ж.В. ВИЗНАЧЕННЯ МІЖОСОБИСТИСНИХ ВІДНОСИН У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЧИНЬ.....	107
27. Кірієнко А.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Півень О.Б. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОМЦ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВАЖКОАТЛЕТОВ 12-15 РОКІВ.....	111
28. Колеснік В.І., науковий керівник: к.фіз.вих. Рожков В.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	116
29. Кондратович Д.Р., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Абдула А.Б. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ НАСТАНОВИ НА ГРУ ТА РОЗБОРУ ГРИ.....	120
30. Коновал Д.В., науковий керівник: к.фіз.вих. Окунь Д.О. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ З БРЕЙКІНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
31. Коритов Г.В. науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перцухов А.А. ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ФУТБОЛІ.....	128
32. Корнієнко П.П., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТИБУНІВ У ВИСОТУ ВІКОМ 13-15 РОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	133
33. Коробка Є.А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В.В. ДИНАМІКА ШВИДКІСНИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	136
34. Котяш В.Г., Сізов О.Ю., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ 9-10 РОКІВ.....	140
35. Кошкарів А.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Володченко О.А. АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОТЯГОМ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ КІКБОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ.....	144
36. Кравцова Д.В., науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А.Я. ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	147
37. Кропивницький Д.І., Купіна А.М., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М. РЕЗУЛЬТАТИВНІ ЗМАГАЛЬНІ КОМБІНАЦІЇ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ.....	151
38. Кузнецова А.Д., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІМНАСТІВ 7-8 РОКІВ.....	155
39. Куліда А.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Романенко В.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ ЗА РАХУНОК АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	159

40. Курильчик В.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перцухов А.А. МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ РІЗНИХ СТОРІН СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КРАЙНІХ ЗАХИСНИКІВ У ФУТБОЛІ.....	163
41. Лагода В.І., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ РІЗНОЇ СТАТІ.....	167
42. Ларін О.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ.....	171
43. Максименко Є.М., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ 13-15 РОКІВ.....	175
44. Малявка Х.С., Заморська К.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М. АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ В ТОКІО 2021 РОКУ.....	178
45. Марченко В.О., Білець С.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК.....	181
46. Новохацький О.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А.Ю. ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДБРАНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ.....	185
47. Обейко О.Ю., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А.Ю. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК КОМАНДИ «ПОЛІСЯНКА» У ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ СЕРЕД ЖІНОЧИХ КОМАНД ПЕРШОЇ ЛІГИ.....	190
48. Оганов К.А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бойченко Н.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВЛЕННЯ КОРОННОГО КИДКУ У ДЗЮДОЇСТІВ 16-17 РОКІВ.....	194
49. Ольховіков С.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мішин М.В. ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ ПІД ВПЛИВОМ РОЗМИНКИ.....	198
50. Ольховська А.М. науковий керівник: старший викладач Красова І.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ДІВЧАТ 10-11 РОКІВ.....	201
51. Ольховська Ю.М., науковий керівник: старший викладач Красова І.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНОК 6-8 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	205
52. Пашенко Д.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лебедєв С.І. КОНТРОЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД-УЧАСНИЦЬ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ 2022 З ФУТБОЛУ В КАТАРІ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	209

53. Плесакова Д.С., науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А.Я. ВИКОРИСТАННЯ «ФУЕТЕ» В ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЯХ СПОРТСМЕНОК 11-12 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	213
54. Побіженко А.В., науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В. ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	216
55. Полешко Є.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ТЕНІСІСТІВ ТА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 18-20 РОКІВ.....	221
56. Приймак Г.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ-СТАЄРІВ 17-18 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ.....	225
57. Процвітаєва О.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Романенко В.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ НА ПІДСТАВІ АНАЛІЗУ ЇХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ.....	228
58. Рябовіл О.Я., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лебедєв С.І. ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ДО ПОЧАТКУ ТА ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ 1 ЕТАПУ "КУБКУ ДЮФЛ" 2022-2023 р.....	232
59. Рященко М.М., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Півень О.Б. АНАЛІЗ ПРОЯВУ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ПРИ ВИКОНАННІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ ВАЖКОАТЛЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	236
60. Сабадаш Є.М., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Абдула А.Б. МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	240
61. Святенко А.А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А.Ю. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СТРИБУЧОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ AIR ALERT.....	244
62. Сердюк Д.Г., науковий керівник: доцент Марченков М.К. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ВІКУ 11-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ ОБЕРТАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ.....	247
63. Синиця О.О., науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В. ЗАКОНОМІРНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ.....	251
64. Ситник Ю.Ю., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т.В. УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БІАТЛОНІСТІВ 17-18 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	255
65. Таран Г.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мішин М.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ДЛЯ ЖІНОК В СПОРТИВНОМУ КЛУБІ.....	258

66. Ткаченко Б.Д., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пашков І.М. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	264
67. Томашевський О.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Котляр С.М. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.....	269
68. Чабанов Т.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Стадник С.О. УДОСКОНАЛЕННЯ БАЛАНСУ СТРЕС-ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ 12-20 РОКІВ.....	273
69. Шинкарьов Д.А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Журід С.М. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КОМАНД ТА ГРАВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ 2022 р. 3 ФУТБОЛУ.....	280

2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

1. Батухтін Р.С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П. РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЖІНОК 21-26 РОКІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	286
2. Павлов М.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П. КОНТРОЛЬ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ.....	289
3. Сипаткіна О.Р., науковий керівник: доцент Кизім П.М. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НА БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОМУ ТРЕНАЖЕРІ TRX НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	292
4. Троян Ю.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ НА ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ RESISTANCE MINI BAND.....	295
5. Уварова К.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 19-22 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ.....	299

3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. Волошин М.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Серета Н.В. ХАРАКТЕРИСТИКА АЛГОРИТМУ ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ SOCIAL MEDIA MARKETING В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ.....	304
---	-----

2.	Мякенька А.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Петренко І.В. ОПТИМАЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ В ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ.....	308
3.	Осадчий Л.В., науковий керівник: д.е.н., професор Попов О.Є. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....	313
4.	Сайфулін Р.Х., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондар А.С. ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОГО ІВЕНТ-АГЕНТСТВА.....	315
5.	Шляхов М.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондар А.С. ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ АГЕНТІВ.....	320

4. ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1.	Даниленко Д.О., науковий керівник: д.психол.н., професор Балабанова Л.М. МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	325
2.	Калашникова А.С., науковий керівник: к.психол.н. доцент Гант О.Є. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ВЗАЄМОДІЮ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ.....	331
3.	Погоріла В.В., науковий керівник: к.психол.н. доцент Гант О.Є. ВПЛИВ МЕДІА НА РІВЕНЬ НАТХНЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ.....	337
4.	Щербак О.А., науковий керівник: д.пед.н., професор Ткачов С.І. ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.....	342

5. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

1.	Огульчанська І.Ю., науковий керівник: к.мед.н., доцент Пашкевич С.А. ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ.....	346
----	--	-----

1. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ 13-14 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Анікіна А.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

Анотація. У статті розглядаються особливості розвитку витривалості бігунів на середні дистанції 13-14 років. Розроблено та обгрунтовано ефективність застосування спеціальних комплексів тренувальних вправ для розвитку витривалості бігунів на середні дистанції у підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: бігуни на середні дистанції, легка атлетика, підготовчий період, витривалість, річний макроцикл.

Вступ. Актуальність проведеного дослідження ґрунтується на тому, що питання розвитку витривалості є ключовим для становлення спортивної майстерності бігунів на середні дистанції [5]. Встановлені протиріччя, що чисельною кількістю досліджень щодо розвитку витривалості бігунів на витривалість та незнаючою їх кількістю відносно сучасних особливостей підготовки бігунів на середні дистанції у річному макроциклі [1, 6]. Вони обумовлюють проблематику розвитку та вдосконалення витривалості бігунів через брак відомостей щодо сучасних особливостей роботи в цьому напрямку зі спортсменами 13-14 років [2-4]. Таким чином, вирішення питання покращення процесу тренування бігунів на середні дистанції у підготовчому періоді річного макроциклу є своєчасним.

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 розвитку витривалості бігунів на середні дистанції 13-14 років порівняно з традиційним підходом.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості підготовки бігунів на середні дистанції з урахуванням необхідності розвитку витривалості.

2. Визначити вихідні показники фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції 13-14 років.

3. Розробити та обґрунтувати методику розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції у підготовчому періоді річного макроциклу.

4. Дослідити зміни фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції 13-14 років під впливом різних підходів до розвитку витривалості.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідницька робота здійснювалася на базі легкоатлетичної секції з бігу в ДЮСШ. У дослідженні брали участь легкоатлети-бігуни на середні дистанції віком $13,50 \pm 50$ років у кількості 20 осіб ($n = 20$). Всі діти, які брали участь у дослідженні, мали допуск лікаря до занять фізичними вправами та спортом, належали до основної медичної групи. Стаж регулярних занять легкої атлетикою у тих, хто увійшов до тестових груп був не менше ніж два роки. Педагогічний експеримент проводився для визначення ефективності розробленої методики, спрямованої на підвищення рівня розвитку витривалості легкоатлетів-бігунів на середні дистанції 13-14 років. Були сформовані дві тестові групи, які на початку дослідження статистично не відрізнялися за показниками попереднього тестування ($p > 0,05$): контрольна (КГ; $n = 20$) та експериментальна (ЕГ; $n = 20$). Контрольна група тренувалася за стандартною методикою підготовки, висвітленою у програмі для ДЮСШ, а на заняттях експериментальної групи застосовувалась розроблена методика.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено різноманітність методів розвитку витривалості бігунів на середні дистанції, що дає можливість створення різних тренувальних методик та вдосконалення тренувального процесу.

Дані узагальнення, що були доповнені консультаціями з тренерами груп спортсменів, які досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду дозволили розробити методику, що впроваджена у структуру підготовчого періоду річного макроциклу тренування бігунів на середні дистанції 13-14 років, з метою планомірного підвищення загального та спеціального прояву цієї рухової якості. Особливість методики полягала у спеціально підібраних вправах згрупованих за їх впливом на певний прояв витривалості бігунів.

Таблиця 1

Результати тестування експериментальної ($n=10$) та контрольної ($n=10$) групи протягом педагогічного дослідження ($M \pm \delta$)

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	I	II	I	II
Біг на 800 м, с	$145,12 \pm 8,50$	$145,50 \pm 9,11$	$140,03 \pm 6,40^*$	$135,12 \pm 6,91^*$
Біг на 400 м, с	$60,32 \pm 3,45$	$61,53 \pm 1,31$	$58,43 \pm 3,90^*$	$57,34 \pm 10,80^*$
Потрійний стрибок з місця, см	$435,54 \pm 8,34$	$436,65 \pm 12,30$	$440,43 \pm 7,77$	$454,12 \pm 10,20^*$
Човниковий біг 4x50 м, с	$37,64 \pm 3,67$	$37,10 \pm 2,47$	$36,96 \pm 2,11$	$35,76 \pm 2,11^*$

Пояснення: I – вимірювання на початку дослідження; II – вимірювання в кінці дослідження; зірочкою «*» праворуч – відзначені достовірні відмінності показників у групі на рівні достовірності ($p < 0,01$)

На констатувальному етапі педагогічного дослідження, які представлені у таблиці 1, було проведене рухове тестування, міжгрупове порівняння результатів якого засвідчило відсутність суттєвих відмінностей у показниках фізичної підготовленості тестових груп бігунів.

По закінченні формуючого етапу педагогічного дослідження встановлено, що бігунам експериментальної групи вдалося достовірно покращити витривалість за всіма показниками, які її характеризують. В свою чергу, атлети контрольної групи змогли покращити достовірно результати тільки бігових тестів: біг на 800 м; біг на 400 м. Порівняння результатів повторного тестування атлетів дозволило сформулювати висновки, щодо переваги бігунів експериментальної групи над бігунами контрольної групи за всіма показниками.

Висновки. Результати педагогічного дослідження доводять ефективність застосовуваного підходу, спрямованого на підвищення витривалості в молодих легкоатлетів 13-14 років, бігаючих середні дистанції. Ефективність представленого підходу стосується як загальної, так і спеціальної витривалості у різних її проявах в умовах підготовки легкоатлетів-бігунів на середні дистанції.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному обґрунтуванні розробленої методики в тренування бігунів на середні дистанції 13-14, з урахуванням особливостей підготовки жінок у легкій атлетиці.

Список використаної літератури:

1. Бобровник В. І. Вплив специфічних груп вправ різної переважної спрямованості на результативність кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. унів-ту. ім. Л.Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац.унів-ту ім. Лесі Українки. 2015. № 1 (29). С. 93-100.*

2. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Домарадська Г. Г. Характерні особливості тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції в весняно-літньому макроциклі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 8. С. 14-30.*

3. Караулова С. І. Оптимізація фізичного стану бігунів на середні дистанції як фактор підвищення ефективності тренувального процесу в системі багаторічного спортивного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз.вих. : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

4. Лелека В. М. Проблеми вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (4). С. 102-104.*

5. Присяжнюк Д. С. Сучасні методи спортивного тренування у бігу на витривалість. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування : збірник наукових праць викладачів інститутів фізичного виховання і спорту. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2014. С. 124-135.*

6. Шестерова Л., Ту Я. Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні

дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2018. С. 117-121.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ

Асєєв М.А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перевозник В.І.

Анотація. У даній статті розглянуто характеристики командних тактичних взаємодій у нападі. Наведено кількісні показники швидких і позиційних атак в іграх команд високого рівня. Представлено результати виконання футболістами різного рівня атакувальних ТТД в умовах змагальної діяльності: передач м'яча, результативних ударів у ворота, стандартних положень.

Ключові слова: швидка атака, позиційна атака, початок атаки, розвиток атаки, завершення атаки.

Вступ. Футбол – це динамічна гра, в якій постійно відбувається протистояння атаки та оборони. Саме це протистояння, на думку багатьох фахівців, є рушійною силою тактики гри у футбол.

Аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що фахівці атакувальні дії команд різного рівня розглядають за такими напрямками: удари у ворота [5, 6, 7], передачі м'яча [2, 3], стандартні положення [4], результативні атаки [1].

Проте, багатьма фахівцями проводився лише кількісний аналіз ТТД, який, на нашу думку, не дозволяє в повній мірі встановити особливості організації та проведення атакувальних дій командами різного рівня.

Командна тактика поєднує зусилля всіх її гравців, вона надає грі стрункості та організованості [8]. Відомо, що без чіткої організації атакувальних і захисних дій всіх гравців команди гра буде хаотичною та неконтрольованою.

За більш ніж сторічну історію футболу фахівцями було створено чимало тактичних систем (схем, побудов, формацій), що передбачають чітке розміщення гравців та їх функціональні обов'язки. Проте, за будь-яких тактичних системах командна тактика нападу реалізується за допомогою двох видів дій: швидкого та поступового нападу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити основні характеристики командних атакувальних тактичних дій у футболі.

Завдання роботи:

1. Провести аналіз кількісних показників швидких і позиційних атак команд різного рівня у футболі.

2. Здійснити аналіз способів початку атак під час розіграшу ударів від воріт.
3. За даними літературних джерел проаналізувати особливості просування м'яча до воріт суперника командами різного рівня.
4. Здійснити аналіз способів доставки м'яча в штрафну площу команд-суперниць і виконання результативних ударів у ворота.

Матеріал і методи дослідження: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних та закордонних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш ефективним способом атакувальних дій команди, на думку фахівців [5], є швидкий напад.

Швидка атака може проводитися після оволодіння м'ячем (відбір або перехоплення м'яча) або після відновлення гри (удар від воріт, штрафний, вільний, кутовий удар, вкидання м'яча з-за бічної лінії поля).

Твердження про те, що швидкий напад є найбільш ефективним способом проведення атакувальних дій команди підтверджується результатами дослідження результативних атак команд-учасниць ЧС-2014 (табл. 1) [5].

Таблиця 1

Кількість швидких та позиційних результативних атак в іграх ЧС-2014 року [5]

Результативна атака	Кількість	%
Швидка атака (3-5 передач, 7-9 секунд)	88	51,5
Позиційна атака (6 передач та більше, 10-22 секунд)	83	48,5
Усього результативних атак	171	100,0

У свою чергу, найбільш поширеним видом організації атакувальних дій команди фахівці називають поступовий напад [5]. Він створює для команди, що володіє м'ячем, можливість тривалого контролю над ним, оскільки в такому випадку комбінації реалізуються за допомогою коротких та середніх передач. При цьому значна частина цих передач виконується поперек поля (особливо при підключенні до атаки гравців захисної лінії).

Аналіз структури фази володіння м'ячем (фази атаки) вказує на те, що будь-яка атака складається з початку, розвитку та завершення атаки.

Авторами не було проаналізовано яким чином команди розігрували удар від воріт (перша фаза атаки — початок атаки) (табл. 2). Ефективність стандартного положення в даному випадку відповідає ефективності або точності першої передачі м'яча і залежить від характеру цієї передачі. Тобто удар від воріт гравці команди можуть розіграти за допомогою короткої або довгої передачі м'яча, а це впливає на ефективність передачі й відповідно на ефективність стандартного положення.

З представленої таблиці видно, що під час атак, які були започатковані короткою передачею м'яча при ударі від воріт, команди в середньому просувають м'яч на 20 метрів далі.

Крім того, використовуючи коротке введення м'яча в гру, команди вдвічі підвищують можливість зберегти володіння і, що на наш погляд важливіше, істотно збільшують шанс завдати удару протягом наступних 15 дій.

Таблиця 2

Показники результативності атак, які починалися після коротких і довгих введів м'яча в гру з удару від воріт

Результат	Коротка передача	Довга передача
Команда зберегла контроль над м'ячем, %	26,4	13,5
Команда здійснила удар у ворота, %	6,0	4,3
Суперник здійснив удар у ворота, %	5,8	5,7
Команда здійснила просування м'яча у фінальній третині поля, %	5,8	3,5
Суперник здійснив просування м'яча у фінальній третині поля, %	4,9	5,5
Середня висота просування м'яча, м	49,8	28,7

Другою фазою будь-якої атаки є її розвиток. В цьому контексті важливою є інформація про особливості просування м'яча до воріт суперника, кількісні та якісні показники передач м'яча, характеристики комбінацій, які застосовує команда, основні тенденції при розвитку атаки, створення чисельної та динамічної переваги на окремих ділянках футбольного поля, характерні переміщення гравців тощо [1, 5]. Так, в одному з досліджень [3] фахівцями були отримано дані, які їм дозволили стверджувати, що футболісти високої кваліфікації для просування м'яча значно частіше застосовують передачі. Так було встановлено, що команди в іграх Ліги чемпіонів УЄФА виконували 518,8 передач та 411,2 ведень м'яча (табл. 3). Метраж загальної кількості передач м'яча становив 7515,0 м, а метраж всіх ведень м'яча дорівнював 1880,0 м.

Таблиця 3

Кількісні показники просування м'яча командами в іграх Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2021/2022 [3]

Показник	Передачі м'яча	Ведення м'яча
Загальна кількість, к-ть	518,8	411,2
Метраж загальної кількості, м	7515,0	1880,0
Метраж просування м'яча вперед, м	2427,9	1025,6

Третьою фазою атаки є її завершення. Аналіз та узагальнення доступної інформації з цього питання дозволяє стверджувати, що дана фаза атаки характеризується:

- діями гравців перед штрафною площею команди суперників:
 - використання награних комбінацій (гра в стінку, забігання, зміна місць, гра в один доторк, передача м'яча на третього, пропускання м'яча тощо);
 - гравці, які забігають у штрафну площу суперників;
 - гравці, як виконують передачі м'яча в штрафну площу суперників;
 - використання ударів у ворота з дальніх та середніх дистанцій.
- діями гравців в зонах завершення:

- зона штрафної площі, куди спрямовуються передачі м'яча з флангів;
- гравці, які забігають в певні зони штрафної площі суперників;
- гравці, які заповнюють зони підбирання м'яча.

Так, на наш погляд, цікаві дані було отримано групою вітчизняних фахівців [2] щодо способів та особливостей доставки м'яча в штрафну площу команди суперників та ТТД в самій штрафній площі.

В таблиці 4 наведено узагальнені дані, щодо доставки м'яча в штрафну площу команди суперників за підсумками ігор чемпіонату світу 2014 року, отримані групою вітчизняних фахівців [2].

Таблиця 4

Характеристика способів доставки м'яча в штрафну площу команди суперників в іграх ЧС-2014 [2]

ТТД	Кількість	Ефективність, %
Способи доставки м'яча в штрафну площу		
Ведення м'яча	4,7	69,2
Передачі м'яча	28,9	28,0
Передачі м'яча в штрафну площу зі стандартних положень та з гри		
Кутові удари	3,9	29,7
Штрафні удари	2,6	22,8
Вкидання м'яча з-за бічної лінії поля	0,8	41,1
З гри	21,5	27,2
Способи передач м'яча в штрафну площу		
Верхи	18,3	21,9
Низом	10,5	35,2

Окрему увагу фахівці в своїх дослідженнях приділяють ударам у ворота [6, 7]. Особливий інтерес в цьому контексті представляють результативні удари у ворота, способи виконання ударів у ворота, ігрові умови при яких здійснювалися удари у ворота, зони штрафної площі звідки виконувалися удари у ворота.

Таблиця 5

Характеристика результативних ударів у ворота в іграх команд різного рівня

Параметри	Команди ЧС-1990	Команди ЧС-1994	Команди ЧС-2014 [6]	Команди ЛЧ 2019/20 [7]
Голи забиті з різних зон футбольного поля				
З площі воріт	28	20	37	74
Зі штрафної площі	73	94	110	222
З-за меж штрафної площі	14	27	19	39
Голи забиті в різні області воріт				
Верхня частина воріт	-	85	-	107
Середня частина воріт	-	35	-	228
Нижня частина воріт	-	21	-	
Голи забиті різними способами ударів				
Першим дотиком	-	-	91	192
Після прийому м'яча	-	-	36	61
Після ведення м'яча	-	-	24	50

В таблиці 5 наведено узагальнені дані доступних публікацій, які присвячені виконанню футболістами результативних ударів в іграх команд різного рівня.

Проте необхідно відзначити, що всі доступні наукові публікації присвячені кількісному аналізу виконання ТТД футболістами, який, на нашу думку, не дозволяє в повній мірі встановити саме особливості організації та побудови атакуювальних дій команд різного рівня.

Висновки. Аналіз функціональних обов'язків футболістів під час проведення атакуювальних дій свідчить, що до дій гравців різного ігрового амплуа в різних фаз гри та зонах футбольного поля пред'являються особливі вимоги. До цих вимог можна віднести: надійне, ефективне та своєчасного виконання ТТД, сканування ігрового простору, зчитування орієнтирів, активність та сфокусованість, готовність та бажання отримати м'яч, готовність ризикувати, врахування орієнтирів, реакція на дії опонента, корекція позиції по відношенню до м'яча, партнерів та опонентів.

Перспективи подальших досліджень будуть присвячені розробці та впровадженню в навчально-тренувальний процес футболістів 17-19 років експериментальної програми з тактичної підготовки та перевірки ефективності її застосування.

Список використаної літератури:

1. Абдула А.Б., Перцухов А.А., Шаленко В.В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2023, №2 (28). С. 4-14.
2. Мулик В.В., Перевозник В.І., Перцухов А.А. Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику команди суперника. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2015. №3 (47). С. 75-79.
3. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Аналіз показників просування м'яча футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2022, №3 (25). С. 122-129.
4. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Кількісний та якісний аналіз виконання стандартних положень футболістами в іграх прем'єр-ліги чемпіонату України. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб.наук.ст. Харків: ХДАФК, 2010. №1. С. 34-39.
5. 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.
6. Перцухов А.А. Характеристика результативных ударов в ворота в играх команд высокой квалификации. Спортивные игры. Харьков, 2018. №2 (8). С. 54-60.
7. 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.
8. Faria R. Entrevista. In Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Dissertação de Licenciatura apresentada à

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТУРИСТІВ-ГІРНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ШТУЧНО СТВОРЕНОГО ГІРСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

Бабаєв В.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Гриньова Т.І.

***Анотація.** В дослідженні представлено дослідження рівня фізичної та технічної підготовленості туристів-гірників 23-35 років впродовж року в підготовці яких використовувалося штучно створене гірське середовище. Отримані результати свідчать про переважний розвиток витривалості та сили, оскільки вони найбільшою мірою вимагаються від туристів-гірників під час здійснення спортивних походів. Також умови штучно створеного гірського середовища дають змогу поліпшити найбільшою мірою показники руху на скельному, сніговому і льодовому рельєфах, що пов'язано з можливістю відпрацьовувати цю техніку пересування в умовах скеледромів, техніку ж пересування туристів-гірників на трав'яних схилах, моренах і осипах необхідно відпрацьовувати в реальних умовах.*

***Ключові слова:** гірський туризм, фізична підготовка, технічна підготовка, скеледром, туристська техніка.*

Вступ. Соціально-економічні та політичні зміни поставили низку проблем у гірському туризмі. Цілий рік туристи змушені тренуватися в умовах міського середовища, потрапляючи в реальні умови гірського середовища один раз на рік. Економічні проблеми у суспільстві призвели до того, що і цей час зведено до мінімуму. Враховуючи, що на початку 90-х років з'явилися і стали активно розвиватися такі гірські види спорту, як льододолання та скелелазіння на штучному рельєфі, а також туристська техніка, з'явилася можливість використання тренажерних комплексів (скеледроми, льододроми) у побудові цілорічного тренування у гірському туризмі в умовах штучно створеного гірського середовища. Проте особливості їх використання у навчально-тренувальному процесі недостатньо висвітлені у науковій та методичній літературі. У зв'язку з цим на перше місце виходить проблема фізичної та технічної підготовки туристів-гірників в умовах міського середовища з використанням тренажерних комплексів, що імітують форми гірського рельєфу [1-7].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: дослідити рівні фізичної та технічної підготовленості у гірському туризмі з використанням штучно створеного гірського середовища – скельних та льодових тренажерних комплексів.

Завдання дослідження: встановити та проаналізувати зміни у фізичній та технічній підготовленості туристів-гірників на етапі попередньої базової підготовки протягом навчального року.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень: педагогічні (спеціальні випробування, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент) та методи математичної статистики. Протягом дослідження проводилося вивчення фізичної та технічної підготовки в гірському туризмі в умовах штучно створеного гірського середовища (скеледроми, льодроми). Оцінювання показників було проведено на початку та наприкінці навчального року. Експериментальна група складалася з 20 осіб. Вік випробовуваних на момент дослідження становив 23-35 років.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку і наприкінці експерименту всіх досліджуваних було перевірено за показниками, що характеризують рівень їх загальної та спеціальної фізичної і технічної підготовленості.

Динаміка рівня загальної фізичної підготовленості туристів-гірників на попередньому базовому етапі підготовки в умовах штучно створеного гірського середовища в процесі дослідження представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники загальної фізичної підготовленості туристів-гірників
($n_1=n_2=20$)**

Показники	На початку експерименту $\bar{X}_1 \pm m_1$	В кінці експерименту $\bar{X}_2 \pm m_2$
Силовa витривалість м'язів рук, кіл-ть разів	12,4±0,4	13,5 ±0,3
Швидкісні здібності, с	13,32 ±0,08	13,24 ±0,08
Швидкісно-силові здібності, см	252,5 ±1,6	257,0 ±1,5
Витривалість, с	209,80 ± 2,30	203,06 ± 2,01
Силовa витривалість м'язів живота, кіл-ть разів за 30с	13,8 ±0,3	14,8 ±0,2
Силовa витривалість м'язів ніг, кіл-ть разів	16,7 ±0,8	19,3 ±0,6

Під час оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості достовірні зміни не були отримані в тестах, які потребують прояву швидкісних здібностей (рис. 1). Так, результати тестування швидкісних здібностей (біг на 100 м) покращилися на 0,08 с ($t=0,71$; $p>0,05$), а швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця) - на 4,5 с ($t=2,05$; $p>0,05$).

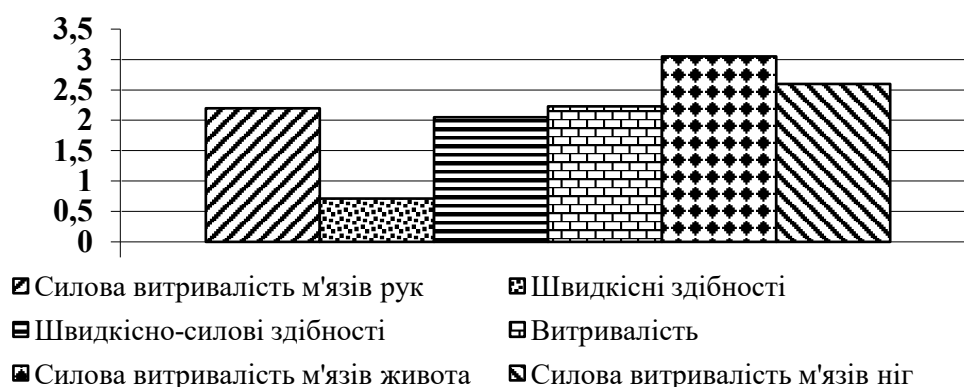


Рис. 1. Числові значення t-критерію та ймовірнісні рівні (p) показників загальної фізичної підготовленості туристів-гірників на початку та наприкінці експерименту ($n_1=n_2=20$)

Водночас у всіх тестах, які вимагають прояву сили, були виявлені зміни з різним рівнем достовірності ($p<0,05-0,01$). За рік занять кількість підтягувань у середньому збільшилася в 1,1 раза ($t=2,20$; $p<0,05$). Загальна витривалість туристів-гірників також достовірно покращилася. Результати в бігу на 1000 м скоротилися на 6,74 с ($t=2,23$; $p<0,05$). У тесті, що визначає силову витривалість м'язів живота, результати покращилися на 1,0 раз ($t=3,05$; $p<0,01$), а витривалості м'язів ніг - на 2,6 раза ($t=2,60$; $p<0,05$).

Отримані результати свідчать про переважний розвиток тих якостей, які найбільшою мірою вимагаються від туристів-гірників під час здійснення спортивних походів, а саме витривалості та сили.

Під час оцінювання спеціальної фізичної підготовленості туристів-гірників за рік занять в умовах штучно створеного гірського середовища також було виявлено достовірні зміни (табл. 2). Так, у лазінні на складність кількість відтяжок у середньому збільшилася на 1,6 ($t=2,22$; $p<0,05$), тоді як на дистанціях, що потребують прояву швидкісних здібностей (лазіння на швидкість, туристська смуга), вірогідних змін не було виявлено ($p>0,05$) (рис. 2).

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості туристів-гірників ($n_1=n_2=20$)

Показники		На початку експерименту $\bar{X}_1 \pm m_1$	В кінці експерименту $\bar{X}_2 \pm m_2$
Лазіння на стенді	швидкість, с	52,0 $\pm$ 2,26	50,9 $\pm$ 2,20
	складність, кіл-ть відтяжок	10,3 $\pm$ 0,6	11,9 $\pm$ 0,4
Туристська полоса, с		786,5 $\pm$ 7,4	771 $\pm$ 6,5

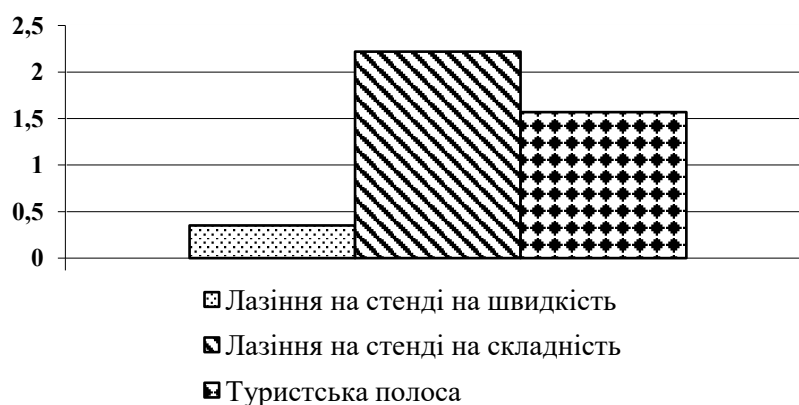


Рис. 2. Числові значення t-критерію та ймовірнісні рівні (p) показників спеціальної фізичної підготовленості туристів-горновиків на початку та наприкінці експерименту ($n_1=n_2=20$)

Оцінювання технічної підготовленості туристів-гірників проводили за допомогою експертної оцінки. Експерти оцінювали техніку пересування на різних видах рельєфу (табл. 3).

Таблиця 3

Показники технічної підготовленості туристів-гірників ($n_1=n_2=20$)

Експертна оцінка техніки, бали	Види рельєфа	На початку експерименту $\bar{X}_1 \pm m_1$	В кінці експерименту $\bar{X}_2 \pm m_2$
	Трав'яні схили	$3,3 \pm 0,2$	$3,5 \pm 0,1$
	Морени і осипи	$3,3 \pm 0,1$	$3,5 \pm 0,1$
	Скельний рельєф	$2,8 \pm 0,2$	$3,3 \pm 0,$
	Сніжний	$3,2 \pm 0,1$	$3,5 \pm 0,1$
	Льодовий	$2,7 \pm 0,1$	$3,0 \pm 0,1$

Нами було визначено, що в умовах штучно створеного гірського середовища достовірно покращилися лише показники руху на скельному, сніжному та льодовому рельєфах, що пов'язано з можливістю відпрацювати цю техніку пересування в умовах скеледромів. Так, техніка пересування на скельному рельєфі покращилася на 0,5 балів ($t=2,24$; $p<0,05$), а на сніговому і льодовому - на 0,3 бала ($t=2,12$; $p<0,05$) (рис. 3). Техніка пересування туристів-гірників на трав'яних схилах, моренах і осипах покращилася на 0,2 бала ($t=0,89$; $p>0,05$ і $t=1,41$; $p>0,05$ відповідно), що свідчить про необхідність відпрацювання цієї техніки в реальних умовах.

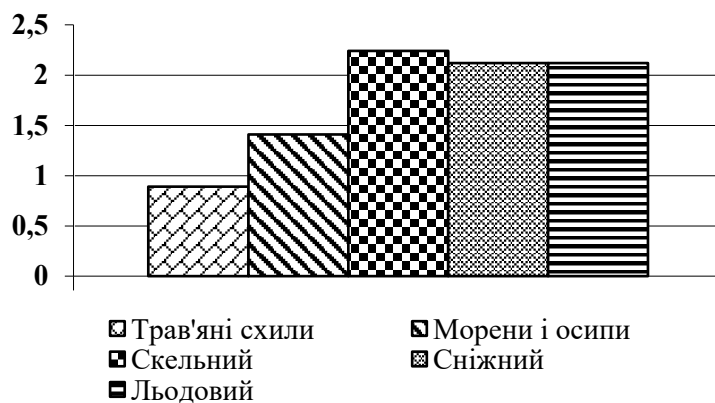


Рис. 3. Числові значення t-критерію та ймовірнісні рівні (p) показників експертного оцінювання техніки пересування туристів-горновиків на різних видах рельєфу на початку та наприкінці експерименту ($n_1=n_2=20$)

Висновки з даного дослідження. Фізична й технічна підготовка в умовах штучно створеного гірського середовища дає змогу достовірно ($p<0,05-0,01$) поліпшити досліджувані показники, однак переважний розвиток в показниках фізичної підготовленості визначається перш за все у витривалості та силі оскільки вони найбільшою мірою вимагаються від туристів-гірників під час здійснення спортивних походів. Серед показників спеціальної фізичної підготовленості за рік занять в умовах штучно створеного гірського середовища найменшого впливу зазнають швидкісні здібності ($p>0,05$). Також тренування на скеледромах дають змогу найбільшою мірою поліпшити показники руху на скельному, сніговому і льодовому рельєфах, що пов'язано з можливістю відпрацювати цю техніку пересування в умовах скеледромів ($p<0,05$). Техніку ж пересування туристів-гірників на трав'яних схилах, моренах і осипах необхідно відпрацьовувати в реальних умовах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у подальшому вдосконаленні тренувального процесу туристів-гірників для зниження рівня травматизму під час спортивних походів.

Список використаної літератури:

1. Борек З. Особливості підготовки кваліфікованих альпіністів // Спортивна наука України. 2018. № 6(88). С. 60–67.
2. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019.
3. Кулинич О. С., Зігунов В. М. Гірська підготовка співробітників підрозділів спеціального призначення // Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 14 – 15 квітня 2021). Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С.180-184.
4. Риженов Д.Ю., Кийко А.С. Особливості підготовки спортсменів в екстремальних видах спорту (на прикладі альпінізму) // «Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції

[Електронна збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство»]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 19 березня 2021. С. 78-82.

5. Сидорова Т.В. Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2017. С. 91-97. Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

6. Шаварська В.В., Гнатюк В.І. Бардін О.І. Щодо профілактики травматизму в гірському туризмі // Охорона праці: освіта і практика. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці: Зб. наук. праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції викладачів та фахівців-практиків та XII Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. С. 203-205.

7. Demianchuk O., Ierko I., Voitovych I., Ierko A., Voitovych V., Mordyk M. Methods and Means in Sports Tourism Training // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2019. 3(47). Pp. 43–47. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-43-47>.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ 11 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ, В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Благодир А.К.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Таран Л.М.

Анотація. У статті представлено результати дослідження динаміки розвитку спеціальної фізичної підготовленості на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду у юних гімнасток 11 років.

Ключові слова: художня гімнастика, спеціальна фізична підготовленість, гімнастки 11 років, спеціально-підготовчий етап.

Вступ. Вимоги до фізичної підготовки залежать від виду спорту, розвитку певних фізичних якостей та технічний дій. Фізична підготовка в художній гімнастиці необхідна для розв'язання завдання розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, координаційних здібностей, швидкості, сили, а також їх комплексного удосконалення з технікою вправ і здібності до прояву цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності. Фізична підготовка поділяється на: спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей (СФП) та загальну фізичну підготовку (ЗФП) [6]. Спеціальна фізична підготовка – одна з найважливіших складових спортивної підготовки, що здатна покращувати тренувальні та змагальні результати в художній гімнастиці [1].

Спеціальна фізична підготовка в художній гімнастиці спрямована на розвиток та підтримку швидкокісно-силової та силової витривалості, активної та

пасивної гнучкості, швидкість поодиноких скорочень, частоту рухів та прискорень, швидкість дій у поєднаннях та комбінаціях елементів, швидкісну витривалість, анаеробну та аеробну витривалість, координаційні можливості та вестибулярну стійкість [3, 4].

В художній гімнастиці особливе значення приділяється рівню СФП через те, що вона є основою для повного розкриття технічних, тактичних та інших якостей юних гімнасток [2, 5].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проведено згідно 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 в сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження – визначити динаміку розвитку спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток 11 років на спеціально-підготовчому етапі.

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 11-річного віку на початку спеціально-підготовчого етапу.

2. Виявити зміни рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 11-річного віку наприкінці спеціально-підготовчого етапу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. В дослідженні прийняли участь 7 юних гімнасток віком 11 років, що займаються в навчально-тренувальній групі ДЮСШ з художньої гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати досліджень, що характеризують показники спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 11 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 11 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу (n=7)

Показник	На початку етапу	Наприкінці етапу	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Нахил тулуба, см	19,86 $\pm$ 2,64	27,00 $\pm$ 2,78	1,86	>0,05
Міст, ширина, см	13,71 $\pm$ 4,37	8,00 $\pm$ 2,47	1,13	>0,05
Міст, висота, см	59,57 $\pm$ 2,38	61,00 $\pm$ 2,47	0,41	>0,05
Переводи рук, см	28,29 $\pm$ 4,98	11,57 $\pm$ 2,56	2,90	<0,05
Арабеск на правій нозі, с	19,00 $\pm$ 2,16	29,57 $\pm$ 2,38	3,30	<0,05
Арабеск на лівій нозі, с	16,00 $\pm$ 2,62	28,00 $\pm$ 1,54	3,95	<0,01
Турлян пасе на правій нозі, с	99,57 $\pm$ 2,87	110,29 $\pm$ 2,91	2,60	<0,05
Турлян пасе на лівій нозі, с	98,71 $\pm$ 1,38	104,71 $\pm$ 0,97	3,70	<0,01
Стрибки з подвійним обертанням скакали за 10 с	13,29 $\pm$ 1,5	15,00 $\pm$ 0,93	0,97	>0,05

У результаті дослідження було встановлено, що результат вправи нахил тулуба з лавки покращився на 7,1 см ($t=1,86$; $p>0,05$), ширина моста – на 5,7 см ($t=1,13$; $p>0,05$), висота моста – на 1,43 см ($t=0,41$; $p>0,05$), переводи рук зі скакалкою – на 16,7 см ($t=2,9$; $p<0,05$), арабеск на правій нозі – на 10,6 с ($t=3,3$; $p<0,05$), на лівій нозі – на 12 с ($t=3,9$; $p<0,01$), турлянь пасе на правій нозі – на 10,7 с ($t=2,6$; $p<0,05$), на лівій – на 6 с ($t=3,7$; $p<0,01$), стрибки з подвійним обертанням скакалки за 10 с на 1,7 с ($t=0,97$; $p>0,05$), 50 стрибків з подвійним обертанням скакалки на час – на 9,1 с ($t=3,1$; $p<0,05$).

Порівняльна динаміка розвитку спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток 11 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу представлена на рисунку 1.

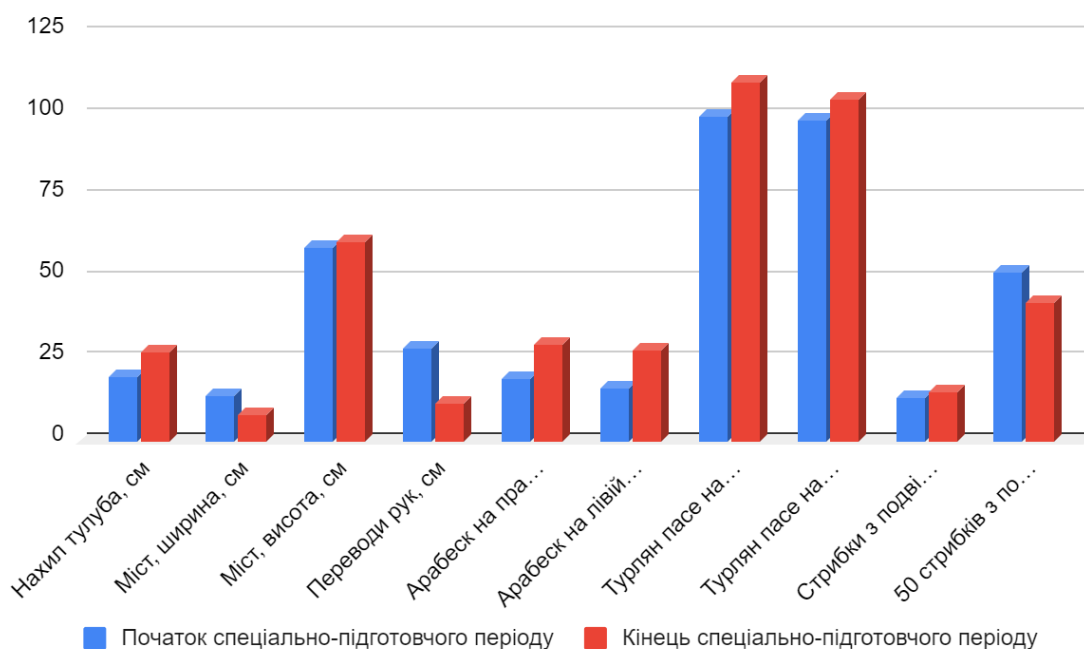


Рис. 1. Динаміка розвитку спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 11 років на початку та наприкінці спеціально-підготовчого етапу

Висновки. Рівень спеціальної фізичної підготовленості 11-річних спортсменок виріс за результатами усіх показників. Достовірні зміни було виявлено у вправах: переводи рук зі скакалкою ($p<0,05$), арабеск на правій нозі ($p<0,05$), арабеск на лівій нозі ($p<0,01$), турлянь пасе на правій нозі ($p<0,05$), турлянь пасе на лівій нозі ($p<0,01$) та 50 стрибків з подвійним обертанням скакалки на час ($p<0,05$), що зумовлено переважною спрямованістю тренувального процесу на розвиток спеціальної підготовленості та необхідних фізичних якостей у юних гімнасток цієї вікової групи.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні динаміки спеціальної фізичної підготовленості на спеціально-підготовчому етапі у гімнасток різного віку.

Список використаної літератури:

1. Білокопитова Ж. А., Дячук А. М. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки у художній гімнастиці. Фізичне виховання студентів. 2010. №2. 3. 24-28
2. Дейнеко А.Х. Розвиток координаційних здібностей дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою: зб. наук.пр. 2012. № 2. С. 78-82.
3. Batista A., Gomes T. N., Garganta R., Ávila-Carvalho L. (2018). Training intensity of group in rhythmic gymnastics. *Sci. Move. Health* 18 17–24.
4. Bobo-Arce M, Sierra-Palmeiro E, Fernández-Villarino MA, Fink H. Training in Rhythmic Gymnastics During the Pandemic. *Front Psychol.* 2021 Apr 9;12:658872. doi: 10.3389/fpsyg.2021.658872. PMID: 33897567; PMCID: PMC8062703.
5. Di Cagno A., Baldari C., Battaglia C., Monteiro M. A., Pappalardo A., Piazza M., et al. (2009). Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics-Gender differences. *J. Sci. Med. Sport* 12 411–416.
6. Vernetta M., Montosa I., Beas-Jiménez J., López-Bedoya J. (2017). Batería funcional ARISTO en Gimnasia Rítmica: protocolo de test específicos para la evaluación de jóvenes gimnastas en un ámbito de entrenamiento saludable. *Rev. Andal. Med. Dep.* 10, 112–119.

ПОКАЗНИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У БОРОТЬБИ ЗА М'ЯЧ НА ЩИТІ

Бондаренко М.Ю.

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

Анотація. Мета дослідження вивчити ефективність боротьби на щиті за м'яч гравцями чоловічої національної збірної команди України з баскетболу. Показники підбору м'яча на щиті в іграх *World Cup Qualifiers* з баскетболу сезону 2021-2022 р. чоловічої збірної команди України становили на своєму щиті у центрових $12,0 \pm 1,66$ раз за гру, у форвардів – $10,4 \pm 2,47$ раз, у захисників – $7,6 \pm 1,33$ раз; на чужому щиті – $6,4 \pm 1,04$ раз, $3,6 \pm 1,02$ раз, $3,2 \pm 0,85$ раз, відповідно. Статистично достовірна різниця у кількості підборів м'яча, як на своєму, так і на чужому щиті спостерігалася тільки між показниками центрових і захисників ($p < 0,05$).

Ключові слова: підбор м'яча, баскетболісти, ігрове амплуа, відскок.

Вступ. Одним із найважливіших ігрових компонентів у сучасному баскетболі є боротьба за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика після невдалого кидка. За статистичними даними в середньому за гру близько 50% усіх кидків завершується відскоком м'яча від щита або кошика. Отже, успішне оволодіння м'ячем після відскоку на щиті підвищує потенційні шанси команди на сприятливий результат ігрового протистояння із суперником [1].

Яременко О. М. відзначає, що успіх в боротьбі за м'яч при відскоку відзначається трьома факторами. Перший з них – швидкість. Другий фактор – досвід гравця, третім, можливо самим важливим фактором є агресивність дій [6].

Сучасна спеціальна література накопичила достатню кількість даних, що стосуються окремих сторін ефективності виконання тих чи інших прийомів гри у тому числі і підбору м'яча на щиті, проте дослідження даного напрямку залишаються актуальними [2-5].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023рр.).

Мета дослідження: вивчити ефективність боротьби на щиті за м'яч гравцями чоловічої національної збірної команди України з баскетболу.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати показники ефективності боротьби на щиті за м'яч баскетболістів національної збірної України різного ігрового амплуа.

2. Порівняти показники ефективності боротьби на щиті за м'яч баскетболістів різного ігрового амплуа.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз статистичних звітів ігор, методи математичної статистики. Дослідження проводилося за показниками ігор World Cup Qualifiers чоловічої збірної команди України з баскетболу 2021-2022 років. Педагогічне спостереження велося за 6 іграми World Cup Qualifiers. Склад національної збірної команди 12 гравців, віком від 22 до 34 років. Згідно поданої технічної заявки, в складі збірної команди 4 гравці мають амплуа центрового, 4 форвардів, 4 захисників.

Результати дослідження і їх обговорення. Розглядаючи ефективність гри у боротьбі за м'яч на щиті, встановлено, що національна збірна команда у цілому за гру робила 42,3 підбори, з них на своєму щиті – 30,0 разів, на щиті суперника – 12,3 раз. Найбільшу кількість підборів за гру здобували центрові. Ефективність гри за підбор м'яча на щиті гравцями різного ігрового амплуа представлена у табл. 1.

З таблиці видно, що центрові підбирали загалом у середньому за гру $18,4 \pm 1,33$ раз, з них на своєму щиті – $12,0 \pm 1,66$ разів, на щиті суперника – $6,4 \pm 1,04$ разів, форварди підбирали загалом у середньому за гру $14,0 \pm 2,75$ раз, з них на своєму щиті – $10,4 \pm 2,47$ рази, на щиті суперника – $3,6 \pm 1,02$ раз, захисники – $10,8 \pm 1,75$, $7,6 \pm 1,33$ та $3,2 \pm 0,85$ рази, відповідно (рис. 1).

Порівнюючи ефективність гри гравців різного амплуа на своєму щиті було встановлено, що центрові робили більше на 1,6 підборів ніж форварди і на 4,4 рази більше ніж захисники. Форварди підбирали м'яч більше ніж захисники на 2,8 разів. При цьому статистично достовірна різниця у кількості підборів м'яча на своєму щиті спостерігалася тільки між показниками підбору м'яча центрових і захисників ($p < 0,05$). Не зважаючи на більш успішну гру центрових у порівнянні з форвардами та форвардів у порівнянні з захисниками різниця у кількості підборів м'яча на своєму щиті статистично не значуща ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники ефективності підборів м'яча на щиті баскетболістів різного ігрового амплуа національної збірної команди України з баскетболу в іграх World Cup Qualifiers 2021-2022 років (у середньому за гру) n=12

Амплуа	Свій щит	Чужий світ	Загалом
центрові (n=4)	12,0±1,66	6,4±1,04	18,4±1,33
форварди (n=4)	10,4±2,47	3,6±1,02	14,0±2,75
t	0,54	1,92	1,44
p	>0,05	>0,05	>0,05
форварди (n=4)	10,4±2,47	3,6±1,02	14,0±2,75
захисники (n=4)	7,6±1,33	3,2±0,85	10,8±1,75
t	1,00	0,3	0,98
p	>0,05	>0,05	>0,05
центрові (n=4)	12,0±1,66	6,4±1,04	18,4±1,33
захисники (n=4)	7,6±1,33	3,2±0,85	10,8±1,75
t	2,07	2,38	3,46
p	<0,05	<0,05	<0,05

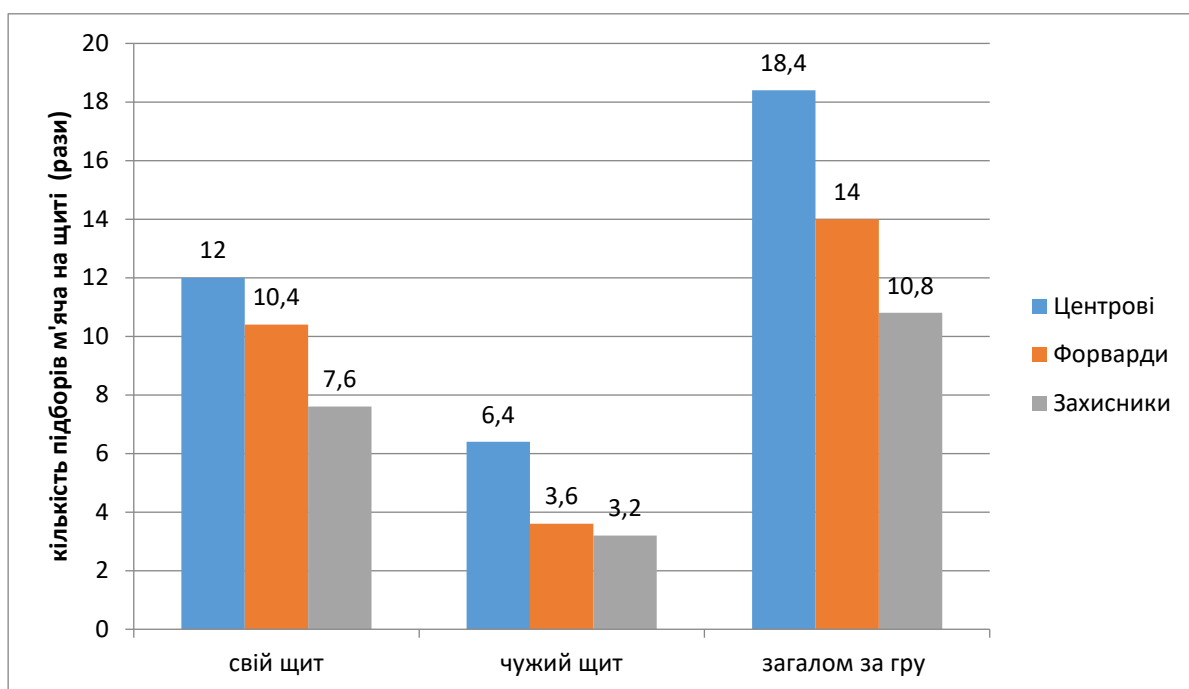


Рис. 1. Показники ефективності підборів м'яча на щиті баскетболістів різного ігрового амплуа національної збірної команди України з баскетболу

Порівнюючи ефективність гри гравців різного амплуа на чужому щиті було встановлено, що центрові робили більше на 2,8 підборів ніж форварди і на 3,2 рази більше ніж захисники. Форварди підбирали м'яч більше ніж захисники на 0,4 рази. При цьому статистично достовірна різниця у кількості підборів м'яча на чужому

щиті спостерігалася тільки між показниками підбору м'яча центровими і захисниками ($p < 0,05$), як на своєму щиті. Не зважаючи на більш успішну гру центрових у порівнянні з форвардами та форвардів у порівнянні з захисниками різниця у кількості підборів м'яча на чужому щиті статистично не значуща ($p > 0,05$).

Порівнюючи ефективність гри гравців різного амплуа загалом на підборі м'яча було встановлено, що центрові робили більше на 4,4 підборів ніж форварди і на 7,6 рази більше ніж захисники. Форварди підбирали м'яч більше ніж захисники на 3,2 рази. При цьому статистично достовірна різниця у кількості підборів м'яча на щиті загалом у середньому за гру спостерігалася тільки між показниками підбору м'яча центровими і захисниками ($p < 0,05$). Не зважаючи на більш успішну гру центрових у порівнянні з форвардами та форвардів у порівнянні з захисниками різниця у кількості підборів м'яча на щиті загалом статистично не значуща ($p > 0,05$).

Аналізуючи підбор м'яча на щиті можна відзначити, що гравці усіх амплуа більшу кількість підборів м'яча робили на своєму щиті. Так, у форвардів із загальної кількості підборів підбори м'яч на своєму щиті становили 65 %, у форвардів – 74,28 %, у захисників – 70,37 % (рис. 2).

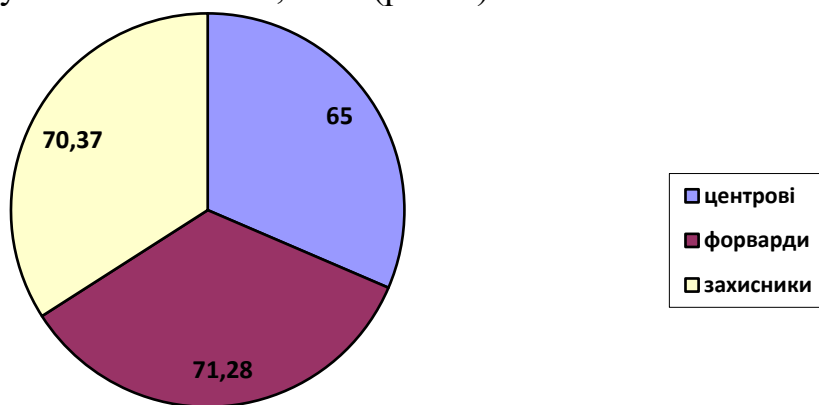


Рис. 2 Відсоток підборів м'яча на своєму щиті із загальної кількості підборів гравцями національної збірної команди України з баскетболу різного ігрового амплуа (%)

Відповідно, кількість підборів м'яча на чужому щиті у форвардів становила 35 %, у форвардів – 25,72 %, у захисників – 29,63 %. Це підтверджує що саме центрові приймають активну участь у повторних атаках після невдалого першого кидка.

Висновки. Показники підбору м'яча на щиті в іграх World Cup Qualifiers з баскетболу сезону 2021-2022 р. чоловічої збірної команди України становили на своєму щиті у центрових $12,0 \pm 1,66$ раз за гру, у форвардів – $10,4 \pm 2,47$ раз, у захисників – $7,6 \pm 1,33$ раз; на чужому щиті – $6,4 \pm 1,04$ раз, $3,6 \pm 1,02$ раз, $3,2 \pm 0,85$ раз, відповідно. Статистично достовірна різниця у кількості підборів м'яча, як на своєму, так і на чужому щиті спостерігалася тільки між показниками центрових і захисників ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується вивчити ефективність іншого ігрового показника, такого як результативна передача у іграх чоловічої національної збірної команди України з баскетболу.

Список використаної літератури:

1. Линець М. М., Зубрицький Я. Я., Войтович І. П. Зміст змагальної діяльності баскетболістів суперліги. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2009. № 2. С. 225–229.
2. Помещикова І. П., Пиріжков К. О., Харченко Є. С. Аналіз рівня спеціальної підготовленості баскетболістів в удосконаленні боротьби за відскок м'яча на щиті. Збірник статей IX міжнародної наукової конференції Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, Харків. 2013. С. 256–260.
3. Солодовник О. М. Освоєння техніки взяття відскоку м'яча в нападі в баскетболі. Перспективи науки. 2021. №. 1. С. 72–75.
4. Сушко Р. О. Моделі змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка: Зб. наук. пр. 2010. Т. 81. С. 666-672.
5. Яременко О. М. Передача, ведення, підбір і добивання м'яча в баскетболі. Materiały międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji. 07-15 marca 2017 roku. 2017. С. 84–86.
6. Bukova Liudmyla Mykhailivna, Gordienko Iryna Anatoliivna, Kroviakov Volodymyr Fedorovych, Mironenko Yuliia Ivanivna Mastering the technique of taking a rebound on the opponent's backboard by basketball players of the stage of specialised basic training. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014. №. 2. С. 9–14.

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛИ Й ВИТРИВАЛОСТІ ЛИЖНИКІВ 14-15 РОКІВ

Боцман К.Є.

науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т.В.

Анотація. В роботі наведено порівняння рівня розвитку сили і витривалості лижників 14-15 років, які в своїх тренуваннях застосовували розроблені комплекси кругового тренування по відношенню до навчальної програми підготовки. В результаті встановлено вищі темпи приросту показників сили й витривалості.

Ключові слова: кругове тренування, лижний спорт, сила, витривалість, комплекси.

Вступ. Вимоги до підготовки лижників, що різко зросли завдяки бурхливому зростанню спортивних результатів на всіх дистанціях, зажадали значного підвищення обсягу тренувальної роботи, її інтенсивності й специфічності. Досягнення високих спортивних результатів вимагає від спортсменів високого

рівня розвитку фізичних якостей. Чим вище рівень розвитку цих якостей, тим вище працездатність організму, тривалість роботи при одночасно менших витратах часу.

Практика показує, що кругове тренування – це ефективний розвиток рухових якостей і вдосконалювання тренувального процесу. Таке практичне значення припускає комплексний розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість при суворій регламентації виконуваних вправ. Кругове тренування не є власне методом, це лише одна з форм організації тренувальних занять, спрямована на розвиток фізичних якостей. Дослідження, що розглядають ефективність застосування кругового тренування у навчально-тренувальному процесі, залишаються актуальними й сьогодні. Це розробка таких питань, як вибір засобів, форм, методів фізичного виховання на різних етапах підготовки, підвищення ефективності використання навчально-тренувального часу.

Тому застосування кругового тренування у навчально-тренувальному процесі в даній ситуації є актуальним, ніж будь-коли раніше.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: дослідити вплив кругового тренування на розвиток сили й витривалості лижників 14-15 років.

Завдання дослідження: визначити вплив занять із використанням методу кругового тренування на підвищення рівня розвитку сили й витривалості лижників.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень: педагогічні (педагогічні тестування, педагогічний експеримент) та методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі КДЮСШ №3 у період з вересня 2022 року по листопад 2023 року. У дослідженні брали участь 20 лижників-гонщиків групи спеціалізованої підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У нашому дослідженні нами було складено чотири комплекси кругового тренування, два з них на силу й два з них на витривалість. У тренувальних заняттях нами був використаний інтервальний метод кругового тренування. Він містить у собі виконання вправ від 40-60 секунд із потужністю 50% від максимальної, при мінімальному відпочинку між станціями від 30 до 40 секунд. Був використаний також інтенсивно-інтервальний метод, який використовувався зі зростанням фізичної підготовленості осіб, що займаються. Потужність виконання вправ становить 75% від максимальної й досягається за рахунок збільшення інтенсивності й скорочення часу роботи (до 30 секунд). Даний метод забезпечує розвиток швидкісної й силової витривалості.

Для виявлення вихідного рівня розвитку сили, витривалості та швидкісної витривалості у лижників 14-15 років було проведено перше тестування (вересень

2022 року). Нами були виявлені середні показники сили, витривалості та швидкісної витривалості у лижників обох груп (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні показники розвитку сили, витривалості та швидкісної витривалості у лижників 14–15 років на початку експерименту (n=10)

Нормативи	Експериментальна $X_1 \pm m_1$	Контрольна $X_2 \pm m_2$	t	P
Застрибування на лаву за 3 хв кіл-ть разів	105,6 ± 4,4	108,3 ± 4,0	0,45	≥ 0,05
Біг 1000 м, с	227,1 ± 10,3	232,0 ± 9,9	0,34	≥ 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	205,9 ± 2,71	203,8 ± 2,9	0,53	≥ 0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи кіл-ть разів	34,2 ± 1,9	34,3 ± 1,7	0,04	≥ 0,05
Імітація одночасного однокрокового ходу, кіл-ть разів	105,7 ± 7,9	106,0 ± 8,1	0,03	≥ 0,05
Упор присівши, упор лежачи з вистрибуванням вгору за 30 с., кіл-ть разів	17,7 ± 0,6	17,1 ± 0,4	0,83	≥ 0,05
Стрибки зі скалкою за 1 хв, кіл-ть разів	144,7 ± 7,6	145,8 ± 5,2	0,12	≥ 0,05
Утримання ніг під кутом 45°, с	85,5 ± 6,9	85,3 ± 6,7	0,02	≥ 0,05

Для того щоб проаналізувати вплив складених нами комплексів кругового тренування на розвиток сили, витривалості та швидкісної витривалості в експериментальній групі й програми ДЮСШ у контрольній групі, було проведено друге тестування (листопад 2023), результати якого представлено у таблиці 2, отримані результати дозволяють зробити порівняння з вихідним рівнем.

У результаті проведеного дослідження нам удалося встановити, що після застосування складених нами комплексів кругового тренування протягом експерименту рівень розвитку сили, витривалості й швидкісної витривалості у лижників обох груп підвищився, однак у експериментальної групи ці показники значно підвищилися.

Таблиця 2

Порівняльні показники розвитку сили, витривалості й швидкісної витривалості у лижників 14–15 років наприкінці експерименту (n=10)

Нормативи	Експериментальна $X_3 \pm m_3$	Контрольна $X_4 \pm m_4$	t	P
Застрибування на лаву за 3 хв кіл-ть разів	125,7 ± 4,3	110,0 ± 3,9	2,71	≤ 0,05
Біг 1000 м, с	221 ± 10,6	229,8 ± 10,2	0,6	≥ 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	229,4 ± 6,5	208,6 ± 3,5	2,81	≤ 0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи кіл-ть разів	42,0 ± 1,6	36,5 ± 1,7	2,39	≤ 0,05
Імітація одночасного однокрокового ходу, кіл-ть разів	130,0 ± 5,0	115,8 ± 5,3	1,95	≥ 0,05
Упор присівши, упор лежачи з вистрибуванням вгору за 30 с., кіл-ть разів	21,1 ± 0,8	18,8 ± 0,6	2,30	≤ 0,05
Стрибки зі скалкою за 1 хв, кіл-ть разів	170,3 ± 4,9	155,1 ± 4,7	2,24	≤ 0,05
Утримання ніг під кутом 45°, с	118,7 ± 5,6	101,3 ± 5,4	2,24	≤ 0,05

Так, на початку дослідження середній результат в експериментальній групі у тесті «Застрибування на лаву за 3 хвилини» становив 105,6 рази, а наприкінці дослідження – 125,7 рази, що становить 19,03% приросту. Дані зміни є достовірними ($t=3,3$; $p<0,05$), результат покращився на 20,1 раз.

У тесті «Біг на 1000 м» не відбулося значних змін, тому що основна увага приділялась спеціальній підготовці (імітація, лижоролери), тому в даному тесті значних змін на цьому тренувальному етапі досягнуто не було. Вони склали на початку дослідження 227,1 с, а наприкінці – 221 с, приріст склав 2,6%, результат виявився недостовірним ($p>0,05$).

У стрибках у довжину з місця середній результат збільшився з 205,9 до 229,4 см, тобто результат покращився на 23,5 см, що становить 11,4% приросту, рівень достовірності склав $p\leq 0,05$ ($t=3,3$).

В тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» середній результат зріс із 34,2 до 42 разів, що становить 22,8% приросту. Дані зміни також є достовірними ($t=3,12$; $p<0,05$).

Оцінюючи результати тесту «Імітація одночасного однокрокового ходу» в експериментальній групі середній показник покращився на 24,3 рази, відповідно покращення на 22,9 % ($t=2,6$; $p<0,05$).

Також достовірними є зміни і в тесті «Упор присівши, упор лежачи з вистрибуванням вгору за 30 с» ($t=3,4$; $p<0,01$), де за період експерименту результат поліпшився на 3,4 рази, тобто на 19,2%.

У стрибках зі скакалкою за 1 хвилину середній результат збільшився з 144,7 до 170,3 рази, тобто результат покращився на 25,6 рази, що становить 17,7% приросту, рівень достовірності склав $p\leq 0,05$ ($t=2,8$).

Оцінюючи результати тесту «Утримання ніг під кутом 45° » в середній показник покращився на 33,2 с, відповідно покращення на 38,8 % ($t=3,7$; $p<0,01$).

У той же час, вивчаючи результати досліджень у лижників контрольної групи, можна відзначити, що приріст рівня розвитку сили, витривалості й швидкісної витривалості змінився незначно, що пояснюється тим, що в цій групі увага не приділялась в той мірі коловому методу тренування у порівнянні з експериментальною групою. В цій групі в тижневому мікроциклі проводилося одне колове тренування.

Так, в контрольній групі у тесті «Застрибування на лаву за 3 хвилини» показник приросту склав 1,5%, у тесті «Біг 100 м» - 0,9%, «Стрибок у довжину з місця» - 2,4%, «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» - 6,4%, «Імітація одночасного однокрокового ходу» - 9,2%, «Упор присівши, упор лежачи з вистрибуванням вгору за 30 с» - 9,9%, «Стрибки зі скакалкою за 1 хв» - 6,4%, «Утримання ніг під кутом 45° » - 18,6%. Достовірні зміни були отримані лише в тесті «Упор присівши, упор лежачи з вистрибуванням вгору за 30 с» різниця показників в якому протягом експерименту склала 1,7 рази ($t=2,36$; $p< 0,05$).

Висновки з даного дослідження. Підводячи підсумок, можна сказати, що використання у тренувальному процесі складених нами комплексів кругового тренування дозволяє підвищити темпи приросту сили, витривалості й швидкісної витривалості, у порівнянні зі звичайною програмою, що підтверджено вірогідністю відмінностей результатів в експериментальній групі $p < 0,05$, у контрольній групі $p > 0,05$.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вдосконаленні тренувального процесу з метою підвищення спортивних результатів.

Список використаної літератури:

1. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 184 с.

2. Гайдай К. І. Побудова тренувального процесу юних лижників-гонщиків 14–16 років на основі підвищення координаційних якостей: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра; спец.: 017 «Фізична культура і спорт». Суми: СумДУ; Мед. ін-т, 2020. 78 с.

3. Єрмакова В. О. Індивідуалізація тренувального процесу юних лижників-гонщиків на етапі попередньої базової підготовки: дис. Сумський державний університет, 2020. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreamdownload/123456789/81656/1/Yermakova_skiers.pdf

4. Котляр С., Топорков О. Розвиток координаційних якостей у лижників-гонщиків 13-14 років у підготовчому періоді річного макроциклу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. №. 2 (76). С. 41-55.

5. Сапсай М. Особливості розвитку витривалості лижників на етапі попередньої базової підготовки. Освіта і наука. 2021. №. 1. URL: <file:///C:/Users/9A03~1/AppData/Local/Temp/-1.pdf>

6. Сидорова Т. В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2021. №. 5. С. 47-53.

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТУРИСТІВ-ПІШОХІДНИКІВ

Буйнов Р.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Гриньова Т.І.

Анотація. В роботі представлено порівняння рівню технічної підготовленості туристів-пішоходників з використанням традиційної програми підготовки та в умовах використання спеціалізованого навчально-тренувального полігону. В результаті встановлено ефективність розробленої методики навчання техніці подолання окремих природних і штучних перешкод.

Ключові слова: *спортивний туризм, пішохідний туризм, туристська техніка, подолання перешкод.*

Вступ. Пішохідний туризм має цільову функцію – спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення усього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного пересування людини по пересіченій місцевості, а також вдосконалення фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу [4, 5].

В споріднених пішохідному туризму видах спорту (альпінізм, скелелазіння, гірський туризм) склалася певна система підготовки по подоланню природних і штучних перешкод, однак підходи, які використовуються в них, не можуть безпосередньо використовуватися при підготовці туристів-пішохідників, оскільки специфіка пішохідного туризму передбачає абсолютно інші природні, і штучні перешкоди, і, відповідно, інші методи підготовки [1, 2, 3, 6].

Методичних розробок, спрямованих на навчання техніці подолання природних і штучних перешкод і дослідження рівня технічної підготовленості туристів в умовах спеціалізованого полігону нами не виявлено.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: дослідити рівень технічної підготовленості туристів-пішохідників з використанням традиційної програми підготовки та в умовах використання спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

Завдання дослідження: визначити рівень технічної підготовленості туристів в результаті занять на спеціалізованому навчально-тренувальному полігоні.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень: педагогічні (педагогічні спостереження, спеціальні педагогічні випробування, педагогічний експеримент) та методи математичної статистики. В процесі дослідження проводилися заняття туризмом у двох групах (контрольна та експериментальна) за звичайною програмою та на спеціалізованому навчально-тренувальному полігоні. На початку і в кінці дослідження проводилися оцінка показників рівня індивідуальної і групової підготовленості по техніці подолання окремих природних і штучних перешкод туристів-пішохідників 18-23 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження вивчався рівень технічної підготовленості спортсменів. За результатами опитування студентів, що беруть участь в дослідженні було виявлено, що спортивного розряду з пішохідного туризму не мав жоден випробуваний. Однак, практично всі мали досвід походів 1-2 ступеня по області. Тому, технічна підготовленість не перевірялася на початку експерименту, а тестування було

проведено в кінці дослідження після курсу навчання в експериментальній і контрольній групах.

Відмінність експериментальної методики занять полягала в тому, що на практичних навчальних заняттях зі спортивного туризму, а саме з навчання базовій техніці подолання природних і штучних перешкод контрольна група (КГ) займалася за раніше використовуваною методикою на необладнаній, рівнинній місцевості (спортивному майданчику, парковій зоні), а експериментальна група (ЕГ), за розробленою методикою в умовах обладнаного спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

Після закінчення дослідження всі студенти ЕГ і КГ були перевірені за показниками, що характеризують їх рівень індивідуальної і групової технічної підготовленості з техніки подолання окремих природних і штучних перешкод.

Різниця рівня індивідуальної технічної підготовленості туристів-пішохідників щодо подолання окремих природних і штучних перешкод в кінці дослідження представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня індивідуальної підготовленості по техніці подолання окремих природних і штучних перешкод ($n_1 = n_2 = 18$)

Типи техніки	Тести	КГ	ЕГ	Оцінка імовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t, p
техніка подолання пересіченого, рівнинного рельєфу	подолання болота (купини, гать)	4,6±0,3	4,8±0,2	t=0,55; p>0,05
	«Завал»	3,7±0,1	4,5±0,2	t=3,58; p<0,01
техніка подолання гірського рельєфу	ПТС (підйом-траверс-спуск) з альпенштоком	3,7±0,3	4,5±0,1	t=2,53; p<0,05
	ПТС (підйом-траверс-спуск) по перилах	4,3±0,2	4,8±0,1	t=2,24; p<0,05
	Спуск по схилу по перилах (дюльфер)	4,2±0,2	4,8±0,2	t=2,12; p<0,05
	Підйом по схилу по перилах на самостраховці	4,1±0,3	4,9±0,2	t=2,22; p<0,05
	Підйом по трав'янистому схилу «зигзагом»	3,8±0,3	4,6±0,2	t=2,22; p<0,05
	Спуск по трав'янистому схилу «зигзагом»	3,5±0,2	4,2±0,2	t=2,48; p<0,05
Техніка подолання водних перешкод	Переправа по колоді по перилах	4,4±0,2	4,9±0,1	t=2,24; p<0,05
	навісна переправа	3,9±0,3	4,7±0,1	t=2,53; p<0,05

За результатами тестування індивідуальної техніки «Подолання болота» середній показник у туристів ЕГ в кінці експерименту був дещо вищим у порівнянні з показниками КГ і склав 4,8 і 4,6 бала відповідно. Достовірних змін не

виявлено ($t=0,55$; $p>0,05$). За результатами подолання «Завалу» середній результат в ЕГ в кінці експерименту склав 4,5 бала в той час, як в КГ - 3,7 бала ($t=3,58$; $p<0,01$). У тесті ПТС (підйом-траверс-спуск) з альпенштоком середньо груповий бал ЕГ в кінці експерименту відрізнявся на 0,8 бала по відношенню до КГ ($t=2,53$; $p<0,05$). У тестуванні ПТС по перилах в кінці експерименту середній показник ЕГ склав 4,8 бали, а КГ - 4,3 бала. Різниця результатів склала 0,5 бала ($t=2,24$; $p<0,05$). У тесті «Спуск по схилу дюльфером» використання СНТП дозволило за рік покращити середній результат в ЕГ по відношенню до КГ на 0,6 бала ($t=2,12$; $p<0,05$), що свідчить про хороше засвоєння техніки виконання даного тесту і зменшення рівня боязні туристів. Тестування «Підйому по схилу на самостраховці» також виявило поліпшені результати в кінці року: 4,1 бала в КГ і 4,9 бал в в ЕГ ($t=2,22$; $p<0,05$). За результатами тестування «Підйом по трав'янистому схилу зигзагом» середній показник в кінці року в ЕГ склав 4,6 бала, що вище на 0,8 бали в порівнянні з КГ ($t=2,22$; $p<0,05$). Аналогічні результати були отримані в тесті «Спуск по трав'янистому схилу зигзагом», де середній показник за рік занять на СНТП відрізнявся на 0,7 бала ($t=2,48$; $p<0,05$) на користь ЕГ.

При оцінці індивідуальної технічної підготовленості туристів-пішоходників щодо подолання окремих водних перешкод за рік занять на СНТП також були виявлені достовірні зміни. Так, за результатами тестування «Переправа по колоді» середній показник в кінці року в ЕГ склав 4,9 бала в порівнянні з КГ - 4,4 бала ($t=2,24$; $p<0,05$), а в тесті «Навісна переправа» середній показник склав 4,7 і 3,9 бала відповідно ($t=2,53$; $p<0,05$).

Характеристика рівня групової (командної) техніки подолання окремих природних і штучних перешкод туристів КГ і ЕГ в кінці експерименту представлена в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня групової підготовленості по техніці подолання окремих природних і штучних перешкод ($n_1=n_2=18$)

Типи техніки	Тести	КГ	ЕГ	оцінка ймовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t, p
Техніка подолання пересіченого, рівнинного рельєфу	Подолання болота (гать), (бали)	4,5 $\pm$ 0,3	4,8 $\pm$ 0,2	t=0,83; p>0,05
	«Завал», (бали)	3,5 $\pm$ 0,4	4,3 $\pm$ 0,3	t=1,60; p>0,05
Техніка подолання гірського рельєфу	Спуск по схилу «Дюльфером», (бали)	4,3 $\pm$ 0,2	4,8 $\pm$ 0,1	t=2,24; p<0,05
	Підйом по схилу по перилах, (бали)	4,0 $\pm$ 0,3	4,7 $\pm$ 0,2	t=1,94; p>0,05
Техніка подолання водних перешкод	Навісна переправа, (бали)	3,5 $\pm$ 0,4	4,2 $\pm$ 0,02	t=1,57; p>0,05
	Переправа по колоді, (бали)	3,8 $\pm$ 0,5	4,4 $\pm$ 0,4	t=0,94; p>0,05

За результатами тестування групової техніки подолання пересіченого і рівнинного рельєфу за рік занять на СНТП спостерігаються кращі результати в ЕГ, однак, без достовірних змін. Так, в тесті «Подолання болота» середній показник ЕГ кращий на 0,3 бала ($t=0,83$; $p>0,05$), а в тесті «Завал» - на 0,8 бала ($t=1,60$; $p>0,05$).

При оцінці командної техніки подолання гірського рельєфу достовірні відмінності спостерігаються в тесті «Спуск по схилу «дюльфером»», що свідчить про якісне засвоєння техніки виконання даного тесту і хорошу командну роботу в ЕГ. У тесті «Спуск по схилу дюльфером» середній результат відрізнявся з 4,3 бала в КГ до 4,8 бала в ЕГ ($t=2,24$; $p<0,05$), а в тесті «Підйом по схилу по перилах» різниця склала 0,7 бали ($t=1,94$; $p>0,05$) на користь ЕГ. Відсутність достовірної різниці може свідчити про недостатню взаємодопомогу учасників при проходженні цього етапу в обох групах.

У тестуванні техніки подолання водних перешкод, які є найбільш технічно складними, спостерігається позитивна динаміка, однак так само без достовірності ($p>0,05$) між групами. Показник подолання «Навісна переправи» у туристів в ЕГ склав 4,2 бала, «Переправи по колоді» - 4,4 бала. Отримані дані свідчать про необхідність подальшого вдосконалення техніки проходження вищезазначених етапів.

Висновки з даного дослідження. Результати педагогічного експерименту довели ефективність розробленої методики навчання техніці подолання природних і штучних перешкод. Це виразилося в поліпшенні показників індивідуальної та групової технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у подальшому вдосконаленні технічної майстерності туристів задля підвищення рівня безпеки у спортивних походах.

Список використаної літератури:

1. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу [Електронний ресурс] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2010. Вип. 14, т. 4. 174 С. 43-48.
2. Дем'янчук О. Г. Обґрунтування технології удосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у процесі занять спортивним туризмом // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал; СХУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 20. С. 166-172.
3. Дем'янчук О. Г. Характеристика методів та засобів підготовки у спортивному туризмі // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року [Електронний ресурс]. К., 2019.
4. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. II / Чернігівський національний педагогічний

університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 217-223.

5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Л. : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.

6. Demianchuk, O., Ierko, I., Voitovych, I., Ierko, A., Voitovych, V., & Mordyk, M. (2019). Methods and Means in Sports Tourism Training. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (3(47), 43–47. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-43-47>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Васецька І.В.

Науковий керівник: старший викладач Лисенко А.О.

Анотація. В дослідженні на основі аналізу та систематизації наукових даних розглянуто важливі аспекти впливу спортивних танців на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Зазначено, що саме заняття спортивними танцями сприяють позитивному впливу на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Дослідження даного напрямку передбачає розкриття впливу спортивних танців на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: діти, спортивні танці, спортсмени-танцюристи, фізичні якості, фізичний розвиток.

Вступ. Водночас спортивні танці є одним із найпоширеніших видів спорту як в Україні, так і в Європі. Щороку проводиться багато міжнародних змагань, тому брати участь у танцях можна з будь-якого куточка світу. Щороку відкриваються нові напрямки в області спортивних танців і відзначаються нові успіхи.

Вже багато років танці є одним із найулюбленіших видів дозвілля людей у всьому світі. Широко поширені конкурси та фестивалі бальних танців, які сьогодні проводяться як змагальні види спорту. Зараз активно розвивається інтерес дітей до спортивних танців, що сприяють зміцненню здоров'я, відновленню працездатності, реабілітації.

Такими науковцями, як Кашевський О. В., Осадців Т. П. доведено, Впровадження спортивних танців в загальноосвітніх закладах є одним із шляхів сучасного гуманістичного виховання, який зміцнює зв'язок спорту і мистецтва. Необхідно знайти нові напрями у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Одним із яких є використання танцю у фізичному вихованні [3, 7, 9].

Спортивний танець - це своєрідний синтез танцювального мистецтва і спорту. Завдяки своїй різноманітності вони ефективно впливають на опорно-руховий апарат дитини, зміцнюють поставу, підтримують координацію та гнучкість, розвивають емоційно-чуттєву та творчу сфери, зміцнюють здоров'я та відновлюють робото-здатність, дають можливість розвивати свої фізичні здібності.

Всебічний розвиток особистості передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного і трудового виховання, єдність свідомості і поведінки. Саме фізичне виховання робить розвиток людини всебічно гармонійним.

Таким чином, є актуальним. дослідження питань, щодо особливостей впливу занять зі спортивного танцю на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

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

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження: виявити основні чинники впливу занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей дітей 7-9 років у спортивних танцях.

Матеріал і методи дослідження. У процесі вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науковометодичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивні танці користуються великою популярністю серед різних верств населення і для того, щоб сформуванню свою думку, особливо серед дітей різного віку, звертають увагу на цей унікальний напрямок хореографії, який поєднує в собі мистецтво і спорт одночасно. Спортивні танці багатогранні, тому їх впровадження не тільки в навчальний процес, а й в інші форми навчально-фізичного заняття протягом дня сприятиме формуванню фізкультури в гімназії та дозволить вирішити проблеми. шкільна рухова активність. Заняття танцями сприятимуть підвищенню їхньої фізичної та функціональної підготовленості, розумової працездатності та соматичного здоров'я. Впровадження танцювального спрямування в навчальний процес особливо актуальне для дітей молодшого шкільного віку [4].

Після аналізу літератури в цьому напрямку можна відзначити, що розповсюдження та популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання закладів середньої освіти. Діти із задоволенням відвідують танцювальні гуртки, секції, факультативи, проявляючи велику турботу до набуття танцювальних умінь і навичок. Систематичне навчання дітей танцю та їх інтерес, щоб з ними проводилася широка освітня діяльність з використанням специфічних інструментів танцювального мистецтва [1, 4, 9].

Важливе місце у фізичному вихованні дітей займає розвиток моторики. Практика показує, що багато дітей молодшого шкільного віку не можуть досягти високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей - сили,

швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. . При рухових якостях необхідно враховувати як особливості індивідуального розвитку, так і рівень фізичної активності дитячого організму.

В свою чергу, це пояснюється тим, що ефективність роботи, яка спрямована на розвиток тієї чи іншої рухової якості, залежить не тільки від методики та організації педагогічного процесу, а й від окремих етапів розвитку цієї якості.

Результати досліджень Москаленко Н. В. та Демидової О. М. [4] свідчать про систематичне навчання дітей танцю та їх зацікавленість, у зв'язку з чим серед них проводиться широка освітня робота з використанням специфічних засобів танцювального мистецтва. Ігрова здатність і популярність серед дітей дозволяють використовувати цю гру в системі загальноосвітніх фізичних навчальних закладів

Метою навчання дітей у закладах середньої освіти є прагнення до занять спортивними танцями дітьми та молоддю, покращення поведінки стосунків між молоддю та поведінки спілкування з дорослими. Сприяти дослідженню та реалізації здібностей, нахилів, талантів кожної дитини, створювати умови для індивідуального розвитку, сприяти соціальній адаптації учнів, реалізації їх у різних видах шкільної та позашкільної діяльності. Посилення зацікавленості дл різних рухових дій. Розвиток фізичних якостей дітей, підвищення їх фізичного стану. З головної точки зору культури танцю - сприяти респектабельності і повазі громадян похилого віку і дворян. Керуючись методиками світових та семінарських занять, та 30 основними принципами спортивної підготовки - навчити дітей основам сучасної бальної хореографії та спортивних танців. Знайти та підготувати талановитих кандидатів до спортивних секцій для вступу в спортивні секції для можливості участі в майбутніх змаганнях [4].

У системі закладів середньої освіти спорт може використовуватися в різних формах: музично-танцювальні моменти, музично-танцювальні паузи, танцювальна ранкова гімнастика, класне змагання, класно-розкрийся, класно-ігровий, класно-тренувальний; клас – майстерня На заняттях спортивними танцями необхідно впроваджувати нові методи прогнозування та діагностики, сприяти підвищенню самовдосконалення дітей. Визнавати обдарованих дітей та спрямовувати їх подальше навчання у професійні гуртки та секції. Умови для створення художньо-естетичного виховання дітей, формування у них високої естетичної культури та здатності до самореалізації.

Як зазначає Осадців Т.П. [8, 9], для пізнавального розвитку дітей важливо своєчасно контролювати різну рухову діяльність. Їх засвоєння і оволодіння правильним способом виконання підвищує руховий досвід дитини, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, побуті та праці. Їм легше стає після засвоєння шкільної підготовки з фізичного виховання

Отже, при цьому за допомогою різноманітних м'язових імпульсів, зокрема за допомогою фізичних вправ і спорту, вдосконалюється будова і діяльність організму людини: підвищується його працездатність, зменшуються витрати енергії організмом на ту ж роботу; це також ефективно для підвищення їхньої розумової працездатності [2, 5].

Висновки. Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить, що: в процесі навчання танцювальним діям спортсмени-танцюристи свідомо контролює рухи свого тіла, яке цілеспрямовано рухається в просторі за допомогою власних зусиль. В результаті розвиваються фізичні якості (сила, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність), розумові процеси, стан та індивідуальні якості. Для успішного виконання танцювальних рухів дітьми молодшого шкільного віку важливий гармонійний розвиток їхнього тіла. Заняття спортивними танцями сприяють більш гармонійному фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Отже, з проведеної роботи виявлено основні фактори впливу спорту в спортзалі на розвиток фізичних якостей дітей 7-9 років у спортивних танцях.

Оптимізація процесу фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, за умови використання спорту в різних танцювальних формах у повсякденному житті школярів. При організації фізкультури рекомендується підходити до таких підходів: музичні танцювальні хвилинки, музичні танцювальні паузи, ранкова гімнастика з елементами фізкультури, уроки – тренінги, уроки – семінари, фізкультурні заняття в групі продовженого дня. .

Застосування спортивних танців у загальноосвітніх закладах сприяє покращенню фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, дозволяє підвищити рухову активність учнів молодшого шкільного віку та вирішує питання формування підготовленості до фізичної активності. освіти. . Саме використання спортивних танців в закладах загальної середньої освіти сприяє покращенню фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, дозволяє підвищити рухову активність дітей молодшого шкільного віку та підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень: планується присвятити питанням удосконаленню спортивно-технічної майстерності спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.
2. Роман Гриценюк Формация в спортивных танцах: технико-композиційні особливості Грудень 2021 https://www.researchgate.net/publication/357470843_Formation_in_dance_sports_technical_and_compositional_features
3. Кашевський О. В. Сучасний бальний танець : навч. посіб. Луцьк : Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. - 208 с.
4. Москаленко Н. В. ,Демідова О. М. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Монографія.Інновація. Дніпро,2016. 198с.:<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-10.pdf>
5. Москаленко Н., Демідова О.,Бодня В. Фізичне виховання різних груп населення:Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. 2019. 188с. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-01/2019-01-13.pdf>

6. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. Ужгород: "Говерла", 2014. С. 94-101
7. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. наук. статей ЛДІФК. Львів, 1999р. С.45-48
8. Осадців Т.П. Особливості підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Спортивна наука України. 2016. №1 (71). С. 50-54.
9. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296

ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Владимирець М.Ю.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

Анотація. У статті розглядаються особливості використання методу спеціально-підготовчих вправ у тренуванні бігунів-спринтерів 15-16 років. Встановлено ефективність розроблених тренувальних комплексів для розвитку провідних рухових якостей здібностей бігунів-спринтерів.

Ключові слова: бігуни-спринтери, легка атлетика, швидкісно-силові якості, спеціально-підготовчі вправи.

Вступ. Актуальність проведеного дослідження ґрунтується на недостатній теоретичній та експериментальній розробці науково-обґрунтованих рекомендацій щодо застосування спеціально-підготовчих вправ у тренуванні бігунів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [1, 2, 4]. Встановлені протиріччя щодо важливості їх застосування у підготовці юних атлетів та фрагментарному згадуванні у тренуваннях бігунів 15-16 років [3, 5, 6]. Таким чином, розробка нових методологічних підходів до програмно-цільового використання спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі підготовки юних спринтерів є актуальною та важливою проблемою, яка не отримала досі достатнього наукового обґрунтування.

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 застосування комплексів спеціалізованих вправ у тренуванні бігунів-спринтерів 15-16 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості тренування бігунів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
2. Розробити методику використання спеціально-підготовчих вправ бігової та швидко-силової спрямованості у річному циклі підготовки юних спринтерів у віці 15-16 років.
3. Виявити зміни фізичної підготовленості бігунів-спринтерів у річному макроциклі під впливом використання комплексів спеціально-підготовчих вправ.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідження проводилися у декілька послідовних та перехресних взаємопов'язаних етапів на базі спортивної секції з легкої атлетики зі спортсменами які навчаються у ДЮСШ у відділенні спринтерського бігу. Участь у експерименті взяли бігуни-спринтери віком $15,60 \pm 0,40$ років, які мали стаж регулярних занять у легкоатлетичній секції спеціалізації «спринтерський біг» не менше ніж три роки поспіль, без суттєвих перерв. Досліджувані атлети мали кваліфікацію від III розряду до КМС і були розподілені на дві рівні групи спортсменів (за кількістю осіб та рівнем підготовленості): експериментальна група (ЕГ) – бігуни, що відвідують секцію з легкої атлетики із застосуванням оригінальної програми використання спеціально-підготовчих вправ ($n = 6$); контрольна група (КГ) – спортсмени, які займаються за програмою ДЮСШ без додаткових втручань ($n = 6$).

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено серед авторів існують розбіжності щодо вибору найбільш ефективних засобів спеціалізованої підготовки юних бігунів-спринтерів, зокрема спеціально-підготовчих вправ.

Таблиця 1

Досліджувані показники в контрольній та експериментальній групах бігунів-спринтерів протягом педагогічного дослідження ($n = 12$)

Тест (од. виміру)	Початок дослідження		p	Кінець дослідження		p
	КГ ($n=6$)	ЕГ ($n=6$)		КГ ($n=6$)	ЕГ ($n=6$)	
біг з низького старту на 30 метрів (с)	$4,31 \pm 0,14$	$4,29 \pm 0,12$	$>0,05$	$4,26 \pm 0,13$	$4,13 \pm 0,27$	$<0,05$
біг на 30 метрів з ходу (с)	$3,57 \pm 0,12$	$3,61 \pm 0,13$	$>0,05$	$3,51 \pm 0,11$	$3,44 \pm 0,22$	$<0,05$
біг 60 метрів із місця, с	$7,79 \pm 0,14$	$7,77 \pm 0,12$	$>0,05$	$7,64 \pm 0,25$	$7,36 \pm 0,18$	$<0,05$
потрійний стрибок з місця (м)	$6,80 \pm 0,19$	$6,64 \pm 0,14$	$>0,05$	$7,24 \pm 0,15$	$7,56 \pm 0,18$	$<0,05$
стрибок з місця в довжину (м)	$2,54 \pm 0,14$	$2,45 \pm 0,15$	$>0,05$	$2,63 \pm 0,14$	$2,73 \pm 0,22$	$<0,05$

Дані узагальнення, що були доповнені консультаціями з тренерами груп спортсменів, які досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду дозволили розробити план тренування у загально-підготовчому та спеціально-підготовчому мезоциклах із використанням запропонованих

комплексів вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у поєднанні зі стрибковими вправами. Було віддано пріоритет засобам бігової та стрибкової підготовки та, відповідно, зменшено обсяг вправ зі штангою та на тренажерах.

Результати попереднього тестування, представлені в таблиці 1, дозволили встановити відсутність достовірних відмінностей за всіма тестовими процедурами для контрольної та експериментальної групи на початку дослідження.

Проаналізувавши отримані результати після повторного тестування в кінці дослідження, можна судити про те, що за період дослідження відбулися зміни як у контрольній, так і в експериментальній групах. Результати тестів обох груп статистично значущі, але величина змін достовірно вища в експериментальній групі бігунів-спринтерів

Висновки. Таким чином, встановлено перевагу організованого підходу до збільшення застосування спеціально-підготовчих вправ у підготовці бігунів-спринтерів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки відносно зростання фізичної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу тренування.

Список використаної літератури:

1. Абдураман А., 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., м. Харків, 14 грудня 2018 р.).* Харків, 2018. С. 28-32.

2. Бурла, А. О. Розвиток швидкісної і силової витривалості юних спринтерів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. № 147(2). С. 157-161.

3. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Стягов Б. В., Руденко О. М. Оцінка фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів. *Спортивна наука – 2022.* С. 11-17.

4. 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.

5. Корейчук Л. М., Вавринчук Я. М. Застосування спеціальних вправ у підготовці легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на 200 метрів. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, м. Київ, 10–12 квітня 2018 року.* Київ, 2018. С. 161-165.

6. Маленюк Т. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. № 6 (80). С. 39-45.

ОБҐРУНТУВАННЯ КОНТРОЛЮ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДІВЧАТ-ЛЕГКОАТЛЕТОК 12-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПРИНТЕРСЬКИМ БІГОМ

Власюк А.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

Анотація. У статті розглядаються особливості контролю розвитку спеціальної витривалості бігуній-спринтерок 12-14 років. Розроблено та обґрунтовано ефективність тестової батареї для контролю спеціальної витривалості дівчат-спринтерок, а також ефективність тренувального процесу щодо розвитку цієї якості.

Ключові слова: бігуни-спринтери, легка атлетика, спеціальна витривалість, тестування, контроль.

Вступ. Актуальність проведеного дослідження ґрунтується на необхідності ретельного контролю за фізичною підготовленістю юних бігунів-спринтерів [1, 3, 4]. Встановлені протиріччя між наявністю загальновідомих способів оцінювання фізичної підготовленості юних спринтерів та відсутністю рекомендацій щодо безпосереднього визначення спеціальної витривалості бігунів [2, 6]. Вони обумовлюють проблематику побудови контролю даних спеціальних якостей спринтерів у процесі багаторічної підготовки [5]. Таким чином, визначення особливостей контролю спеціальної витривалості юних бігуній на спринтерські дистанції є актуальним.

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 – дослідити методику тренування та контролю спеціальної витривалості легкоатлеток 12-14 років, що спеціалізуються у спринтерському бігу та визначити їх результативність.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення поняття «спеціальна витривалість», виявити особливості розвитку спеціальної витривалості у легкоатлеток 12-14 років, що спеціалізуються у спринтерському бігу.

2. Теоретично обґрунтувати методику розвитку та розробити батарею тестів для оцінки розвитку спеціальної витривалості легкоатлеток-спринтерок 12-14 років.

3. Перевірити результативність реалізації методики тренування та оцінки розвитку спеціальної витривалості легкоатлеток-спринтерок 12-14 років

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

спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідницька робота здійснювалася на базі легкоатлетичної секції з бігу в ДЮСШ. У дослідженні брали участь дівчата-легкоатлетки, які регулярно займалися у секції спринтерського бігу віком $13,60 \pm 1,40$ років. Всі учасники були поінформовані про сутність проведення дослідження та надали згоду на участь у ньому, що дало можливість створити експериментальну вибірку учасниць у кількості 12 осіб ($n = 12$).

Педагогічний експеримент передбачав апробацію сформованої тестової батареї оцінювання спеціальної витривалості бігунок на короткі дистанції 12-14 років. Апробація обраного підходу до контролю спеціальної витривалості проводилася в рамках одного підготовчого та одного передзмагального періодів річного макроциклу тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що спеціальна витривалість визначається здатністю спортсмена протистояти втомі, що розвивається у процесі певної спортивної діяльності.

Дане розуміння сутності зазначеної якості бігуній-спринтерок, що були доповнені консультаціями з тренерами груп спортсменів, які досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду дозволили обґрунтувати та розробити методику оцінки спеціальної витривалості легкоатлеток-спринтерів етапу попередньої базової підготовки, яка представлена на поточному слайді. Розроблена методика поряд з батареєю загальновизнаних тестів додатково включає тест «Біг на 150 м відрізками: 0-30 м, 30-90 м, 90-150 м» та визначення індексу спеціальної витривалості. Перші – дозволяють визначити рівень розвитку різних сторін спеціальної витривалості та зробити висновок про «резерв» розвитку здібностей. Другий – виявити можливості спортсменок виявляти дані можливості у сукупності, у процесі пробігання відрізків дистанції, тобто в умовах максимально наближених до змагальних.

Таблиця 1

Результати основного тестування учасниць дослідження на момент початку та після закінчення дослідницької роботи ($n = 12$)

Статистика	Контрольні випробування							
	Біг на 30 м з ходу, с		Біг на 60 м зі старту, с		Біг 150 м з високого старту, с		ICB, ум. о.	
	I	II	I	II	I	II	I	II
$M \pm m$	$3,97 \pm 0,18$	$3,87 \pm 0,15$	$10,11 \pm 0,20$	$9,97 \pm 0,17$	$27,77 \pm 0,18$	$27,53 \pm 0,17$	$0,79 \pm 0,03$	$0,78 \pm 0,03$
Приріст, %	2,52%		1,38%		0,86%		1,27%	
t	2,15		2,40		2,26		1,09	
p	<0,05		<0,05		<0,05		>0,05	

Пояснення: I – вимірювання на початку дослідження; II – вимірювання в кінці дослідження; ICB – Індекс спеціальної витривалості.

Тестування спортсменок на момент початку дослідницької роботи із загальноприйнятих тестів дозволило зробити висновок про те, що у більшості з них розвитку швидкісних здібностей та швидкісної витривалості знаходиться на «задовільному» рівні, швидкісно-силові здібності наближені до «хорошого» рівня, що говорить про наявність потенціалу для розвитку спеціальної витривалості.

Побудова тренування з урахуванням даних первинного контролю, проведеного за заявленою методикою оцінки позитивно вплинуло на розвиток спеціальної витривалості досліджуваних, що відображають достовірно вищі результати рухового тестування в кінці дослідження, які зображені у таблиці 1.

Додаткове тестування із застосуванням тесту «Біг на 150 м відрізками 30 м, 30-90 м, 90-150 м», результати якого представлені в таблиці 2, дозволило уточнити інформацію про прояв спеціальної витривалості спортсменок на відрізках дистанції та індивідуалізувати процес підготовки.

Таблиця 2

Результати додаткового тестування учасниць дослідження на момент початку та після закінчення дослідницької роботи

Статистика	Контрольне випробування									
	Біг на 150 м відрізками 30 м, 30-90 м, 150 м, с									
	30 м		30-90 м		90-150 м		150 м		Різниця 30-90 м та 90-150 м	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
$M \pm m$	4,91± 0,18	4,85± 0,18	11,22± 0,23	11,15± 0,22	11,67± 0,28	11,55± 0,21	27,77± 0,19	27,53± 0,17	0,45± 0,05	0,40± 0,04
Приріст, %	1,22%		0,62%		1,03%		0,86%		11,11%	
t	2,15		2,17		2,22		2,26		2,15	
p	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Так, учасники з відсутністю змін у швидкості на відрізках дистанції 30-90 м та 90-150 м тренувалися з акцентом на розвиток максимальних швидкісних можливостей у анаеробно-алактатній зоні. Спортсменки зі зниженням швидкості на відрізуку 90-150 м порівняно з відрізком 30-90 м тренувалася переважно у анаеробно-гліколітичній зоні з використанням довших відрізків. Це дозволило спринтеркам достовірно покращити результати у даному тесті в кінці дослідження..

Висновки. Результати педагогічного експерименту доводять ефективність застосовуваного підходу, щодо визначення спеціальної витривалості юних спринтерок. Ефективність представленого підходу стосується спеціальної витривалості у різних її проявах в умовах підготовки легкоатлетів-бігунів на короткі дистанції.

Перспектива подальших досліджень полягає у конкретизації методики контролю спеціальних здібностей легкоатлеток 12-14 років у річному макроциклі тренування, з урахуванням особливостей спортивної спеціалізації.

Список використаної літератури:

1. Абдураман А., 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., м. Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків, 2018. С. 28-32*

2. Бурла, А. О. Розвиток швидкісної і силової витривалості юних спринтерів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. № 147(2). С. 157-161.*

3. Власюк В. Розвиток швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів-спринтерів. *Студентський науковий вісник. 2016. № 38. С. 99-103*

4. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Стягов Б. В., Руденко О. М. Оцінка фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів. *Спортивна наука – 2022. С. 11-17.*

5. Маленюк Т. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 6 (80). С. 39-45.*

6. Марчук В. І., Вовченко І. І. Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції. Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження-2013», м. Київ, 10 травня 2013 року. Київ, 2013. С. 255-256.

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОЮ УДАРІВ У БОКСІ ТА ЖИМОМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ

Воєцький Д.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Володченко О.А.

Анотація. Дослідження виявило сильний кореляційний зв'язок між результатами силового тренування, зокрема жиму штанги лежачи, і силовими та швидкісними показниками ударів боксерів. Знахідки підкреслюють важливість розвитку силових якостей в програмах підготовки боксерів для покращення їхньої результативності в рингу.

Ключові слова: бокс, силові тренування, сила ударів, кореляційний взаємозв'язок.

Вступ. Бокс — це спортивна дисципліна зі старовинними олімпійськими традиціями, що дуже розповсюджена у всьому світі. Досягнення конкурентоспроможного рівня висококваліфікованих спортсменів вимагає розвитку численних факторів, що впливають на фізичну працездатність, таких як аеробні та анаеробні можливості, а також оптимальні рівні потужності та сили. Внесок анаеробної витривалості в результативність боксу особливо важливий, оскільки існує велика кількість рухів дуже високої інтенсивності під час різних раундів, які складають бій, у яких коротких перерв недостатньо для повного відновлення. Крім того, попередні дослідження підкреслили важливість наявності достатньої аеробної потужності для задоволення вимог до тренувань і змагань.

Змагальні дії в боксі вимагають тих самих фізичних якостей, пов'язаних із силою, що є загальними для всіх спортивних рухів (швидкість, переміщення або переміщення маси). Крім того, потрібна складна координація багатьох суглобів за участю руки, ліктя, плеча, стегна та нижніх кінцівок, щоб досягти успішного удару через правильну передачу сили вздовж кінетичного ланцюга. Збільшення потужності руху є важливим у більшості видів спорту, і для оптимізації боксерських результатів необхідний перехід до конкретної моделі рухів. Зокрема, оптимальне силове навантаження визначається як навантаження, яке здатне максимізувати максимальну потужність спортсмена, і вважається найкращою інтенсивністю навантаження для досягнення вищих рівнів швидкості, сили та потужності у професійних боксерів. Наскільки відомо авторам, у науково методичній літературі не розкритим залишається питання впливу силових вправ на показники змагальних дій у боксі. Робота виконана згідно з науковими напрямками 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 – дослідити кореляційний взаємозв'язок між жимом штанги лежачи та показниками змагальних дій у боксі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо питання впливу силових показників на результативність у боксі.
2. Визначити кореляційний взаємозв'язок між результатом ударних дій у боксі та показником жиму штанги лежачи

Матеріал і методи дослідження. Було проведено дослідження у якому взяли участь 30 боксерів-розрядників, з яких 14 – першого спортивного розряду, 8 – другого спортивного розряду і 8 – третього спортивного розряду. Спортсмени, що брали участь у дослідженні проходили педагогічне тестування, у якому досліджувалася сила та швидкість ударів у боксі – прямих, кругових та знизу. Також досліджувався результат у жимі штанги лежачи – одно повторний максимум 1ПМ. Нормальність розподілення спортсменів визначалася за тестом Колмогорова-Смірнова. Кореляційний взаємозв'язок визначався за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати кореляційного взаємозв'язку між змагальними вправами у боксі та результатом у жимі штанги лежачи відображені у табл. 1.

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок між показниками ударів у боксі та результатом у вправі жим штанги лежачи (n=30)

Показник	r	p
Сила нанесення прямого удару	0,78	<0,001
Сила нанесення бокового удару	0,55	<0,01
Сила нанесення удару знизу	0,43	<0,05
Швидкість прямого удару	0,42	<0,05
Швидкість бокового удару	0,44	<0,05
Швидкість удару знизу	0,39	>0,05

За результатами проведеного дослідження був виявлений сильний взаємозв'язок між силою нанесення прямого удару ($r=0,78$; $p<0,001$), силою нанесення бокового удару ($r=0,55$; $p<0,01$) та результатом у вправі жим штанги лежачи. Статистично значимий результат був виявлений у силі нанесення удару знизу ($r=0,43$; $p<0,05$), швидкості нанесення прямого удару ($r=0,42$; $p<0,05$), швидкості нанесення бокового удару ($r=0,44$; $p<0,05$).

Висновки:

1. Силкові показники, особливо результати у вправі жиму штанги лежачи, мають сильний кореляційний взаємозв'язок із силою нанесення прямих та бокових ударів у боксі. Це свідчить про те, що розвиток силових якостей може значно покращити ефективність ударів у боксі.

2. Швидкість нанесення ударів також має певний кореляційний взаємозв'язок з результатами у вправі жиму штанги лежачи, але цей зв'язок менший в порівнянні із силовими показниками. Це означає, що підвищення сили може мати більший вплив на покращення результатів у боксі, ніж підвищення швидкості ударів.

3. Результати дослідження підкреслюють важливість включення силових тренувань у програми підготовки боксерів. Збільшення силових показників може позитивно вплинути на їхню здатність наносити сильні та швидкі удари під час боїв, що може сприяти покращенню результативності у боксі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм на тренування боксерів з урахуванням силових показників.

Список використаної літератури:

1. Палатний А.Л. Результативність виступів боксерів національних збірних команд України на міжнародних змаганнях (на прикладі чемпіонатів світу та Європи). Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2018. №1 -С.78-87.

2. Said E. A. The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness [Електроннийресурс] Journal of Physical Education and Sport. 18(2). 2018.

3. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. К. : Нора-прінт, 2003. 220 с.12.

4. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків Спортивний вісник Придніпров'я: Зб. наук. пр. Д. : ДДІФКіС, 2008. № 1. С. 79–82.

5. Аксютин В.В., Коробейніков Г.В. Психологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення поєдинку. Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 12.

6. Шинкарук О. Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. Теорія методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 15-18.

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ САМБІСТІВ 10-14 РОКІВ НА ОСНОВІ БЕСІД З ТРЕНЕРАМИ-ВИКЛАДАЧАМИ

Гомела Д.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бойченко Н.В.

Анотація. У статті проведено дослідження особливостей психологічної підготовки самбістів у віці 10-14 років на основі бесід з тренерами-викладачами. Визначено значимість психологічної підготовки в тренуванні самбістів. Також виявлено, що тренери-викладачі акцентують увагу на індивідуальних потребах кожного спортсмена в психологічній підготовці. Використання бесід зі спортсменами та психологічних методик є основними підходами до психологічної підготовки.

Ключові слова: самбо, тренер-викладач, бесіди, психологічна підготовка, методи.

Вступ. Процес дослідження й оптимізації спортивної підготовки в різних видах боротьби привертає увагу тренерів-викладачів та дослідників [1-6]. Деякі автори більш широко розкривали питання психологічної підготовленості спортсменів [1-3]. Також розкрито ефективність методик та програм підвищення психологічної підготовленості борців [2, 3]. Здійснено процес індивідуалізації під час психологічної підготовки спортсменів [2].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) на 2021-2025 рр.

Мета дослідження: на основі бесід з тренерами-викладачами проаналізувати особливості вибору й використання методів психологічної підготовки самбістів 10-14 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Провести бесіди з тренерами-викладачами щодо особливості вибору й використання методів психологічної підготовки самбістів 10-14 років

Матеріал і методи дослідження. Використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, інформації в мережі інтернет, бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо, метод анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення стану проблем та особливостей психологічної підготовки самбістів 10-14 років були розроблені питання для проведення бесід з тренерами-викладачами з самбо. В опитуванні взяли участь 20 респондентів, з яких МС, ЗМС, тренери першої та другої категорій та заслужений тренер України.

На питання «Як ви визначаєте індивідуальні потреби кожного спортсмена в психологічній підготовці?» всі тренери-викладачі одноголосно 100 % відповіли

«індивідуально спілкуюсь з кожним і в процесі комунікації визначаю всю необхідну інформацію».

Відповідаючи на питання «Які конкретні методи та підходи ви використовуєте для психологічної підготовки вашої команди або спортсменів?», що мали можливість обрати декілька відповідей, тренери-викладачі також одногolosно 100 % відповіли «Бесіди зі спортсменом/командою». При цьому лише 15 % опитаних додали, що «Використовують психологічні методики» і тільки 5 % залучали в роботу психолога. Що свідчить про слабку практику використання профільних спеціалістів для покращення психологічної підготовленості самбістів 10-14 років.

50 % респондентів відповідаючи на питання «Чи проводите ви індивідуальні консультації з психологом для спортсменів? Як часто?» відповіли «ні». 15 % опитаних схилились до відповіді «Іноді, якщо є потреба», також 5 % висловили свою думку – «за запитом та потребою», 5 % висловили свою думку – «консультація з психологом не виправдала очікування, бо нової для мене інформації, що має практичне значення, я не отримав», що свідчить про негативний досвід спілкування.

На питання «Як ви включаєте аспекти психологічної підготовки в план тренувального процесу?», 85 % респондентів-тренерів відповіли «Впродовж тренувального мезоциклу», і 15 % респондентів відповіли «за запитом».

Однією із завдань бесід було визначити практичні методи й підходи якими користуються тренери-викладачі в процесі змагальної діяльності, тренувальної сутички щодо способів налаштування на боротьбу, а також процесу підтримки й відновлення в разі демонстрації негативного результату завершення поєдинку (програш, не виконання поставлених задач, травматизм, тощо) спортсменів-самбістів 10-14 років. Підсумувавши відповіді на запитання, з розгорнутою відповіддю, «Як ви допомагаєте спортсменам налаштуватися на змагальну сутичку?», було виокремлено такі групи відповідей: «Бесіди з позитивним досвідом із життя, особистого чи інших відомих спортсменів, мотиваційної спрямованості» застосовують у своїй практиці 45 % респондентів. В свою чергу 20 % опитаних вважають за потрібне використання «Методичної роботи над психологічною підготовкою, як і рештою сторін підготовки у процесі тренувальних занять». Суттєвим є і те, що 10 % тренерів-викладачів використовують «психологічні техніки і методики», що дає їм змогу заспокоїти центральну нервову систему і зосередити увагу спортсмена. Близько 5 % респондентів відповіли на питання так: «Залежно від темпераменту спортсмена заспокоюю або навпаки пробуджую його словесним та тактильним методами» і 10 % відповіли, що «у випадку довірливих відносин між тренером і спортсменом достатньо просто знаходитись поруч, кожен виконує свою роботу, що надає впевненості».

На питання «Як ви допомагаєте відновити психологічний стан спортсменів після поразки?» було отримано відповіді, що можна розділити на дві групи: перша – «Підтримка та психологічний комфорт», що обрали 100 % респондентів, на думку опитаних він в себе включає фактор відпочинку і розмови; розповіді про особистий досвід, підбадьорення, пошук мотивації для майбутніх перемог; валідації та

зосередження уваги на точках зростання. Друга група – «Аналіз та самовдосконалення», вона включає в себе: бесіди та аналіз помилок за допомогою методу практичних вправ; вказівка на недоліки, робота над помилками та ідентифікація факторів, що завадили досягти перемоги. І третя група – підходи тренера до спортсмена, що має за основу забезпечення спортсмену підтримки та розуміння; важливість спокою та рівноваги тренера передається спортсмену; надання спортсмену перспективи, що змагання – це частина тренування, яка навчає та допомагає розвивати навички.

На питання «Як ви допомагаєте спортсменам працювати зі стресом і психологічним тиском під час важливих змагань?» 100 % респондентів погодились з твердженням «обговорюємо стратегію разом зі спортсменом», а тож 25 % додали, що «використання психологічних технік» є доречними засобами для подолання стресу і психологічного тиску.

Наступне питання до респондентів звучало так «Чи використовуєте ви техніки ментальної візуалізації або психологічний тренінг для покращення результатів спортсменів?», на що було отримано відповіді у 70 % випадків «так» і лише 30 % «не використовує ментальних технік, опитувані обґрунтовували відповідь так: не маю достатніх знань з цієї області; це завдання для психолога.

З метою розуміння підходу тренерів до визначення психологічного стану спортсмена було задано питання, з можливістю обрати декілька відповідей: «Як ви враховуєте психологічний стан спортсменів при розробці тренувальних планів і стратегій на змагання?», на що 100 % респондентів відповіли «з власного досвіду», ще 85 % «з бесід зі спортсменом» дізнаються про його душевний стан.

Щоб дізнатися як тренери викладачі оцінюють результативність психологічної підготовки, було поставлено запитання «Яким чином ви відстежуєте і оцінюєте покращення в психологічній підготовці спортсменів?». 50% тренерів відповіли, що «за результатами змагань», і це основний наочний метод, що допомагає тренерів-викладачу зорієнтуватися щодо покращення психологічної підготовленості. Проте 35 % опитаних відповіли «Під час опитування спортсменів», що свідчить про популярність цієї думки. 15 % відповіли «За спостереженнями під час тренувального процесу», притримуються думки, що достатньо оцінити спортсмена в процесі тренувальних занять.

Останнім пунктом опитування стало запитання, що ставить собі на меті зрозуміти думку тренерів щодо підходів психологічної підготовки «Якщо ви вважаєте, що щось важливе відсутнє в вашому підході до психологічної підготовки, то які кроки ви плануєте вчинити для поліпшення цього аспекту в тренувальному процесі?» на що було отримано наступні групи відповідей: консультування з психологом спортсмена (25 %); дестигматизація психологічної підготовки спортсменів (15 %); розширювати особисті пізнання і вдосконалювати тренувальний процес, спираючись на новітні дослідження (55 %), приділяти більше уваги психічній підготовці (10 %).

Висновки. Отже, згідно з отриманими даними, тренери-викладачі визначають індивідуальні потреби кожного спортсмена в психологічній підготовці шляхом індивідуальної комунікації та взаємодії з кожним спортсменом. Вони

використовують різні методи і підходи, такі як бесіди зі спортсменом або командою, психологічні методики та техніки. Однак, лише невелика частина тренерів залучає психолога до роботи зі спортсменами. Це свідчить про нестачу практики використання професійних психологів для поліпшення психологічної підготовки. Деякі тренери-викладачі також проводять індивідуальні консультації з психологом, але це відбувається нечасто і залежить від потреби.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується провести бесіди з самбістами 10-14 років щодо особливості використання методів психологічної підготовки під час підготовки до змагань.

Список використаної літератури:

1. Вдовиченко О.В. Елементи виникнення ризикової дії. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. *Психологія*. 2014. 47. С. 23-33.
2. Височіна Н., Козлова О. Раціональне використання стрес-факторів в системі спортивного тренування кваліфікованих легкоатлетів з урахуванням психічних якостей особистості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 26–30.
3. Гуніна Л.М., Височина Н.Л. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. *Achievement of High School*. 2013. «Pedagogical Sci. Physical Culture and Sport». 2013. 26. Р. 61–63.
4. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? *J of Ph Ed [Internet]*. 2017. Р. 28.
5. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V, Serhiyenko K, Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19(6), 311:2086–2090.
6. Hopkins ME, Davis FC, Vantieghem MR, et al. Differential effects of acute and regular physical exercise on cognition and affect. *Neuroscience*. 2015. 215:59–68.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Грачова Д.О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В.

Анотація. У дослідженні розглянуто важливі аспекти методики розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки. Зазначено, що спортивний танець - це високо-координаційний вид спорту. Спортсменам-танцюристам доводиться виконувати багато різних складних елементів на паркеті, таких як кроки з багатьма поворотами, повороти, стрибки і багато інших фігур.

Ключові слова: координаційні здібності, методика, спортивні танці, спортсмени-танцюристи.

Вступ. Координаційні здібності відіграють важливу роль у фізичному вихованні дітей. Як показали результати наукових досліджень показують, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно. Цей факт свідчить про те, що якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період їх більш швидкого вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно більшим, ніж в інші періоди [4].

Проблема рухових навичок є однією з найважливіших у педагогії, психології та фізіології фізичного виховання і спорту. Вона набуває все більшого значення в практиці виховання всебічно розвиненої особистості. Серед рухових здібностей одне з провідних місць займають координаційні здібності.

Тривалість танцювальної композиції до 1 хв. 30 сек., її інтенсивність, насиченість реквізитом, фіксованими позиціями і технічно складними синхронними рухами, високий ритм виконання, велика кількість стартів, протягом декількох годин (до 30, залежно від рейтингу змагань) - ці особливості визначають зміст і спрямованість підготовки танцюристів. Така рухова діяльність вимагає здатності до максимальної концентрації уваги і високої швидкості реакцій, просторово-часової і динамічної чіткості рухів та їх біомеханічної раціональності, високого рівня фізичної підготовленості та показників функціональних систем організму спортсменів [1, 2, 4]. Таким чином, навчання техніці спортивного танцю та вдосконалення технічної майстерності вимагає належного фізичного стану та координації рухів.

Актуальність тема дослідження - аналіз проблеми порушення координації рухів у дітей віком 10-12 років, які займаються спортивним танцем у молодшій шкільній групі. Нерідко можна спостерігати, як спортивні пари змагаються на танцювальному майданчику, що призводить до зниження ефективності виступу. На жаль, у літературі недостатньо чітко висвітлені засоби і методи, за допомогою яких можна розвивати координаційні навички. Мало інформації про особливості розвитку координаційних здібностей у дітей 10-12 років у групі початкової підготовки.

Тому в цьому віці закладаються основи для розвитку координаційних здібностей і набуття знань, умінь і навичок за допомогою координаційних вправ. Цей вік називають "золотим віком", вказуючи на швидкість розвитку координаційних навичок.

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

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики розвитку координаційних здібностей у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження: провести аналіз розвитку координаційних здібностей дітей 10-12 років, які займаються спортивними танцями.

Матеріал і методи дослідження. У процесі вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний результат це є мета кожного виду спорту. Результатом гри є кінець будь-якої гри. І чим він вищий, тим краще для спортсмена, для тренера і для стимулу того виду спорту, яким спортсмен займається. Так само і в спортивних танцях. Пара отримує найвищий бал на конкурсі, працюючи над собою та в тренажерному залі. У спортивній боротьбі спортсмени розвивають фізичні сили, такі як швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, а також координацію.

Координаційні навички за своєю природою дуже складні, що призводить до різних визначень і різних підходів до їх визначення. Координаційні здібності визначаються як здатність виконувати рух відповідно до наміченого плану, як узгодження рухів у часі, просторі та з докладанням зусиль. Координаційні здібності спортсмена дуже різні і специфічні для кожного виду спорту. Однак їх можна розділити на окремі види залежно від специфіки прояву, критеріїв оцінки та факторів, що їх визначають. На основі результатів спеціальних досліджень можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей: просторово-часові та динамічні параметри рухів, підтримання стійкості, відчуття ритму, просторова орієнтація, довільне розслаблення м'язів і координація рухів.

У реальних тренуваннях і змаганнях всі ці здібності проявляються не в чистому вигляді, а в складних взаємозв'язках. У конкретних ситуаціях одні координаційні здібності відіграють провідну роль, інші - допоміжну, а роль різних здібностей може змінюватися безпосередньо через зміну зовнішніх умов. Особливо яскраво це проявляється у спортивній гімнастиці, аеробіці, акробатиці, спортивних іграх, єдиноборствах, лижному спорті, тобто у всіх видах спорту, в яких результат сильно залежить від координаційних здібностей [1].

Здатність регулювати різні параметри руху визначається точністю рухових відчуттів, що часто доповнюються слуховими та зоровими аналізаторами.

На практиці використовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до м'язового відчуття, виключаючи або обмежуючи зоровий і слуховий контроль рухових дій [4].

Після аналізу літератури в цьому напрямку можна відзначити, що важливим елементом методики оцінки та вдосконалення динамічних і просторово-часових параметрів рухів є велика варіативність різних характеристик вправ під час виконання вправи. Особливу увагу слід звернути на різноманітність обтяжень, що використовуються у вправах для покращення координаційних здібностей.

Після аналізу літератури в цьому напрямку, можна визначити, що рівновага, як здатність зберігати постуральну стійкість, може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, з опорою або без неї [2, 3].

Щодо факторів, які визначають здатність зберігати рівновагу стосовно специфіки конкретного виду спорту, то у всіх випадках виявляється комбінована мобілізація зорової, слухової, вестибулярної та тілесної систем [5, 6].

Існує два механізми підтримки рівноваги. Перший з них - це коли основним моторним завданням є утримання рівноваги. У цьому випадку підтримка пози є результатом регуляторного механізму, який працює на основі безперервних пристосувань. Незначні дисбаланси виправляються рефлекторним напруженням м'язів, а великі - швидким рефлекторним рухом до зони стабільної опори. Другий механізм реалізується, коли пізні реакції включені в рух зі складною координацією, і кожна з цих реакцій є рефлекторною, проактивною і не є невід'ємною частиною рухової програми [1, 3].

Як зазначає Осадців Т.П. [5, 6], що обробка аферентних стимулів, що надходять від аналізаторів, відіграє ключову роль у реалізації як першого, так і другого механізму. У цьому випадку ключову роль відіграє м'язово-скелетна пропріоцепція - додаткова інформація, що надходить від зорового та вестибулярного аналізаторів

Здатність зберігати ефективну поставу та стійкість також визначається різними спортивними факторами. У спортивних танцях велика увага приділяється здатності модулювати просторові, часові та динамічні параметри руху, а також рівновазі суглобів, гомілковостопних суглобів, плечей, колін, стегон, не порушуючи при цьому роботу всього тіла [6].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що координаційні здібності - це комплексне поняття, що включає в себе не тільки здатність до швидкого засвоєння нових рухових дій, а й здатність до швидкої перебудови рухових дій в умовах, що раптово змінюються. Координація також включає в себе просторову орієнтацію, здатність зберігати стійку позу (рівновагу), почуття ритму та оцінку і регуляцію динамічних і просторово-часових параметрів руху.

Як з'ясувалося, для досягнення найвищих результатів у змаганнях необхідно розвивати координаційні здібності, адже виступ напряму залежить від фізичного розвитку і особливо фізичної обдарованості дитини. У віці 10-12 років організм дитини активно розвивається і зазнає багато анатомічних, фізичних, психічних та інших змін. Тому важливий правильний підхід до спортсменів і танцюристів з боку тренера, вибір оптимальної програми тренувань, ефективних методів розвитку тих чи інших якостей тощо.

Покращення часової точності рухів залежить від розвитку "почуття часу". Почуття часу означає здатність дискретно сприймати часові параметри, що дає можливість розподіляти свої дії на строго визначений час. У спортивному танці таймінг - це відповідність швидкості руху тіла або окремих його частин ритму музики.

Тому у спортивних танцях дуже важлива розвинена координація, адже без неї неможливо правильно виконувати повороти, підтримуватися і відчувати ритм музики, в якій виконується той чи інший танець, направляти вас у дії поворотів. змагальні практики тощо. Тому розвиток координаційних здібностей дітей 10-12 років у гімназії в гімназії попереднього базового навчання визначає ефективність подальшого навчання та змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень: подальші наукові дослідження планується присвятити питанням удосконалення системи підготовки спортсменів-танцюристів в умовах сьогодення.

Список використаної літератури:

1. Лисенко Альберт, Горбенко Олена. Особливості підготовки спортсменів-танцюристів 7-9 років з використанням засобів хореографії. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ: НПУ. Випуск 11 (119). 2019 С. 44-47.
2. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.
3. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442
4. Москаленко Н. В., Демідова О. М. Спортивні танці для дітей:інноваційні підходи. Монографія.Інновація. Дніпро, 2016. 198с.: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-10.pdf>
5. Осадців Т.П. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01. ЛДУФК, Львів: 2014. 207 с.
6. Осадців Т.П. Спортивні танці: [Навч. посіб.]. Львів: ЗУКЦ, 2001. 340 с.

**ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК
СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ГРУПОВИХ КОМАНД У
АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ**

Гришко В.І.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Політько О.В.

Анотація. Стаття присвячена проблемі визначення особливостей модельних морфофункціональних характеристик спортсменок високої кваліфікації, учасниць групових команд у артистичному плаванні. Також, встановлено найбільш значущі показники морфофункціональних характеристик спортсменок, що впливають на ефективність виконання змагальних вправ у артистичному плаванні.

Ключові слова: артистичне плавання, модельні характеристики, антропометрія, групові виступи.

Вступ. Артистичне (синхронне) плавання – це дивовижний вид спорту, який демонструє високий ступінь координації, гнучкості та хореографічної майстерності спортсменок. У змаганнях із синхронного плавання беруть участь групи спортсменок, які виступають у технічній та довільній програмах. При цьому, до програми Олімпійських ігор 2024 року вперше буде включено ще акробатична група. У групових вправах беруть участь по 8 спортсменок у команді, які повинні виступати в трьох групових програмах, а дві із них – ще і в двох програмах в дуєті.

Технічна програми в артистичному плаванні є набором вправ і елементів, які всі команди повинні виконати. Ці програми призначені для перевірки базових

навичок та техніки спортсменок. Довільні програми, з іншого боку, є найбільш видовищною частиною артистичного плавання та надають командам творчу свободу. У цих програмах спортсменки можуть продемонструвати високий рівень розвитку гнучкості, сили та акробатичних навичок [2; 3].

Особливе місце у групових програмах займають акробатичні елементи (викиди та підтримки), які надають програмі видовищність. Обов'язковою умовою у довільних програмах згідно з правилами FINA 2017-2021 року є включення акробатичних елементів різної складності, таких як викиди (піднімання однієї або кількох спортсменок високо над водою), підтримки (акробатичні елементи, що виконуються на руках іншої спортсменки) та платформи (спортсменки створюють структури на яких виконують акробатичні елементи) [4; 5; 8].

Як відмічає А. Петренко [4; 5], за останні роки відзначається суттєве збільшення кількості нових акробатичних елементів у програмах синхроністок, відбувається постійне їх ускладнення. Акробатичні вправи розподіляються на основні групи: динамічні (стрибки, виштовхування), статичні (балансування), комбіновані акробатичні вправи та платформи. Вправи діляться на компоненти: конструкція, позиція тіла, напрям стрибка, зціплення, обертання конструкції, площина та градус обертання (кількість обертів), бонус. Для їх опанування з перших етапів багаторічного тренування проводиться акробатична підготовка юних спортсменок, яка поступово ускладнюється з кожним новим етапом [1].

Спортсменки групових програм розподіляються на "виконавицю", яка демонструє різні акробатичні вправи, вона розташовується на "середній" (або опорній) спортсменці (буває дві середні), яких, у свою чергу, утримують шість «базових» спортсменок під водою, утворюючи плавучу опору [4; 5]. В залежності від їх функціональних ролей (амплуа) спортсменки відрізняються за рівнем фізичного розвитку та підготовленості. Тобто під час комплектування команди потрібно враховувати певні критерії, яким повинні відповідати дівчата. Однак в науково-методичній літературі даних, які б розкривали цю проблему, нами не встановлено. У ряді досліджень використовувалися обмежені морфофункціональні характеристики [3; 7] і вибір показників був суб'єктивним. Саме тому є важливим провести дослідження з більшим набором показників серед синхроністок, щоб виділити найбільш інформативні для змагальних вправ.

Таким чином, на сьогоднішній день в артистичному плаванні залишається відкритим питання визначення особливостей модельних морфофункціональних характеристик спортсменок, учасниць групових програм, що дозволить покращити якість проведення спортивного відбору та орієнтації спортсменок у даному виді спорту.

Мета дослідження – визначити особливості модельних морфофункціональних характеристик спортсменок високої кваліфікації, учасниць групових команд у артистичному плаванні.

Завдання дослідження.

1. Вивчити особливості морфофункціональних показників висококваліфікованих спортсменок, які виступають в групових командах в артистичному плаванні.

2. Встановити найбільш значущі показники морфофункціональних характеристик спортсменок, що впливають на ефективність виконання змагальних вправ у артистичному плаванні.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел; педагогічні методи; антропометрія; методи математичної статистики.

Збір даних здійснювався під час навчально-тренувального процесу збірної команди України з артистичного плавання (м. Київ, Sport Life Теремки). Досліджуваній контингент складався з 21 спортсменки, які включені до основного та резервного складу збірної команди України. Рівень їх спортивної кваліфікації відповідав званню ЗМС, МСМК, МС з артистичного (синхронного) плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою дослідження особливостей морфофункціональних характеристик синхроністок високої кваліфікації були дослідженні їх основні антропометричні показники (20 параметрів). Вивчались тотальні розміри тіла, їх пропорції (що характеризують особливості статури), а також ЖЄЛ.

Показники тотальних розмірів тіла серед спортсменок доволі відрізняються. Так, довжина тіла у середньому складає $171,56 \pm 4,18$ см, де максимальний показник сягає 179,00 см, а мінімальне – 162,00 см., тобто різниця складає 17 см.

При порівнянні величини маси тіла серед синхроністок виявлена майже така сама різниця (16 кг), де середні значення дорівнюють $53,56 \pm 3,32$ кг. Показники індексу Кетле (ІМТ) також показали майже однакові значення серед обстеженої групи дівчат – $18,19 \pm 0,62$ кг/м² (дефіцит маси тіла), де $\max = 19,66$ кг/м² (нормотрофія), а $\min = 16,98$ кг/м² (гіпотрофія).

Довжина руки у середньому сягає $72,48 \pm 4,09$ см ($\max = 81,00$ і $\min = 66,00$ см), де різниця складає 15 см. Довжина ноги дорівнює $98,84 \pm 3,79$ см ($\max = 105,00$ і $\min = 92,00$ см), різниця складає 13 см.

Індекс співвідношення довжини ніг до довжини тіла вказує на специфічність до відбору дівчат саме з більшими показниками довжини ніг відносно зросту спортсменок ($0,57 \pm 0,01$ ум. од.). Така саме тенденція простежується серед інших показників тотальних розмірів тіла. При цьому, слід відмітити, що в групових вправах спортсменка «виконавиця», як правило, має найменші показники тотальних розмірів тіла, в порівнянні з іншими представницями команди.

Проведений розрахунок індексів оцінки фізичного розвитку для встановлення типу статури показав, що за індексом Вервека (вказує на відповідність довжини та маси тіла, тип статури) середні значення групи спортсменок дорівнюють $0,89 \pm 0,03$ ум. од. ($\max = 0,95$ і $\min = 0,82$ ум. од.), що вказує на гармонійний розвиток (переважно мезоморфний тип статури).

Дослідження індексу пропорційності розвитку грудної клітки (грудно-ваговий індекс Ерісмана) показало дуже великий розбіг показників фізичного розвитку серед спортсменок (від 5,50 до -6,50 ум. од.).

Даний вид спорту також висуває величезні вимоги до апарату зовнішнього дихання [6]. Спортсменки артистичного плавання мають видатні функціональні характеристики, оскільки майже усі фігури включають занурення під воду.

Пірнання використовуються для перестроювань спортсменок у довільних композиціях, роблячи виступи унікальними та оригінальними. Це вимагає від синхроністок уміння затримувати дихання тривалий час. Отже, об'єм легень можна вважати найважливішою функціональною якістю в цьому виді спорту, у зв'язку з виконанням змагальних вправ на затримці дихання у воді.

В ході дослідження було встановлено, що показник ЖЄЛ у середньому дорівнює $4,97 \pm 0,28$ л (max = 5,40 і min = 4,30 л), при цьому різниця величини ЖЄЛ серед синхроністок є доволі помітною. Особливо простежуються значні відмінності серед дівчат (58,7 с та 28 с відповідно) за показниками гіпоксичних функціональних проб Штанге ($79,64 \pm 26,47$ с) і Генчі ($42,10 \pm 7,68$ с), що пов'язано з рівнем кваліфікації спортсменок.

Проведений кореляційний аналіз між даними змагальних вправ «фігур» та морфофункціональними показниками висококваліфікованих спортсменок, дозволив встановити найбільш значущі показники, що впливають на результативність у артистичному плаванні (рис. 1).

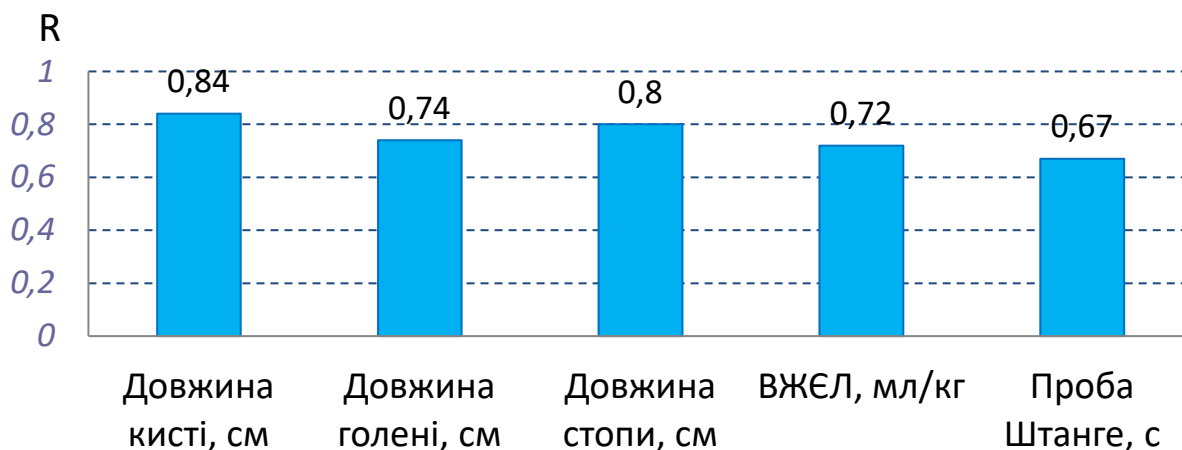


Рис. 1. Найбільш суттєві взаємозв'язки між морфофункціональними характеристиками та ефективністю виконання комплексу змагальних «фігур» у висококваліфікованих синхроністок

Висновки. Таким чином, особливості специфіки виду спорту накладають певні вимоги до статури спортсменок. Перевага надається дівчатам мезоморфного типу, з вузьким тазом, тонкою кісткою, довгими кінцівками, подовженою формою м'язів, без надлишкових жирових відкладень.

Встановлено залежність успішності виконання змагальних вправ від певних морфологічних характеристик статури тіла та функціональних показників.

В цілому морфофункціональні показники мають вплив на результативність синхроністок, тому визначення кількісних показників та встановлення найбільш важливих модельних характеристик можливо використовувати у якості критеріїв відбору та орієнтації спортсменок.

Перспективи подальших досліджень передбачається провести у напрямку вивчення інших аспектів комплексного відбору спортсменок у артистичному плаванні.

Список використаної літератури:

1. Золотова Е. А., Золотов В. Н., Лех Я. А. Акробатическая подготовка в синхронном плавании на начальном этапе обучения. *Образование и право*. 2019. № 11. С. 205–210.
2. Лех Я. А. Характеристика акробатических элементов в произвольных групповых программах синхронного плавания. *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма* : материалы VII Всерос. научно-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием / под общ. ред. Ф.Р. Зотовой. Казань : ПовГАФКСиТ, 2019. Т. 3. С. 63–65.
3. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания. М.: Спорт, 2017. 306 с.
4. Петренко А. С., Камаев О. І. Аналіз рівня фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменок у артистичному плаванні різних вікових груп. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5. С. 135–139.
5. Петренко А. Особливості класифікації акробатичних вправ групи П "платформи" та їх різновиди у артистичному плаванні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5 (73). С. 57–60. DOI:10.15391/snsv.2019-5.009.
6. Ровна О. О. Ступенева гіпоксія як шлях прискорення розвитку функціональних можливостей та адаптації до гіпоксичних умов діяльності спортсменок синхронного плавання. *Слобожанський науко-спортивний вісник*, 2009. № 3. С. 208–213.
7. Ровная О. А., Подригало Л. В., Ермаков С. С., Прусик К., Цеслицка М. Морфофункциональные особенности спортсменок синхронного плавания высшего уровня мастерства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 45 – 49. DOI:10.6084/m9.figshare.951916
8. FINA Handbook 2017-2021 Federation international de nation constitution and Rules. 382 p.

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ ЗА РАХУНОК ПОКРАЩЕННЯ ЇХ СКЛАДНИХ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ

Дегтяренко М.Є.

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

Анотація. Пошук новітніх шляхів вдосконалення координаційних здібностей не може відбуватися ефективно без дослідження індивідуальних особливостей таеквондистів, а саме їх сенсомоторних реакцій. Гіпотеза дослідження полягає в

тому, що спеціальні вправи, які спрямовані на покращення складних сенсомоторних реакцій дійсно впливають на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей таеквондистів-юніорів.

Ключові слова: *координаційні здібності, таеквон-до, психофізіологічні вимірювання, реакція.*

Вступ. Значний вплив на підвищення рівня координаційних здібностей виявляється завдяки адаптаційній активності різних аналізаторів відповідно до конкретних особливостей спортивної діяльності [1, 2, 3]. Тренування покращує функції багатьох аналізаторів через зниження їх порогів пропріоцептивної чутливості [5].

Функції вестибулярної сенсорної системи, пов'язані зі стійкістю аналізаторів до сприйняття, можуть поліпшитися завдяки тренуванню, яке включає акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри тощо [2, 3, 4].

Координаційні здібності, що ґрунтуються на рухових реакціях і просторово-часових антиципаціях лежать в основі діяльності спортсменів у непередбачуваних і швидкозмінних ситуаціях. В таеквон-до це проявляється у здатності передбачати відстані та взаємодії з партнерами та суперниками, переходи від одних дій до інших, обирати моменти для початку дій [2, 6].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) на 2021-2025 рр.

Мета дослідження: вдосконалити координаційні здібності таеквондистів-юніорів за рахунок покращення їх складних сенсомоторних реакцій.

Завдання дослідження:

1.Провести аналітичний огляд з проблематики розвитку координаційних здібностей;

2.Підібрати комплекс спеціальних завдань для покращення складних сенсомоторних реакцій на підставі аналізу психофізіологічних вимірювань таеквондистів-юніорів;

3.Експериментально обґрунтувати запропоновані нововведення, надати практичні рекомендації щодо покращення координаційних здібностей.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні було використано наступні наукові методи: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; психофізіологічні вимірювання; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Для оцінки психофізіологічних характеристик було використано комплекс тестів, які були розроблені на кафедрі однокористів, а саме тести: оцінка реакція вибору; оцінка реакція на об'єкт, що рухається; оцінка відчуття темпу.

Також було проведено педагогічне тестування, яке дозволило визначити рівень координаційних здібностей єдиноборців, а саме за тестами: виконання, складного з точки зору просторо-часових характеристик, удару ногою в стрибку

Dollyo chagi з обертом на 360° на точність; виконання техніко-тактичного з'єднання на швидкість; виконання удару Dollyo chagi по боксерському мішку за 20 секунд, визначено кількість ударів).

На підставі аналізу цих вимірювань підібрано комплекс спеціальних завдань для покращення складних сенсомоторних реакцій. Основу цього комплексу склали вправи: для покращення реакції вибору (різні ігрові завдання, в яких використовувалися м'ячі різних розмірів та кольорів); для покращення реакції на рухомий об'єкт (ігрові завдання з партнером і виконання техніко-тактичних завдань по лапам); для покращення швидко-силових якостей (прискорення тривалістю від 10 до 40 секунд, удари та комбінації на боксерських мішках); вправи на баланс і стійкість (баланс на одній нозі, стояти на одній нозі протягом 30 секунд до 1 хвилини або більше).

Педагогічний експеримент було організовано на базі спортивних клубів з таеквон-до міста Суми. В педагогічному експерименті в період з травня 2023 р. по вересень 2023 року прийняли участь 24 юніора, які займаються таеквон-до ($15,2 \pm 0,17$ років, КМС, 1 р).

На основі результатів попереднього педагогічного тестування, були сформовані дві групи: контрольна та експериментальна, в яких кожна складалася з 12 спортсменів.

Також, були визначені параметри відповідно до завдань дослідження. В процесі навчання для експериментальної групи був введений комплекс спеціальних завдань з метою підвищення рівня координаційних здібностей таеквондистів. Спортсмени контрольної групи тренувалися за стандартною програмою, використовуючи традиційні методи та засоби.

Результати дослідження та їх обговорення. Психофізіологічні вимірювання дозволили визначити особливості прояву сенсомоторних реакцій, відчуття темпу досліджуваних спортсменів та сформувані комплекс спеціальних завдань, які сприяли покращенню прояв складних сенсомоторних реакцій.

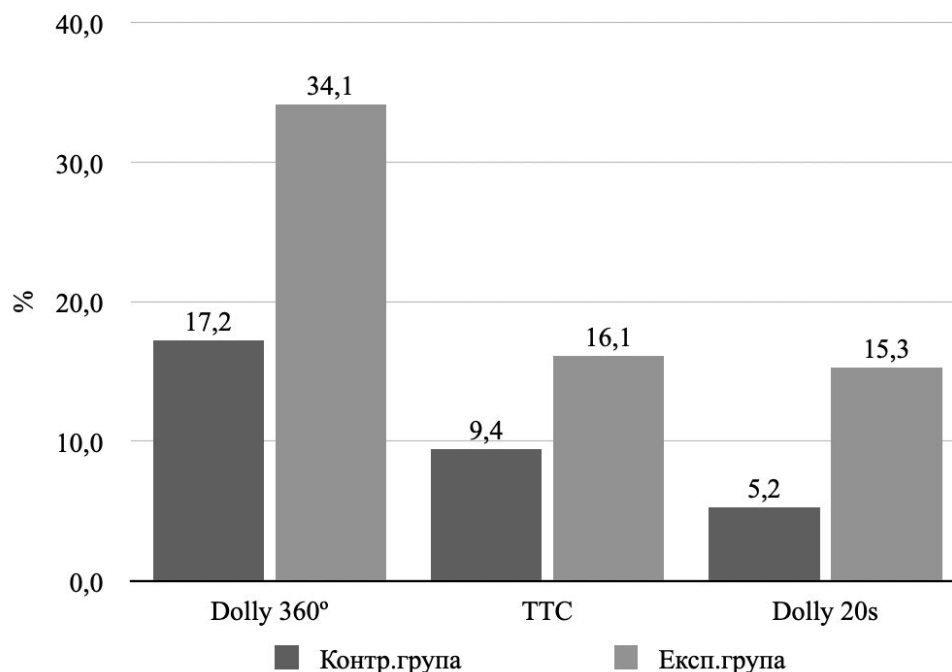
Для обґрунтування нововведень було організовано педагогічний експеримент. Після попереднього тестування було визначено, що групи не мають статистично значимих розбіжностей ($p > 0,05$) за рівнем досліджуваних параметрів.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено друге тестування з метою визначення динаміки змін.

Так, аналіз отриманих даних, а саме часу складних сенсомоторних реакцій, наприкінці педагогічного експерименту свідчить, що показники реакцій було покращено у спортсменів експериментальної групи в середньому на 25,2%. Найбільші покращення були виявлено при виконанні тесту на визначення реакції на об'єкт, що рухається - 26,2%.

Найменші покращення спостерігаються при виконанні тесту на визначення реакції вибору - 24,3%. Аналіз динаміки змін координаційних здібностей на протязі педагогічного експерименту, показує покращення значень спортсменів

експериментальної групи в середньому на 11,2%. Найбільші покращення були виявлено при виконанні тесту на точність удару ногою - 16,9% (рис. 1).



Dollyo 360 - удар ногою на точність, TTC - комбінація на швидкість, Dollyo 20s - виконання удару ногою на кількість

Рис. 1. Відмінності прояву координаційних здібностей наприкінці педагогічного експерименту

У зв'язку з тим, що отримані значення відповідають закону нормального розподілу було використано параметричний критерій Student's t-Test. Згідно математичного аналізу можна стверджувати, що зміни в рівні прояву координаційних здібностей наприкінці педагогічного експерименту є статистично значимі ($p < 0.001$).

Висновки.

1. Пошук новітніх шляхів вдосконалення координаційних здібностей не може відбуватися ефективно без дослідження індивідуальних особливостей таеквондистів, а саме їх сенсомоторних реакцій.

2. Аналітичний огляд науко-методичної літератури дозволив визначити, що існує стійкий зв'язок між координаційними здібностями та сенсомоторними реакціями.

3. Згідно математичного аналізу, наприкінці педагогічного експерименту, можна стверджувати, що зміни в часі складних сенсомоторних реакцій та рівні прояву координаційних здібностей є статистично значимі ($p < 0.05$).

4. На підставі дослідження можна стверджувати, що використання додаткових, а саме спеціально підібраних вправ, може більш ефективно впливати на покращення координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на визначення взаємозв'язків між координаційними здібностями та спортивним результатом таеквондистів-юніорів.

Список використаної літератури:

1. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Савицький В. Л., Панченко В. М., Харченко Д. М. Переробка зорово-слухової інформації різного ступеня складності у людей з різними властивостями основних нервових процесів. Вісник Черкаського університету. 2018, №1, С. 92-104.
2. Пашков І.М., Керімов Ф.А. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023, С. 39-43.
3. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Raab M, Baić M, Borysova O, Korobeinikova I, Shengpeng G, Khmel'nitska I. Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2023, 27(1), С. 84-90.
4. Romanenko V., Piatysotska S., Tropin Y., Rydzik Ł. Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. - Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2022, С. 628-635.
5. Rovniy A., Pasko V., Karpets L., Lyzogub V., Romanenko V., Pashkov, I., Dzhyh V., & Dzhyh Y. Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekvondo athletes. Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences, 2018, № 9(5), С. 2216–2225.
6. Yrui Tropin, Vyacheslav Romanenko, Lesia Korobeynikova, Natalia Boychenko, & Olha Podrihalo. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2023, 27(2), С. 56–63.

**ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ВПЛИВОМ
СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З М'ЯЧАМИ**

Дименко К.М.

Науковий керівник: старший викладач Пащенко Н.О.

Анотація. У статті наведено дані про розвиток координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки, а також проаналізовано зміни, які відбулися під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з м'ячами. Визначено, що результати координаційних здібностей під впливом комплексів спеціально підібраних вправ з м'ячем покращуються, і це поліпшення суттєве та статистично достовірне ($p < 0,05$).

Ключові слова: баскетболісти, координаційні здібності, спеціально підібрані вправи з м'ячами.

Вступ. Баскетбол - це спортивна гра, в якій розвиток фізичних якостей відіграє важливу роль.

Під час початкового етапу тренувань, фахівці - практики зосереджують увагу на розвитку координаційних здібностей, які сприяють опануванню нових рухів, точному визначенню положення тіла в просторі та часі, а також прийняттю вірних рішень в умовах ігрових змін. На підставі вже сформованих координаційних зв'язків, будується техніка та тактичні навички гри. З другого боку, недостатній розвиток координаційних здібностей негативно впливає, як на розвиток фізичних якостей (швидкості, швидкості – силових якостей, гнучкості), так і на подальший зріст спортивної майстерності учнів - баскетболістів.

Баскетбол, як ігровий вид спорту має певні особливості ігрової діяльності, що відображується в специфічності координаційних здібностей баскетболістів. Так, за даними [5] для баскетболіста провідними вважаються: орієнтування у просторі, реагування, перебудова рухових дій і рівновага, здібність до довільного розслаблення та напруження м'язів.

У науковій літературі є значна кількість публікацій, у яких викладено: відомості про засоби та методи розвитку координаційних здібностей різних за статтю та досвідом спортсменів, способи їх тестування, розглядаються фактори, що визначають координаційні здібності та найбільш сприятливі періоди їх розвитку, рекомендуються вправи та комплекси для розвитку окремих видів координації.

Тем не менш, питання підбіру засобів та методів координаційного тренування юних баскетболістів, з урахуванням специфіки виду спорту, розроблено не достатньо повно, що і стало приводом подальших досліджень.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета роботи: визначення ступеню впливу спеціально підібраних комплексів вправ з м'ячами на показники координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.
2. Дослідити показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів 8 – 10 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально – тренувальний процес баскетболістів груп початкової підготовки спеціально – підібраних комплексів вправ з м'ячами.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження здійснювалось на баскетболістах – початківцях, другого року навчання, ДЮСШ №13 міста Харкова.

Дослідження було здійснене на учнях групи початкової підготовки другого року навчання ДЮСШ №13 міста Харкова. У дослідженні брали участь 15 спортсменів, в віці 8 – 10 років.

Впродовж 3 місяців навчально - тренувальний процес баскетболістів – початківців було доповнено комплексами спеціально підібраних складнокоординаційних вправ з м'ячами, з використанням спеціального координаційного навантаження.

Для розвитку просторово-часових та динамічних параметрів рухів та швидкого реагування на рухомий об'єкт, було запропоновано комплекси вправ та спеціально підібрані рухливі ігри з різними за розміром та вагою м'ячами, зі зміною напрямку м'яча та відстані між гравцями.

На думку [5] важливою функцією баскетболіста, є швидка перебудову рухових дій, особливо в моменти переходу із захисту в напад, коли за одним технічним прийомом слідує інший, а також у випадках, коли після отриманої передачі м'яча від партнера необхідно обіграти суперника і виконати кидок по кільцю.

Для вдосконалення перебудови рухових дій було запропоновано включити до тренувань спеціалізовані ситуаційні ігрові вправи, спрямовані на прийняття термінових рішень у мінливих ситуаціях у баскетболі. Дані вправи виконувались з баскетбольними м'ячами.

Істотне значення для баскетболістів має і здатність до підтримки стабільного положення тіла під час нерухомої пози, а також під час і після переміщень тіла, тобто рівновагу. Так, дібність до збереження рівноваги покращували за допомогою вправ на великих м'ячах та невеликих паралонових м'ячах.

Здібність до довільного розслаблення та напруження м'язів розкривали за рахунок комплексів вправ з малими м'ячами.

Під час проведення педагогічного експерименту проводилося поетапне збільшення навантаження для юних спортсменів, включаючи зростання інтенсивності, складності та швидкості виконання вправ та ігор. Деякі вправи виконувались без зорового та слухового контролю.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1. наведено результати координаційних здібностей баскетболістів експериментальної групи до та після впровадження в навчально - тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ з м'ячами.

Аналіз показників координаційних здібностей до і після впровадження в навчально – тренувальний процес юних баскетболістів спеціально підібраних вправ з м'ячами, за результатами: човникового бігу з ускладненнями 5X6 м (с), стрибків на розмітку (см), метання тенісного м'яча на швидкість і дальність (із положення сидячи ноги нарізно)(м), кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), статичної рівноваги за методикою Бондаревського(с) та комплексного тесту для визначення координованості рухів (с), встановив достовірне покращення результатів, і ці відмінності суттєві та статистично достовірні (табл.1), ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей баскетболістів 8 - 10 років до і після проведення педагогічного експерименту (n=15)

Рухові тести	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту	t	p
	$\bar{X} \pm m$ (n=15)			
Контроль здібності оцінки і регуляції просторово - часових та динамічних параметрів рухів				
Човниковий біг 5Х6 м з ускладненнями (с)	13,07±0,72	11,02±0,44	2,43	<0,05
Стрибки на розмітку (см)	10,01±0,74	7,94±0,61	2,16	<0,05
Метання тенісного м'яча на швидкість і дальність (із положення сидячи, ноги нарізно) (см)	124,95±4,21	138,50±3,51	2,47	<0,05
Оцінка відчуття часу				
Помилка бігу на місці у середньому темпі (10 с)	2,01±0,46	1,07±0,23	1,83	>0,05
Оцінка точності м'язових зусиль				
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) права	6,95±0,91	5,42±0,64	1,38	>0,05
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) ліва	6,17±1,11	5,01±0,79	0,85	>0,05
Контроль здібностей орієнтування у просторі				
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	5,96±0,67	7,92±0,36	2,58	<0,05
Контроль стійкості рівноваги (статичної та динамічної)				
Статична рівновага за методикою Бондаревського(з відкритими очима)(с)	21,38±1,14	24,75±0,96	2,26	<0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві(с)	9,14±0,75	7,12±0,51	2,23	<0,05
Контроль відчуття ритму				
Різниця спринту у заданому ритмі (с)	1,69±0,50	0,97±0,35	1,18	>0,05
Контролю здатності до довільного розслаблення м'язів				
Здатність до довільного розслаблення м'язів (бали)	3,51±0,22	3,92±0,17	1,47	>0,05
Контроль координованості рухів				
Комплексний волейбольний тест для визначення координованості рухів (с)	19,14±0,95	15,91±0,67	2,78	<0,05

Виключення склали результати тестування:бігу на місці у середньому темпі (с), кистьової динамометрії (кг), динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві(с), спринту у заданому ритмі(с) та здатності до довільного розслаблення м'язів (бали), де відбулося стійке покращення результатів, але статистична різниця встановлена не була (табл.1), ($p>0,05$).

Висновки. Так, запропоновані нами спеціально підібрані комплекси вправ з м'ячами позитивно вплинули на показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У майбутньому, цікавим є визначення впливу спеціально підібраних комплексів вправ з м'ячами, на рівень фізичної підготовленості юних баскетболістів.

Список використаної літератури:

1. Лукіяничук В.Л. Організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави. *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини* : матеріали V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (м. Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.). Бердянськ, 2021. № 5. С. 174-179.
2. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності» . Теорія і практика фізичної культури. 1994. № 1. С. 48-50.
4. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондістів 8–10 років. Єдиноборства. 2018, №3(9), С. 41–48.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10- 12 лет: Автореф. дис...канд. пед. наук:13.00.04\ Киев. гос. ин-т физ. культуры К., 1990.-24с.
6. Lukiiianchuk V. Scientifically sound approach to the development of coordination abilities of children aged 7-10 years with posture defects. *Danish Scientific Journal*. 2021. № 48. P. 47-49.

ФОРМУВАННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ 16-17 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Діханова Д.О.

науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

Анотація. У статті розглядаються особливості застосування занять із використання тренажерного обладнання в процесі силової підготовки дискоболів 16-17 років. Встановлено ефективність занять в умовах тренажерного залу відносно розвитку спеціальної сили юних метальників диску.

Ключові слова: метальники диску, легка атлетика, силова підготовка, спортивні тренажери.

Вступ. Актуальність проведеного дослідження ґрунтується на необхідності пошуку ефективних шляхів розвитку провідних рухових якостей метальників диску [5, 6]. Встановлені протиріччя наявності інформації щодо дієвих напрямків розвитку силових якостей і відсутністю рекомендацій з урахуванням специфіки підготовки дискоболів 16-17 років на заняттях у тренажерному залі [1, 4]. Вони обумовлюють проблематику розробки рекомендацій щодо використання

тренажерного обладнання в тренуванні юних метальників диску, що ґрунтуються на даних емпіричних досліджень [2, 3]. Таким чином, питання розробки програм застосування тренажерів у тренуванні метальників диску 16-17 років є актуальним.

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 – дослідити методику використання тренажерного обладнання у силовій підготовці метальників диску 16-17 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблемні питання спеціальної силової підготовки метальників диска.
2. Дослідити методичні особливості застосування тренажерного обладнання у підготовці метальників диску 16-17 років.
3. Перевірити результативність реалізації методики силової підготовки із використанням вправ на тренажерах відносно змін спеціальної підготовленості спортсменів-метальників 16-17 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідження проводились на базі ДЮСШ з легкої атлетики. У ході дослідження на різних етапах експерименту взяли участь спортсмени-метальники диска у віці від 16 до 17 років у кількості 12 осіб (шість осіб – контрольна група, шість осіб – експериментальна група). Експериментальна та контрольна група знаходилися в рівних умовах до експерименту: приблизно однаковий рівень фізичної та технічної підготовленості. Після початкового тестування рівня фізичної підготовленості юних метальників диску з ними було проведено заняття протягом трьох місяців: у контрольній групі за традиційною методикою силової підготовки запропонованої програмою ДЮСШ з легкої атлетики, а в експериментальній групі заняття протягом трьох місяців будувалися на основі розробленої методики силової підготовки із використанням тренажерного обладнання.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що виховання у відповідних співвідношеннях силових здібностей призводить до сприятливих зрушень у підготовленості юнаків, котрі займаються метанням диска.

Ґрунтуючись на цьому твердженні, що було доповнено консультаціями з тренерами груп спортсменів, які досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду було сформовано методику занять у тренажерному залі з використанням спеціально підібраних вправ на тренажерах. Розроблена програма була розрахована на 12 тижнів і її відмінність від традиційного підходу, в

основному, стосувалася програмування силової підготовки у підготовчому періоді річного макроциклу тренування юних металників диску у формі занять на тренажері.

У таблиці 1 представлені зміни результатів тестування фізичної підготовленості металників обох груп протягом дослідження.

Таблиця 1

Зведена таблиця результатів тестування спеціальної фізичної підготовки в контрольній (n = 6) та експериментальній (n = 6) групах до та після експерименту

Група						
КГ			p	ЕГ		p
Вимірювання	До	Після		До	Після	
Стрибок у довжину з місця, м	2,25±0,04	2,40±0,03	p<0,05	2,33±0,04	2,58±0,03	p<0,01
Біг на 30 м, с	4,92±0,05	4,52±0,05	p<0,01	4,89±0,08	4,51±0,07	p<0,01
Стрибок з місця вгору, м	0,59±0,02	0,63±0,02	p>0,05	0,6±0,03	0,74±0,02	p<0,01
Жим штанги лежачи за 30 с (50% від ПМ), разів	23,8±0,3	30,2±0,3	p<0,01	24,0 ±0,2	31,0±0,4	p<0,01
Напівприсід зі штангою за 30 с (60% від ПМ), разів	25,9±0,3	31,6±0,3	p<0,01	25,7 ±0,3	33,6±0,3	p<0,01
Підтягування зворотним хватом за 10 с, разів	8,7±0,3	10,8±0,3	p<0,01	8,5 ±0,2	12±0,3	p<0,01

Так, експериментальна та контрольна група знаходилися в рівних умовах до початку дослідження – приблизно однаковий рівень фізичної та технічної підготовленості. В кінці дослідження в експериментальній групі металників у всіх вправах спостерігалися достовірні відмінності між значеннями до і після його проведення, у контрольній групі достовірні відмінності виявилися у всіх вправах, крім стрибка з місця вгору. Узагальнена оцінка зміни показників у ході дослідження в обох групах показала, що вони були достовірні вище у всіх тестових вправах в експериментальній групі атлетів. Отже спрямований розвиток провідних м'язових груп із використанням занять в умовах тренажерного залу дозволяють поліпшити показники силової підготовленості металників диску у підготовчому періоді..

Висновки. У контрольній групі в процесі експерименту достовірне покращення ($p \leq 0,05$) відбулося у всіх тестах силової підготовленості. В експериментальній групі у процесі дослідження достовірні зрушення ($p \leq 0,05$) також були відзначені за всіма показниками силової підготовленості. Всі позитивні зрушення у показниках силової підготовленості юних спортсменів експериментальної групи свідчать про ефективність розробленої методики силової підготовки. Крім того, достовірна зміна результатів відбулася і між показниками експериментальної та контрольної групи та у показниках змагальної вправи. Таким чином, можна зробити висновок про те, що виховання силових якостей юних

метальників диска, що здійснюється варіативно, на основі аналізу фізіологічних закономірностей розвитку швидкості та сили, а також з урахуванням вікових особливостей організму із використанням занять у тренажерному залі ефективно впливає на всі показники силової підготовленості юних легкоатлетів-метальників, тому розроблену методику можна рекомендувати як оптимальний засіб силової підготовки юних спортсменів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення спеціальної силової підготовки юних метальників диска.

Список використаної літератури:

1. Бакатов В. Орієнтація системи тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності метальника диска. *Молода спортивна наука України*, 2008. Т. I. С. 21–28.
2. Друзь В. А., Іваненко В. А. Дослідження динаміки рівня швидкісно-силової підготовленості юних метальників диска в річному циклі тренування. *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики*. 2017. С. 20–22.
3. Кокошко Р., Дідик Т. М. Методика застосування колового тренування для розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів метальників // *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали I Всеукр. інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE» (м. Вінниця, 29-30 січня 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 149–157.
4. Лемешенко А. В. Взаємозв'язок спеціальної підготовленості зі змагальним результатом кваліфікованих метальників диска. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (м. Харків, 12-13 березня 2015 р.). Харків, 2015. С. 40–42.
5. Миленька С. Показники фізичної підготовленості юних метальників 14–16 років на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2007. Т. III. С. 245–249.
6. Небож В. Т. Основи теорії та практики розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці легкоатлетів-метальників. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 145–148.

ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Дрига О.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перевозник В.І.

Анотація. У даній статті розглянуто теоретичні основи планування річного циклу підготовки футболістів 14-15 років. Наведено характеристику періодів та етапів річного циклу тренування футболістів даного віку. Розглянуто завдання та зміст навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років у підготовчому, змагальному та перехідному періоді.

Ключові слова: навчальна програма, планування, фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка.

Вступ. На думку більшості фахівців етап базової підготовки у футболі є одним із найбільш сприятливих періодів навчання технічним та тактичним прийомам, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей [3]. Крім цього, на даному етапі багаторічної підготовки відбувається перехід від змагань у форматі 8+1 до формату 10+1 та більшою мірою визначається ігрове амплуа футболістів.

У зв'язку з цим, з метою вдосконалення підготовки спортивного резерву, виникає гостра необхідність пошуку нових підходів до планування технічної, тактичної та фізичної підготовки юних футболістів [2, 6].

В даний час проведено дослідження, які здебільшого присвячені розвитку рухових якостей футболістів 14-15 років та особливостям змагальної діяльності футболістів даного віку різних ігрових амплуа. У той же час, ступінь розробленості проблеми планування навчально-тренувального процесу юних футболістів 14-15 років у всіх структурних елементах річного циклу підготовки залишається недостатньо глибоким.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити особливості побудова навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років у річному циклі підготовки.

Завдання роботи:

1. За даними літературних джерел проаналізувати теоретичні основи планування річного циклу підготовки футболістів 14-15 років.
2. Здійснити аналіз особливостей підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу тренування футболістів 14-15 років.
3. Проаналізувати завдання та зміст навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років на різних етапах річного циклу тренування.

Матеріал і методи дослідження: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних та закордонних фахівців: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що при плануванні навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації протягом річного циклу підготовки тренери можуть застосовувати одноциклове, двоциклове або багатоциклове планування [1, 4]. У футболі в залежності від країни, традицій чемпіонату, системи розіграшу та кліматичних умов використовується одноциклове або двоциклове планування [2, 6, 7, 8]. У свою чергу, один цикл підготовки включає в себе три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

Загальна характеристика підготовчого періоду вказує на те, що він спрямований на становлення спортивної форми, формування фундаменту

підготовленості до основних змагань, розвиток та вдосконалення всіх сторін підготовленості спортсменів [2, 5].

Підготовчий період розпочинається в перший тренувальний день після канікул (в дитячо-юнацькому футболі) або відпустки (в професійному футболі) та закінчується перед першим змагальним мікроциклом [6].

Вивчення та аналіз навчальної програми з футболу для ДЮСШ [5] вказує на те, що метою підготовчого періоду в роботі з підлітками 14-15 років є закріплення зацікавленості до занять футболом та створення передумов для всебічного розвитку рухових якостей юних футболістів.

При цьому завданнями підготовчого періоду в роботі з футболістами даної групи може бути: розширення діапазону рухових навичок, оволодіння засадами техніки гри, оволодіння засадами тактики гри, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, підвищення рівня теоретичної підготовленості.

У свою чергу змістом роботи в цей період з футболістами 14-15 років повинні бути наступні розділи: навчання індивідуальним та груповим тактичним діям за допомогою ігрового методу, загальна фізична підготовка за допомогою рівномірного, повторного, перемінного, інтервального та ігрового методів, прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості, участь у підготовчих турнірах, вивчення футболістами правил гри та правил змагань.

Загальна характеристика змагального періоду вказує на те, що в цей період підготовки футболістів здійснюється стабілізація спортивної форми за рахунок всіх видів підготовки (в тому числі й інтегральної підготовки).

Строками змагального періоду є інтервал від першого до останнього змагального мікроциклу в одному колі змагань [2, 5, 6].

З навчальної програми з футболу для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ [5] слідує, що метою змагального періоду підготовки в роботі з футболістами 14-15 років є подальше розширення діапазону рухових здібностей, підвищення ефективності виконання індивідуальних і групових тактичних дій, закріплення відчуття м'яча, партнера, ігрового простору, створення передумов для подальшого спортивного вдосконалення.

Завданнями змагального періоду в роботі з юними футболістами даної вікової групи є вдосконалення техніки пересування, навчання та вдосконалення техніки володіння м'ячем, розвиток та вдосконалення спеціальних рухових навичок, ознайомлення, навчання та вдосконалення індивідуальних, групових та командних тактичних дій в нападі та захисті, безпосередня підготовка до участі в змаганнях, виконання контрольних нормативів, виявлення найбільш обдарованих спортсменів.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети фахівці рекомендують у змагальному періоді юних футболістів 14-15 років наступний зміст навчально-тренувального процесу: навчання та вдосконалення індивідуальних та групових тактичних дій в ігрових та змагальних вправах, розвиток спеціальних швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей футболістів.

Загальна характеристика перехідного періоду свідчить, що цей період річного циклу підготовки спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу футболістів 14-15 років після напружених тренувальних і змагальних навантажень [2, 5, 6, 7].

Відомо, що перехідний період розпочинається після заключної гри в одному колі змагань та закінчується перед першим тренуванням у підготовчому періоді [6, 7, 8].

Матеріали, що наведено в навчальній програмі з футболу вказують на те, що метою перехідного періоду в річному циклі підготовки юних футболістів даної вікової категорії є створення умов для навчально-тренувального процесу в групі.

При цьому основним завданням для цього періоду є відновлення сил (фізичних і психічних) перед новим циклом тренувального процесу.

Для проведення ефективного перехідного періоду фахівці радять для нього наступний зміст роботи, який повинен включати профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із використанням засобів загальної фізичної підготовки.

У свою чергу інші вітчизняні фахівці [3] пропонують власну розроблену програму підготовки футболістів 14-15 років. Так, згідно з цією програмою основними цілями підготовки юних футболістів даного віку є розвиток задоволення від завдань та ігор, навчання «динамічній» техніці (виконання технічних прийомів на швидкості та під тиском з боку суперника), удосконалення групових атакуювальних та захисних тактичних взаємодій, розвиток координаційних здібностей та підвищення спеціальної фізичної підготовленості футболістів, виховання почуття відповідальності за свої дії та за дії колективу (на футбольному полі та з його межами), виховання позитивних особистісних якостей (впевненість, емоційна стійкість, комунікабельність, самоконтролю), виховання креативних якостей у футболістів.

Фахівці рекомендують для навчально-тренувальних груп складених з футболістів даного віку чотири тренування (по дві години) на тиждень. Таким чином загальний річний об'єм годин буде становити 416 годин на рік.

Весь навчальний матеріал складається з чотирьох модулів.

1. Спеціальна фізична підготовка — 20% (83 години):

- рухливі та спортивні ігри;
- різновиди бігу та стрибків з різними завданнями;
- гімнастичні та акробатичні вправи на розвиток сили та координації;
- ігрові вправи з м'ячем на розвиток координаційних та швидко-силових здібностей.

2. Технічна підготовка — 20% (83 години):

- вправи на розвиток швидкості ніг та контролю м'яча;
- багаторазові повторення технічних прийомів та поєднань прийомів;
- ігри та ігрові вправи з вдосконалення технічних прийомів та індивідуальних техніко-тактичних дій;
- технічні вправи на розвиток провідної та непровідної ноги.

3. Тактична підготовка — 20% (83 години):

- навчання індивідуальним тактичним діям в захисті;

- навчання індивідуальним тактичним діям в нападі;
- навчання груповим тактичним діям в захисті за допомогою спеціальних та ігрових вправ.

- навчання груповим тактичним діям в нападі за допомогою спеціальних та ігрових вправ.

4. Двосторонні ігри — 40% (167 годин):

- навчальні двосторонні ігри з акцентом на вдосконалення техніки обманних рухів та контролю м'яча;

- навчальні двосторонні ігри з акцентом на тривалий контроль м'яча, підключення захисників в атаку, зміну місць гравцями;

- навчальні двосторонні ігри з акцентом на навчання та вдосконалення зонного захисту, страховки, гри один проти одного, пресингу;

- контрольні ігри (11 проти 11) за різними ігровими формаціями (1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-3-5-2)

Висновки. Планування навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років повинно відбуватися по традиційній схемі періодизації річного циклу тренування, згідно якій, один цикл підготовки включає в себе три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Аналіз доступних сучасних літературних джерел дозволяє виділити основні завдання навчально-тренувального процесу футболістів 14-15 років. Важливими складовими навчально-тренувального процесу юних футболістів даного віку є опанування новими руховими діями, підвищення питомої ваги спеціальної фізичної підготовки, розвиток швидко-силових здібностей та гнучкість, якісне планування навантаження та відновлення футболістів, постійний лікарський контроль.

Подальші дослідження будуть присвячені встановленню показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 14-15 років і розробці програми тренувальних занять для підготовчого та змагального періодів річного циклу тренування.

Список використаної літератури:

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

2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.

3. Николаенко В.В., Шамардин В.Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга, 2015. 360 с.

4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

5. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 107 с.

6. Шамардин В.Н. Методика построения годичного цикла подготовки. Футбол-Профи, 2006. №3 (4). С. 24-29.

7. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: theory and methodology of training. Champaign: Human Kinetics, 2019. 424 p.

8. Rowbottom D.G. Periodização do Exercício. In A Ciência do Exercício e dos Esportes. 2018. P. 531-542.

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ ГІМНАСТОК 8-9 РОКІВ

Дробушко А.В.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А.Я.

Анотація: складено програму тестування вправ з м'ячем, до якої включено підкидання, перекидання, перекази, елементи з роботою предметом без зорового контролю, без допомоги рук, з ризиком втрати предмета; в базових вправах визначені знижки від 0,1 бала до 0,3 бала, у вправі з ризиком втрати предмету – 0,3-0,5 бала, у вправі з чотирма критеріями (майстерність) - 0,3-0,6 бала.

Ключові слова: гімнастика художня, м'яч, тести, знижки.

Вступ. Спортсменки в художній гімнастиці в своїх змагальних вправах виконують різноманітні динамічні рухи тілом в поєднанні зі складною роботою предметом, що вимагає від них 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; 2]. Для поліпшення цього процесу необхідна наявність у гімнасток достатньої надійності виконання рухів предметами. Висока складність змагальних вправ в художній гімнастиці обумовлює постійний контроль технічної підготовленості спортсменок, в тому числі у вправах з м'ячем [4].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: розробити програму тестування технічної підготовленості у вправах з м'ячем гімнасток 8-9 років.

Завдання дослідження:

1. Скласти рухові тести на визначення рівня технічної підготовленості у вправах з м'ячем гімнасток 8-9 років.

2. Визначити типові помилки та відповідні знижки при виконанні вправ з м'ячем гімнасток 8-9 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, правил змагань, програмних матеріалів та документів; експертна оцінка.

Результати дослідження та їх обговорення. Була розроблена програма тестування для визначення рівня технічної підготовленості у вправах з м'ячем спортсменок 8-9 років. Визначальним при розробці тестової програми була необхідність визначення рівня розвитку рухових умінь і навичок юних спортсменок відповідно до вимог кваліфікаційної програми другого розряду і етапу попередньої базової підготовки в ДЮСШ [1; 3].

Для визначення рівня техніки роботи з м'ячем в тестові завдання включалися типові вправи для даного предмета: підкидання, переكاتи, «вісімки», кидки. У гімнасток також визначалися навички роботи предметом та тілом одночасно. Відповідно вимогам до змагальних програм тестові завдання включали додаткові труднощі при роботі предметом: відсутність зорового контролю, виконання вправи без допомоги рук. Також були складені рухові тести, при виконанні яких був присутній ризик втрати предмета і необхідність прояву певного ступеня майстерності у володінні цим предметом [2; 4].

Рухові тести для визначення рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з м'ячем включали:

1. Підкидання м'яча. В. п. – стійка на півпальцях, руки вперед, м'яч в правій руці. Підкидання і ловля м'яча правою рукою; теж саме лівою. Підкидання на рівні очей. Виконати по 10 разів.

2. Перекидання м'яча з заплющеними очами. В. п. – стійка на півпальцях, очі заплющені, руки вперед, м'яч в правій руці. Перекидання м'яча з правої руки в ліву. Підкидання не вище голови. Виконати 10 разів.

3. «Вісімка» м'ячем з нахилом тулуба назад. В. п. - права (ліва) рука в сторону, ліва (права) рука з м'ячем вперед. 1 – м'ячем малий круг внизу до себе; 2 – великий круг м'ячем з нахилом назад. Зробити по 4 рази.

4. Перекат м'яча по грудях. В. п. - стійка на півпальцях, руки в сторону, м'яч в правій руці. Перекат м'яча з руки в руку по грудях. Виконати по 5 переكاتів в обидві сторони.

5. Перекат м'яча по плечах. В. п. - стійка на півпальцях, руки в сторону, м'яч в правій руці. Перекат м'яча з руки в руку по плечах. Виконати по 5 переكاتів в обидві сторони.

6. Перекат м'яча лежачи на животі. В. п. – лежачи на животі, руки вверху, м'яч на зовнішній стороні долоні. Перекат м'яча по спині до стоп та назад. Повторити 5 разів.

7. Великий кидок м'яча, шене, ловля в переكاتі боком. В. п. – стійка на півпальцях, руки вперед, м'яч в правій руці. Великий кидок м'яча однією рукою вверху, обертання з прасуванням (шене), ловля однією рукою у переكاتі боком на одній руці. Повторити 5 разів.

8. Підкидання м'яча в переكاتі. В. п. – стійка на колінах, руки вверху, м'яч у стопах. Перекид вперед, підкидання м'яча двома стопами та ловля у русі. Зробити 5 разів.

9. Великий кидок м'яча на стрибку «олень» торкаючись. В. п. – стійка на півпальцях, м'яч в обох руках перед грудьми, долонями назовні. На стрибку

«олень» торкаючись великий кидок та ловля м'яча обома руками, руки вверх «в замок» за головою. Зробити 5 разів.

Була проведена експертна оцінка тестових вправ, визначені типові помилки, за які були зроблено знижки від 0,1 бала до 0,5 бала (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінювання технічної підготовленості гімнасток
у вправах з м'ячем**

Тести	Типові помилки	Знижки
1. Підкидання м'яча на рівні очей правою та лівою рукою, стоячи на півпальцях.	Підкидання м'яча вище голови, притискання м'яча до передпліччя, допомога другою рукою, ходьба за м'ячем.	Від 0,1 бала До 0,3 бала
2. Перекидання м'яча з однієї руки в іншу з заплющеними очима, не вище голови, стоячи на півпальцях.	Високе перекидання, притискання м'яча до передпліччя, відкриття очей, ходьба за м'ячем.	Від 0,1 бала До 0,3 бала
3. «Вісімка» м'ячем з нахилом тулуба назад.	Притискання м'яча до передпліччя, неповний нахил назад.	Від 0,1 бала До 0,3 бала
4. Перекат м'яча по руках по грудях.	Згинання ліктів, опускання рук нижче плечей, м'яч зіскакує з плеча одразу у долонь, підскакує під час перекату.	Від 0,1 бала До 0,3 бала
5. Перекат м'яча по руках по плечам.	Згинання ліктів, опускання рук нижче плечей, м'яч зіскакує з плеча одразу у долонь, підскакує під час перекату.	Від 0,1 бала До 0,3 бала
6. Перекат м'яча лежачи на животі по спині з рук у стопи, зі стоп у руки.	М'яч торкається підлоги, підстрибує по тілу, торкання руками м'яча щоб не впав.	Від 0,2 бала До 0,5 бала
7. Великий кидок м'яча однією рукою, обертання з прасуванням (шене), ловля в одну руку у переверот боком на одній руці.	Низький кидок, втрата м'яча, притискання м'яча на ловлі до тіла, опора на другу руку або тіло, опора на другу руку або м'яч під час перевероту.	Від 0,3 бала До 0,5 бала
8. Підкидання м'яча стопами на перекиді з ловлею у руку.	Притискання м'яча до тіла під час ловлі, втрата м'яча.	Від 0,3 бала До 0,5 бала
9. Великий кидок м'яча обома руками від грудей, під час стрибка «олень» торкаючись. Ловля без зорового контролю за головою руки в замок.	Низький кидок, втрата м'яча, на стрибку відведення ноги назад нижче 90°, ловля зігнутими руками.	Від 0,3 бала До 0,6 бала

В перших п'яти вправах знижки за техніку становили від 0,1 бала до 0,3 бала. Відповідно до правил змагань знижки не дуже великі, тому що втрата предмета можлива поруч себе і в цих вправах визначаються початкові базові навички у роботі з м'ячем.

При виконанні завдання № 3 спостерігалася втрата рівноваги тіла, тому що рух м'ячем виконується в різних площинах та з нахилом тіла. У вправі № 6 знижки склали від 0,2 бала до 0,5 бала, так як вона більш складна для виконання гімнастками 8-9 років, тому що вправа виконається без допомоги рук та без зорового контролю. Цю вправу було обрано, тому що вона відповідає вимогам до

складання змагальних композицій. У вправах № 7, 8, визначені знижки від 0,3 балів до 0,5 балів, тому що відповідно до правил змагань це «ризик» та «майстерність», які в свою чергу мають підвищену цінність. При виконанні вправи № 7 присутній ризик втрати предмета за трьома показниками: високий кидок, обертальний рух тіла під предметом та ловля при обертальному русі тіла. У вправі № 8 є ускладнення, а саме підкидання предмета під час обертального руху тіла, без допомоги рук та без зорового контролю. Виконання ускладнюється тому що вільний рух предмета короточасний, отже необхідно виконувати перекид дуже швидко, також обертальний рух через голову негативно впливає на збереження рівноваги.

Найбільша знижка, від 0,3 бала до 0,6 бала, визначена у вправі № 9, тому що виконання цієї вправи ускладнене чотирма критеріями: великий кидок з одночасним виконанням елемента, ловля без зорового контролю та без допомоги рук. Дана вправа енергоємна та координаційно дуже складна для дітей 8-9 років, тому що необхідно зробити одночасно великий кидок та високий стрибок. Ловля також складна, тому що виконується без зорового контролю, без допомоги рук та без можливості корекції пози тіла.

Таким чином, для визначення рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років у вправах з м'ячем необхідне формування програми тестування, яка повинна включати вправи на визначення базових навичок володіння цим предметом та рухові завдання підвищеної складності відповідно до вимог змагальних програм гімнасток 8-9 років.

Висновки: 1) до тестової програми включено: підкидання, перекидання, переكاتи, робота предметом під час виконання елемента, без зорового контролю, без допомоги рук, з ризиком втрати предмета; 2) в базових вправах визначені знижки від 0,1 бала до 0,3 бала; у вправі з ризиком втрати предмету – від 0,3 бала до 0,5 бала; у вправі з чотирма критеріями («майстерність») - 0,3-0,6 бала.

Перспективи подальших досліджень: на основі аналізу експертних оцінок визначити рівень технічної підготовленості юних спортсменок у вправах з м'ячем.

Список використаної літератури:

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навч. прог. 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. Правила змагань з художньої гімнастики 2022-2024. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.

4. Семизорова Алла, Красова Інна, Марченков Михайло Вдосконалення технічної підготовленості спортсменок 7-8 років у вправах з м'ячем в художній гімнастиці. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:

збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 258-260

5. Sabău, A.M., Săvescu, B., Bulz, C., & Săvescu, D. (2023). Development study determining motor qualities in rhythmic gymnastics. Mobility and coordination in gymnasts 10-12 years old. Geosport for Society, 19(2), 65-75. <https://doi.org/10.30892/gss.1903-097>

ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ

Дурдиєв Р.С.

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

Анотація. У даній статті розглянуто теоретичні відомості щодо особливостей проведення контролю за технічною підготовленістю у футболі. Наведено контрольні вправи для оцінки технічної підготовленості футболістів 13-14 років. наведено Представлено результати виконання футболістами 13-14 років контрольних вправ з технічної підготовленості.

Ключові слова: техніка, ведення м'яча, удар по м'ячу, укидання м'яча, жонгливання.

Вступ. Відомо, що основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість [7, 8]. У ряді робіт вітчизняних фахівців зазначається, що досягнення високих спортивних результатів великою мірою залежить від об'єму техніки, варіативності та економічності рухових дій, ефективності та надійності виконання технічних прийомів гри в умовах змагальної діяльності [2, 8].

Останнім часом теоретики та практики все частіше відзначають відставання вітчизняних футболістів від найкращих закордонних в якості прийняття рішень на полі та техніці володіння м'ячем. Витоки причин такого відставання нам бачаться у недостатній ефективності технічної підготовки футболістів на етапах початкової, базової та спеціалізованої підготовки [1, 3, 6].

Таким чином, покращення якості підготовки спортивного резерву нерозривно пов'язане з ефективністю технічної підготовки юних футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки. Що своєю чергою має позитивно впливати на підвищення загального рівня спортивної майстерності вітчизняних футболістів.

Відомо, що технічна підготовленість футболістів є основою їх спортивної майстерності. Техніці гри у футбол присвячено значну кількість публікацій вітчизняних [2, 5, 6] і закордонних [7, 8] фахівців. Так, у ряді робіт вітчизняних теоретиків і практиків зазначається, що досягнення високих спортивних результатів залежить від різних сторін результативності техніки:

- об'єму техніки;
- варіативності та економічності рухових дій;
- ефективності та надійності виконання технічних прийомів гри в умовах змагальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити показники технічної підготовленості футболістів 13-14 років.

Завдання роботи:

1. Провести аналіз навчальних програм з футболу щодо рекомендацій до проведення контролю технічної підготовленості футболістів.

2. Здійснити аналіз контрольних нормативів з технічної підготовленості футболістів 13 та 14 років.

3. За даними літературних джерел проаналізувати показники технічної підготовленості футболістів 13-14 років.

Матеріал і методи дослідження: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. Контроль технічної підготовленості футболістів, який дозволяє оцінити можливості гравців виконувати дії з м'ячем в різних умовах і витримувати тренувальні навантаження.

В той же час даний вид контролю може бути використаний для визначення або коригування ігрового амплуа футболістів і при комплектуванні клубних або збірних команд різного рівня.

Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать, що фахівці в програму тестування технічної підготовленості футболістів можуть включати досить широке коло контрольних вправ [1, 2, 3, 6]:

- біг на 30 м з веденням м'яча;
- удар по м'ячу на дальність;
- укидання м'яча на дальність;
- жонглювання м'ячем;
- удари у ворота на точність;
- ведення м'яча з обведенням стійок і ударом у ворота;
- удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність;
- жонглювання м'ячем з наступним ударом у ворота та точність;
- передачі м'яча між стійками в парах;
- ведення м'яча з наступним ударом у ворота;
- обведення стійок на дистанції 15 м;
- удар по м'ячу на точність з 11, 13 та 15 м.

Аналіз навчальної програми з футболу для ДЮСШ (2003) свідчить, що контроль технічної підготовленості дозволяє оцінювати стійкість рухових навичок (в тому числі під час навантаження) та якість техніки виконання технічних прийомів гри.

Також в даній навчальній програмі наведено контрольні нормативи з технічної підготовленості для футболістів всіх вікових груп. У таблиці 1 наведено контрольні нормативи з технічної підготовленості для футболістів 13 та 14 років.

З представленої таблиці видно, що футболісти 13 років долати 30 метрів з веденням м'яча повинні не повільніше 5,6 секунди, в той час як у футболістів 14 років норматив ведення м'яча на 30 метрів становить 5,4 секунди.

Таблиця 1

Контрольні нормативи з технічної підготовленості футболістів 13 та 14 років (2003)

Контрольна вправа (тест)	Вік футболістів	
	13 років	14 років
Для польових гравців		
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,6	5,4
Удар по м'ячу на дальність, м	55	65
Укидання м'яча на дальність, м	16	18
Жонглювання м'ячем, кількість разів	50	60
Для воротарів		
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	35	40
Кидок м'яча на дальність, м	20	24

Норматив удару по м'ячу на дальність у юних футболістів 13 років становить 55 метрів, а у футболістів 14 років 65 метрів. Необхідно відзначити, що згідно до програми дану контрольну вправу футболісти повинні виконувати обома ногами, а норматив це сума ударів по м'ячу на дальність правою та лівою ногами.

У свою чергу норматив вкидання м'яча на дальність становить 16 і 18 метрів для юних футболістів 13 та 14 років відповідно. Що стосується жонглювання м'ячем, то з таблиці видно, що футболістам 13 років необхідно виконати цю вправу не менше 50 разів, а футболістам 14 років не менше 60 разів.

Вивчення сучасних літературних джерел, дозволяє стверджувати, що показникам технічної підготовленості футболістів 13-14 років присвячено достатню кількість наукових публікацій [1, 5].

Так, в таблиці 2 наведено показники технічної підготовленості юних футболістів 13-14 років.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості юних футболістів 13-14 років

Група футболістів 13-14 років	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	Удар по м'ячу на дальність, м	Укидання м'яча на дальність, м	Жонглювання м'ячем, кількість разів
З високим рівнем індивідуально-типологічних властивостей [1]	5,09±0,25		13,3±1,5	287,5±20,4
З середнім рівнем індивідуально-типологічних властивостей [1]	5,10±0,26		12,9±1,2	102,2±16,2
З низьким рівнем індивідуально-типологічних властивостей [1]	5,14±0,38		12,5±1,3	54,3±13,7
Футболісти до експерименту [5]		49,9±1,1	17,5±0,4	
Футболісти після експерименту [5]		51,6±0,9	18,3±0,4	

З таблиці видно, що середні показники ведення м'яча у футболістів 13-14 років можуть варіюватися в діапазоні від 5,09 до 5,14 секунд в залежності від рівня індивідуально-типологічних властивостей футболістів [11].

В іншому дослідженні [49] було встановлено, що середні показники удару по м'ячу на дальність у футболістів даної вікової групи може становити від 49,9 м (до експерименту) до 51,6 (після експерименту).

В той же час показники вкидання м'яча на дальність у футболістів 13-14 років можуть варіюватися в широкому діапазоні від 12,5 м [11] до 18,3 м [49].

Також в широкому діапазоні варіюються показники жонглювання м'ячем у юних футболістів 13-14 років. Так, середній показник у футболістів даного віку з низьким рівнем індивідуально-типологічних властивостей дорівнює $54,3 \pm 13,7$ рази, а у футболістів з високим рівнем індивідуально-типологічних властивостей становить $287,5 \pm 20,4$ рази [11].

Висновки.

1. Управління тренувальним процесом неможливе без зворотного зв'язку (отримання інформації про результати впливу на окремого футболіста або команду в цілому). В даному контексті важливою та значущою є оцінка рівня підготовленості гравців і команди та визначення правильності вибраного напрямку роботи та дотримання в цього напрямку.

2. У футболі прийнято виділяти три основних напрями контролю: контроль змагальної діяльності, контроль технічної підготовленості, контроль побудови вправ з м'ячем і якості їх виконання футболістами.

3. Контрольні нормативи з технічної підготовки футболісти 13-14 років: біг на 30 м з веденням м'яча (5,6-5,4 с), удар по м'ячу на дальність (55-65 м), укидання м'яча на дальність (16-18 м), жонглювання м'ячем (50-60 раз).

Подальші дослідження будуть присвячені розробці та впровадженню в навчально-тренувальний процес юних футболістів 13-14 років експериментальної програми з технічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Лизогуб В.С., Пустовалов В.О., Супрунович В.О., Коваль Ю.В. Підготовленість футболістів 13-14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2014. № 8. С. 114-118.

2. Медвідь А., Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2017. № 25-26. С. 180-184.

3. Мельник С.А., Малімон О.О., Касарда О.З., Кузнецов В.А. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10-14 років під впливом вправ легкої атлетики. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2023. №1 (27). С. 18-30.

4. 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.

5. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. Ефективність експериментальної програми швидко-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2020. №3 (17). С. 91-102.

6. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення. Збірник наукових праць за матеріалами і всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон: ХДУ, 2019. С. 200-205.

7. Campo D., Pastor V., Gonzalez V. The relative age effect in youth soccer players from Spain. Journal of Sports Science and Medicine, 2020. №1. P. 72-77.

8. Frank G. Fußball. Kreatives Training. Aachen: Meyer & Meyer, 2017. 128 p.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СУДДІВ З ВОЛЕЙБОЛУ

Жорняк Д.В.

науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В.В.

Анотація. У статті представлена динаміка показників рівня особистісних якостей суддів з волейболу на початку та в кінці суддівського сезону.

Ключові слова: особистісні якості, судді з волейболу, психологічна підготовка, суддівський сезон.

Вступ. Волейбол – один з найпоширеніших і доступних видів спорту, який є відмінним засобом залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, змагання з якого є видовищними та яскравими [3].

Змагання повинні носити не лише інформаційний характер, але й бути ефективним засобом пропагування спорту, і в тому числі волейболу. Необхідно прагнути, щоб організація змагань, рівень проведення незалежно від їх масштабу, були на високому рівні. Організатори змагань повинні прагнути скласти найкращі умови для спортсменів, глядачів, представників засобів масової інформації [8].

У процесі змагальної діяльності з волейболу, як і будь якого ігрового виду спорту, значна роль відводиться судді. Діяльність судді під час змагань можна розглядати як педагогічний процес управління двома спортивними командами, успішність реалізації якого залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, правильного трактування правил змагань, а також відповідного рівня фізичної і психічної підготовленості суддів [5].

Психологічна підготовка – це процес, спрямований на створення в судді стану психологічної готовності до суддівства змагань різного рангу. Психологічне напруження суддів спостерігається або проявляється, коли відбувається суддівство команд рівних за класом, коли проходить рівний рахунок гри. Психологічна готовність арбітра до змагань визначається практичною діяльністю судді на майданчику [4, 7].

Інформатизація суспільства зробила доступними перегляди матчів у режимі «онлайн» і, в подальшому, повторів, що, в свою чергу, посилює психологічний тиск на суддів, зробивши загальнодоступною інформацію про помилки [2, 14, 15]. Особливо це стосується резонансних ігор рівня національних збірних команд під час виступів на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу і Європи, коли кожна помилка судді вартує надто дорого для результату змагальної діяльності, зробивши з судді антигероя і створивши негативну візитівку для подальшої кар'єри з відповідними покараннями у вигляді відсторонення і санкцій. У цих ситуаціях важливу роль відіграють особистісні якості судді та їх психологічна підготовленість [1, 2].

У спеціальній літературі, що стосується питань підготовки арбітрів, відсутні наукові дані, а серед фахівців існують самі суперечливі уявлення про структуру та провідні фактори суддівської майстерності, про інформативні і надійні його вимірники, придатні для діагностики і контролю під час відбору і спеціальної підготовки суддів, про організаційно-методичні основи ефективності навчання суддів високої кваліфікації [6].

Тому, дослідження в цьому напрямку є актуальним при підготовці суддів з волейболу.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. 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 дослідити динаміку рівня особистісних якостей суддів з волейболу на протязі суддівського сезону.

Завдання дослідження:

1. Вивчити питання особливостей діяльності суддів з волейболу за допомогою літературних джерел.
2. Дослідити рівень особистісних якостей суддів з волейболу у продовж суддівського сезону.

Матеріал і методи дослідження. Проведено експеримент для визначення кількісних показників особистісних якостей суддів з волейболу на початку і в кінці суддівського сезону. Експеримент проводився упродовж Чемпіонату України з волейболу. В ньому взяло участь 15 суддів. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження нами вивчалися такі якості, як упевненість у собі, комунікативний контроль, реакція на стресові ситуації, вираженість сили «Я», рішучість. Обґрунтуванням їх вибору стало визначення основної функції суддівської діяльності - прийняття рішень. Згідно з отриманими даними (табл. 1), кількісні показники розглянутих особистісних якостей на початку та в кінці дослідження, мають відмінності.

Зокрема, було встановлено, що в кінці суддівського сезону з п'яти зареєстрованих показників, три мають більш високі значення у порівнянні з початком суддівського сезону на рівні достовірних відмінностей. Так на початку

дослідження ці показники були наступними: впевненість у собі ($6,0 \pm 0,46$ бали), реакція на стресові ситуації ($47,0 \pm 0,75$ бали), рішучість ($23,2 \pm 0,60$ бали) і відповідно в кінці - впевненість у собі ($8,5 \pm 0,75$ бали), реакція на стресові ситуації ($52,4 \pm 0,8$ бала), рішучість ($16,6 \pm 0,60$ бали).

Представлені дані вказують на те, що в процесі виконання своїх обов'язків у суддів сформувалася виражена потреба почувати себе впевненими, легко ставитися до стресових ситуацій, приймати рішення швидко і в більшості випадків правильно. Оцінюючи ці ж якості у суддів на початку сезону встановлено, що переважають наступні характеристики: потреба бути впевненим у собі загрожує небезпекою, найчастіше бачити речі і явища не такими, які вони є насправді, а такими, які відповідають їх уявленням; погано справляються зі стресом; приймати рішення обережно, але не уникаючи проблем, які вимагають негайного вирішення.

Таблиця 1

Показники особистісних якостей суддів з волейболу (n= 15)

№ з/р	Показники	Од. вим.	На початку експерименту	В кінці експерименту	t	P
			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
1	Впевненість у собі	бали	$8,5 \pm 0,75$	$6,0 \pm 0,46$	2,840	$<0,05$
2	Комунікативний контроль	бали	$6,5 \pm 0,50$	$7,5 \pm 0,42$	1,530	$>0,05$
3	Реакція на стресові ситуації	бали	$52,4 \pm 0,8$	$47,0 \pm 0,75$	4,500	$<0,01$
4	Виразність сили «Я»	бали	$9,3 \pm 0,35$	$10,1 \pm 0,75$	0,824	$>0,05$
5	Рішучість	бали	$16,6 \pm 0,60$	$23,2 \pm 0,60$	6,580	$<0,001$

Показники комунікативного контролю та вираженості сили «Я» не мають достовірних відмінностей на початку ($6,5 \pm 0,50$ бали; $9,3 \pm 0,35$ бали) та в кінці дослідження ($7,5 \pm 0,42$ бали; $10,1 \pm 0,75$ бали). Проте характеристики і на початку, і в кінці є позитивними: високий комунікативний контроль, що дозволяє входити в будь яку роль, гнучко реагувати на зміну ситуації; притаманна автономність, яка вказує на вираженість сили власного «Я».

Висновки.

1. Аналіз науково-методичних джерел показав, що сьогодні розроблені чіткі критерії оцінки діяльності суддів з волейболу під час проведення змагань, визначено об'єктивні і суб'єктивні чинники, що впливають на якість суддівства, проводяться суддівські семінари з підготовки суддів. Науковці вказують на необхідність систематичного підвищення судьями їх професійної майстерності і психологічної підготовленості, також вказується на необхідність тривалої підготовки молодих суддів. Однак конкретні шляхи реалізації такого підходу вивчені недостатньо.

2. За результатами експерименту було встановлено, що в кінці суддівського сезону з п'яти зареєстрованих показників, три мають більш високі значення у порівнянні з початком сезону на рівні достовірних відмінностей. Так показники

були наступними: на початку, впевненість у собі була на рівні ($6,0 \pm 0,46$ бали), в кінці ($8,5 \pm 0,75$ бали) $P < 0,05$, реакція на стресові ситуації була ($47,0 \pm 0,75$ бали), стала ($52,4 \pm 0,8$ бала) $P < 0,01$, рішучість була ($23,2 \pm 0,60$ бали), стала ($16,6 \pm 0,60$ бали) $P < 0,001$, що говорить про достатньо гарну підготовку суддів.

Перспективи подальших досліджень. Визначити рівень професійної підготовленості суддів з волейболу.

Список використаної літератури:

1. Головачук, В. В., Л. В. Гуліна. "Роль спортивного суддівства у сучасному суспільстві." (2019).
2. Медвідь, М. М. "Аналіз програмного матеріалу підготовки суддів з волейболу." *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* 6 (2018): 164-170.
3. Мітова, О. О. "Шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу." *ББК 75.11 я5 Ф 48* (2014): 43.
4. Мосол, Н. О., І. С. Олійник. "Прикладні аспекти роботи психолога в команді кваліфікованих волейболісток." *Проблеми сучасної психології* 2 (2017): 126-131.
5. Паєвський, В. В., К. Р. Кравчук. "Напрями удосконалення професійної підготовленості суддів з волейболу." *Спортивні ігри* 10 (2014): 106-109.
6. Помещикова, Ірина Петрівна, Петрович Подтикан Микита, and Сергій Анатолієвич Ломан. "Напрями підготовки арбітрів у баскетболі." *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* 2 (2018): 66-70.
7. Рачок, Марина Миколаївна. "Особливості психологічної підготовки баскетбольних арбітрів." *Physical education, sport and health culture in modern society* 1 (21) (2013): 367-370.
8. Тамашевський, І. Я. "Організація та проведення змагань з волейболу." (2011).

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК 8-9 РОКІВ

Жупанова В.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х.

Анотація. У статті розглянуто питання щодо управління спортивним тренуванням як одного з центральних у сучасній спортивній науці. Проведене дослідження показало, що оптимізація технічної підготовки гімнасток 8-9 років більш ефективна у поєднанні елементів нового (розробка експериментальної методики) із застосуванням педагогічного контролю. У роботі відображена ефективність використання розробленої методики оптимізації технічної підготовки гімнасток 8-9 років.

Ключові слова: художня гімнастика, технічна підготовленість, гімнастки 8-9 років, методика, тестування.

Вступ. У сучасному спорті вищих досягнень отримання конкурентоспроможних результатів можливе тільки за умови якісного управління на всіх етапах підготовки спортсменів (В. Платонов, 2015; Костюкевич В. М., 2014; Bridge та ін., 2014; Chaabène та ін., 2015; Chaabene та ін., 2017). Необхідно відмітити, що одним із головних елементів управління підготовкою спортсменів є педагогічний контроль, під яким розуміють сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін їх підготовленості, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективність тренувального процесу, а також облік адаптаційних перелаштувань функцій організму (Яворська Т.Є., Севастьянов Є.О., Андреев А.С., 2015).

Закономірно, що ефективна система контролю допомагає тренеру об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки спортсменів, постійно стежити за станом та динамікою їх тренуваності, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес. Проте, на сучасному етапі розвитку спорту проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає труднощі в тренерів й використання якісного контролю за станом спортивної підготовленості завжди матиме велике значення, зокрема й у художній гімнастиці.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики 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 педагогічного контролю для оптимізації технічної підготовки спортсменок 8-9 років у художній гімнастиці.

Завдання дослідження. Розробити методику оптимізації технічної підготовки гімнасток 8-9 років та обґрунтувати її ефективність.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження був проведений педагогічний експеримент (2022-2023 рр.) з метою оптимізації технічної підготовки спортсменок які займаються художньою гімнастикою. У експерименті взяли участь 12 спортсменок віком 8-9 років. Перед початком педагогічного експерименту була здійснена оцінка рівня технічної підготовленості юних гімнасток. Протягом шести місяців юні спортсменки займалися за загальноприйнятою навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з художньої гімнастики [3]. Але для вирішення мети дослідження наприкінці лютого 2023р. було проведено перший педагогічний контроль рівня технічної підготовленості гімнасток та наприкінці квітня другий. Використання даного контролю допомогло тренеру об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки спортсменок, постійно стежити за станом та динамікою їх тренуваності, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес за допомогою розробленої методики спрямованої на вдосконалення технічної підготовленості гімнасток. В ході дослідження спортсменкам досліджуваної групи було запропоновано базові вправи зі скакалкою, обречем, м'ячем, булавами та стрічкою. Характерною

особливістю експериментальної методики було ускладнення даних вправ за рахунок:

- по-перше, виконання на носках, без зорового контролю, підвищення кількості разів, що сприяло розвитку координації рухів, відчуття рівноваги, визначенню положення тіла в просторі та уточненню деталей техніки;

- по-друге, зміни вихідних положень, амплітуди та темпу рухів сприяло розвитку точності траєкторії і амплітуді руху предмету;

- по-третє, додавання поворотів під час виконання вправи, використання хлопків у вигляді ігрового завдання «Хто більше?» і вправ-завдань допомагало зберегти інтерес до вже знайомих вправ, поліпшити якість їх виконання;

- по-четверте, застосовування музичного супроводу, змагально-ігрового методу та методу колового тренування підвищувало інтерес і прагнення кращого виконання вправ, допомагало гімнасткам рухатися ритмічно та красиво, а навантаження, яке вони випробували сприймалося набагато легше;

- по-п'яте, впровадження «Конкурсу на синхронне виконання вправ» дозволило гімнасткам поступово вдосконалювати технічну майстерність не тільки індивідуальних змагальних композицій, але й групових.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наприкінці дослідження за даними повторного тестування здійснювався порівняльний аналіз зміни рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років та перевірялась ефективність застосування методики (табл. 1).

Аналіз матеріалів таблиці 1 свідчить, що в ході дослідження змінилися середні показники в тестовому завданні «Стрибки з обертанням скакалки вперед (з 2-м обертанням), серія за 30 с». Юні гімнастки показали досить високі результати наприкінці дослідження $11,0 \pm 0,23$ разів, що на 26% більше (рис.1), ніж на початку, де показник складав $8,7 \pm 0,51$ разів.

Порівняння отриманих результатів за критерієм Ст'юдента свідчить, що різниця між ними статистично достовірна ($p < 0,01$). Слід відмітити, що аналіз отриманих даних вказує також на достовірні відмінності ($p < 0,01$) між результатами на початку і наприкінці дослідження у виконанні тесту «Кидок обруча в бічній площині, перекид і ловля руками», Середній результат після проведеного поточного контролю став вище на 50% ($3,6 \pm 0,25$ разів) в порівнянні з аналогічним до $2,4 \pm 0,23$ разів (табл. 1).

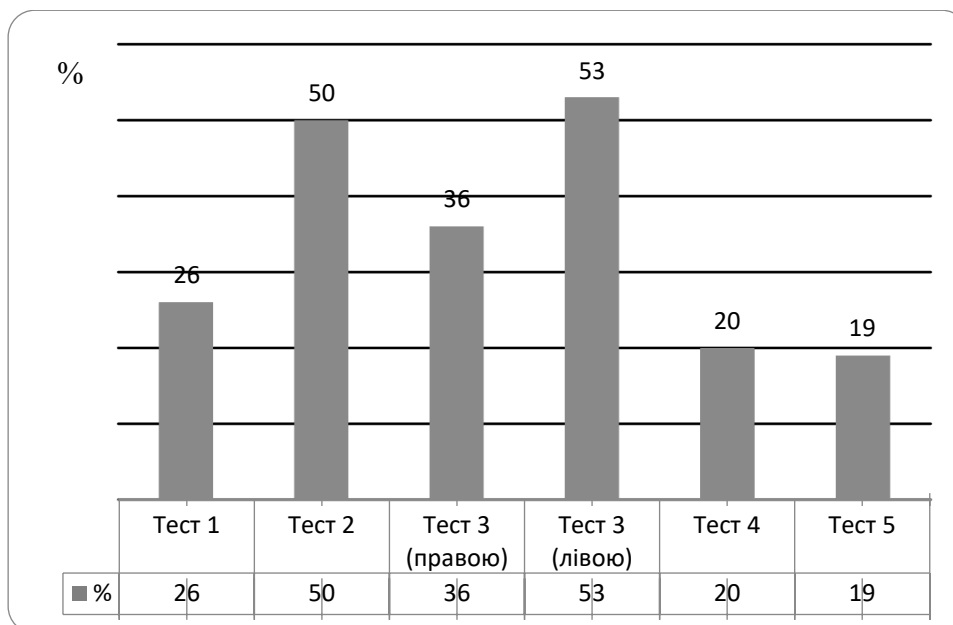
Результати виконання тестової вправи «Перекид м'яча по рукам і грудях з правої руки і з лівої руки» знову ж виявили статистично достовірну різницю результатів наприкінці дослідження ($p < 0,01$). Так середньогруповий результат початкового тестування складав $3,2 \pm 0,21$ разів з правої руки і $2,0 \pm 0,25$ разів з лівої руки, що на 36% і 53% відповідно більш ніж результати наприкінці експерименту (табл. 1, рис. 1).

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз результатів тестування технічної
підготовленості юних гімнасток впродовж дослідження ($t_{гр.} = 2,81$ при
 $p < 0,01$; $t_{гр.} = 2,07$ при $p < 0,05$)**

№ з/ п	Тести		$\bar{X} \pm m, (n=12)$		t_p	P	Пр-т %
			Результати на початку	Результати наприкінці			
1.	СКАКАЛКА Стрибки з обертанням скакалки вперед (з 2м обертанням) серія за 30 сек (к- ть разів)		8,7±0,51	11,0±0,38	3,63	<0,01	26%
2.	ОБРУЧ Кидок обруча в бічній площині, перекид і ловля рукою (к-ть разів)		2,4±0,23	3,6±0,25	3,68	<0,01	50%
3.	М'ЯЧ Перекид м'яча по рукам і грудей (к- ть разів)	правою	3,2±0,21	4,4±0,16	4,28	<0,01	36%
		лівою	2,0±0,25	3,1±0,17	3,57	<0,01	53%
4.	БУЛАВИ 2-х тактний «млин» (бали)		3,5±0,14	4,2±0,17	3,19	<0,01	20%
5.	СТРІЧКА «Спіраль», стоячи на пів- пальцях (бали)		3,1±0,19	3,7±0,15	2,21	<0,05	19%

Схожі зміни результатів тестування спостерігалися и при виконанні вправи «2-х тактний «млин»», яка характеризує рівень технічної підготовленості гімнасток роботи з булавами. Необхідно зазначити, що середньогрупові оцінки цього тесту були наступними: результати початкового тестування – 3,5±0,14 балів; результати наприкінці – 4,2±0,17 балів. Відповідно до критерію Стюдента різниця між середніми показниками є статистично достовірною ($p < 0,01$), (табл. 1) і приріст результатів становить 20% (рис. 1). Рівень розвитку технічної підготовленості роботи зі стрічкою спортсменок 8-9 років за результатами виконання тесту ««Спіраль», стоячи на півпальцях» став вище на 19% і мав статистично достовірною ($p < 0,05$) різницю результатів, оскільки ($t_p = 2,21 > t_{гр} = 2,07$), (табл. 1).



Т1. «Стрибки з обертанням скакалки вперед (з 2-м обертанням), серія за 30 с»

Т2. «Кидок обруча в бічній площині, перекид і ловля руками»

Т3. «Перекид м'яча по руках і грудях з правої руки і з лівої руки»

Т4. «2-х тактний «млин»»

Т5. ««Спираль», стоячи на півпальцях».

Рисунок 1. Зміни рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років впродовж дослідження у %

Висновки. Таким чином, чітко простежується тенденція з достовірними відмінностями результатів тестування ($p < 0,05$; $p < 0,01$) до збільшення рівня розвитку технічної підготовленості гімнасток 8-9 років. Разом із тим, приріст даних результатів впродовж дослідження знаходиться в межах від 19% (технічна підготовленість гімнасток у роботі зі стрічкою) до 53% (технічна підготовленість гімнасток у роботі з м'ячем на ліву руку). Отже, проведений комплексний аналіз результатів дослідження свідчить про ефективність методики оптимізації технічної підготовки гімнасток 8-9 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методики оптимізації технічної підготовки гімнасток, які займаються на етапі базової підготовки.

Список використаної літератури:

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

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

3. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. 115 с.

4. Яворська Т.Є., Севастьянов Є.О., Андреев А.С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18473/1/Yavorska_Sev_2015.pdf (дата звернення 25.11.22).
5. Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabane, H., Pieter, W., and Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. Sports Med. 44, 713–733. doi: 10.1007/s40279-014-0159-9
6. Chaabane, H., and Negra, Y. (2015). “Physical and physiological assessment,” in Karate Kumite: How to Optimize Performance, OMICS Group e-Book, ed H. Chaabane (Foster City, CA: Edt; OMICS Group incorporation).
7. Chaabane, H., Negra, Y., Capranica, L., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Rouahi, M. A., et al. (2017b). Validity and reliability of a new test of planned agility in elite taekwondo athletes. J. Strength Cond. Res. doi: 10.1519/JSC.0000000000002325. [Epub ahead of print].

РІВЕНЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ У ТЕНІСИСТІВ 10-11 РОКІВ

Журавель А.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.

Анотація. Мета роботи: дослідити рівень показників сенсомоторних реакцій у тенісистів 10-11 років. В дослідженні приймали участь 10 тенісистів, віком 10–11 років. Використані методи: аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічні методи дослідження, методів математичної статистики. Результати: Перевірені та оцінені показники складних та простих сенсомоторних реакцій юних спортсменів. Отримані результати мали приблизно однорідний характер, коефіцієнт варіації не перебільшував 18%. Встановлено, що рівень сенсомоторних реакцій: для реакції вибору з статичних об'єктів як низький; для реакція на рухомий об'єкт як середній; для простої моторики як високий; для простої зорово-моторної реакції як середній. Отримані результати сенсомоторних реакцій юних тенісистів будуть сприяти оволодінню та удосконаленню рівня техніко-тактичних дій в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів.

Ключові слова: показники, сенсомоторна реакція, тенісисти, рівень

Вступ. В спортивній підготовці тенісистів поряд з розвитком та удосконаленням фізичних здібностей, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів, потребують вивченню і розвитку складних та простих сенсомоторних реакцій, які проявляються в аналізі ситуацій на корті та здатності ефективно виконувати техніко-тактичні дії в змагальній діяльності. Фахівці визначають, що високий рівень розвитку сенсомоторних реакцій підтримується завдяки різноманітності тенісу та спрямованості спортсменів на досягнення ефективного результату на змаганнях [6, 7].

Для класифікації рівня сенсомоторних реакцій розроблені модельні характеристики у студентів спеціалізації «бадмінтон, теніс» [5].

Також дослідження фахівців спрямовані на вивчення питань про вплив засобів баскетболу на рівень сенсомоторних реакцій студентів [4], проводилися тестування та порівняння показників функціональної асиметрії [7].

В результаті наукових досліджень інші автори розробили методику оцінки психофізіологічних і сенсомоторних властивостей спортсменів [6].

Для зручності отримання результатів в дослідженні сенсомоторних реакцій застосовують комп'ютерні технології [1, 3].

Таким чином, можна визначити, що вивченням сенсомоторних реакцій займалося багато авторів, але в кожному випадку дослідження потребує індивідуальної оцінки психофізіологічних властивостей спортсмена, що робить нашу роботу актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Мета дослідження – дослідити рівень показників складних та простих сенсомоторних реакцій юних тенісистів 10-11 років.

Завдання дослідження.

1. Дослідити рівень складних та простих сенсомоторних реакцій у тенісистів 10-11 років.

2. Провести порівняння з модельними характеристиками сенсомоторних реакцій та дати оцінку отриманим результатам.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося за допомогою методів: аналіз науково-методичної літератури, психофізіологічних методів дослідження, методів математичної статистики.

У дослідженні приймали участь 10 тенісистів віком 10–11 років, які тренувалися у тенісному клубі м. Дніпро.

Оцінка сенсомоторних реакцій проводилася за допомогою комплексу тестів, що були розроблені для планшетних персональних комп'ютерів [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури показав, що високий рівень сенсомоторних реакцій впливає на спортивний результат. Підбір психофізіологічних тестів ґрунтувався на характеристиках прояву показників сенсомоторних реакцій в змагальній і тренувальній діяльності спортсменів в тенісі [2, 3].

В дослідження проводилася оцінка складних та простих сенсомоторних реакцій спортсменів, а саме, складні: реакції вибору серед статичних об'єктів, реакції на рухомий об'єкт, прості: моторна реакція, реакція на зоровий сигнал. (Табл.1).

Показники реакції вибору серед статичних об'єктів характеризують час обирання рішення спортсменом в техніко-тактичній ситуації на корті. Для показників реакції на рухомий об'єкт можна відокремити здатність спортсмена визначати напрям, швидкість, обертання польоту тенісного м'яча та місце його приземлення на корті. В показниках простих реакцій виділяють здатність юного

тенісиста реагувати на зоровий сигнал, а саме, на укорочений або короткий удар, а також швидко виконувати необхідні переміщення, зміну хватки, стійки та різних положень для правильного удару.

Таблиця 1

**Показники складних та простих сенсомоторних реакцій тенісистів
10-11 років**

Показники	Складні реакції		Прості реакції	
	Реакція на рухомий об'єкт, (мс)	Реакція вибору на статичний об'єкт, (мс)	Проста моторна реакція, разів	Проста реакція на зоровий сигнал, (мс)
Хср.	29,64	814,04	23,80	260,34
m	1,68	43,69	0,91	8,82
δ	5,32	138,16	2,85	27,89
V, (%)	17,95	16,97	11,98	10,71

Дослідження складних сенсомоторних реакцій показали, що отримані показники не зовсім однорідний характер, але коефіцієнт варіації був в межах 18%. Для показників простих реакцій також результати не були зовсім однорідні, але коефіцієнт варіації був меншим в межах 12%. Показники коефіцієнта варіації вказують на невеликі розходження результатів від однорідності, що підтверджується дослідженнями авторів [6]. Такі результати можна пояснити індивідуальними особливостями спортсменів та розвитком психофізіологічних якостей тенісистів.

Якщо порівнювати з дослідженнями інших авторів, то можна оцінити рівень психофізіологічних реакцій тенісистів 10-11 років (Табл. 2).

Таблиця 2

Критерії оцінки показників сенсомоторних реакцій студентів ХДАФК спеціалізації «бадмінтон, теніс» (за матеріалами Шевченко О. та інш., 2021)

№	Показники сенсомоторних реакцій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Складні реакції				
1	Реакція вибору з статичних об'єктів (мс)	<596,60	596,69-716,40	>716,40
2	Реакція на рухомий об'єкт (мс)	<18,99	18,99-34,01	>34,01
Прості реакції				
3	Проста моторика (кількість разів за 10 с)	>27,47	27,47-24,63	<24,63
4	Проста зорово-моторна реакція (мс)	<212,25	212,5-281,13	>281,13

Таким чином, рівень складних та простих сенсомоторних реакцій у юних тенісистів 10-11 років, можна визначити:

- для реакції вибору з статичних об'єктів як низький;
- для реакція на рухомий об'єкт як середній;
- для простої моторики як високий;
- для простої зорово-моторної реакції як середній.

Результати дослідження знайшли своє підтвердження в наукових дослідженнях. Модельними характеристиками для спортсменів спеціалізації «бадмінтон, теніс» займалися автори Шевченко О., Тропін Ю. та Романенко В. [5].

Проведений аналіз і оцінка простих та складних сенсомоторних реакцій, розроблені модельні характеристики для подальшого створення експрес діагностик для визначення готовності до змагань спортсменів в тенісі, що підтверджує наші дослідження [2, 8].

Мінгальов О., Дрегваль І. підкреслюють необхідність аналізу в тренувальному процесі функціональних станів сенсомоторних реакцій та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту та здійснення оцінки підготовленості професійних за індивідуально-типологічними властивостями та сенсомоторними можливостями у футболістів та баскетболістів, що також вказує на правильність результатів нашої наукової роботи [4].

Висновки. Встановлено, що рівень показників складних та простих сенсомоторних реакцій у юних тенісистів 10-11 років такий:

для реакції вибору з статичних об'єктів як низький;

для реакція на рухомий об'єкт як середній;

для простої моторики як високий;

для простої зорово-моторної реакції як середній.

Отримані результати сенсомоторних реакцій юних тенісистів будуть сприяти індивідуалізації методики оволодіння та удосконалення техніко-тактичних навичок в змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть проводитися у напрямку дослідження взаємозв'язків між психофізіологічними показниками та рівнем техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів.

Список використаної літератури:

1. Ашанин В.С, Романенко В.В. Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 2015. С.15-18.

2. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. С.127-130.

3. Ковтун А.О. Використання комп'ютерних психофізіологічних досліджень для вивчення впливу спортивної спеціалізації на рівень сенсомоторних реакцій студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (1), 2017. С.53-57.

4. Мінгальов О.Г, Дрегваль І.В. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. *Вісник проблем біології і медицини*, 2(140), 2017. С.268-270.

5. Шевченко О.О, Тропин Ю.М, Романенко В.В, Веретельникова НА. Модельні характеристики сенсомоторних показників студентів ХДАФК спортивної спеціалізації «Бадмінтон, теніс». *Спортивні ігри*, 1(19), 2021. С.75-83.

6. Шевченко О.О, Тропін Ю.М. Порівняльний аналіз показників сенсомоторних реакцій борців та спортсменів спортивних ігор з ракетками. *Спортивні ігри*, 3(21), 2021. С.80-90.

7. Шевченко О, Мерзлікін М, Чуча Н. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*, 3(17), 2020. С.115-124.

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Зінов'єв І.Є.

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

Анотація. У даній статті розглянуто теоретичні відомості щодо планування та реалізації фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років. Представлено орієнтовну план-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (вік футболістів 12-13 років). Наведено рекомендації фахівців щодо структури та змісту фізичної підготовки футболістів даного віку.

Ключові слова: ЗФП, СФП, швидкість, спритність, навантаження, засоби тренування.

Вступ. Відомо, що рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати власні рухи, орієнтуватися у просторі, швидко та якісно виконувати технічні прийоми в умовах змагальної діяльності при дефіциті ігрового простору та часу при втомі, що постійно нарастає.

Аналіз доступної літератури свідчить [1, 3, 4, 6], що в даний час питанням розвитку та контролю фізичної підготовленості футболістів різного віку та кваліфікації присвячено значну кількість наукових досліджень. У той же час у наукових дослідженнях, що стосуються фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років, питанням розвитку координаційних здібностей футболістів увагу приділено на наш погляд не достатньо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити особливості фізичної підготовки юних футболістів 12-13 років.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз вікових особливостей дітей 12-13 років.
2. Встановити особливості планування річного циклу підготовки футболістів 12-13 років.
3. Проаналізувати рекомендації фахівців щодо структури та змісту фізичної підготовки футболістів даного віку.

Матеріал і методи дослідження: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, класифікація, систематизація, узагальнення

теоретичних та даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних та закордонних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнення даних про вікові особливості дітей 12-13 років, наведених в різних методичних рекомендаціях [1, 2, 3, 5, 8], дозволяє стверджувати, що для дітей даного віку характерними є наступні анатомо-фізіологічні особливості: гнучкість хребта, достатня еластичність але недостатня міцність суглобо-зв'язкового апарату, інтенсивний розвиток м'язової системи та центрів регуляції рухів, розвиток великих м'язів переважає розвиток дрібних м'язів, вищий тонус м'язів-згиначів за тонус м'язів-розгиначів, складність виконання дрібних і точних рухів, протікання значних змін рухових функцій, суттєвий розвиток рухові якості, розвиток кори головного мозку, набуття все більшого значення другої сигнальної системи, швидке стомлення при виконанні силових та статистичних вправ.

Аналіз методичних особливостей навчання та тренування [5] свідчить, що для юних футболістів даного віку тренувальні вимоги необхідно підвищувати повільно. При цьому, як відзначають фахівці, більше уваги треба приділяти формуванню правильної статури, цілеспрямовано й обережно розвивати гнучкість. Також спеціалістами рекомендується під час навчально-тренувального процесу з футболістами на даному етапі приділяти значну увагу розвитку м'язів-розгиначів та розвитку координації рухів.

Крім того, в програмі для ДЮСШ [5] зазначається, що цей віковий період є сприятливим для навчання футболістів новим складним рухам, розвитку спеціальних фізичних якостей (спритності, гнучкості, швидкості).

В той же час, в роботі з підлітками 12-13 років бажано дотримуватися швидко-силового режиму роботи при значному обмеженні статичних навантажень.

Вивчення спеціальної літератури свідчить, що метою підготовки юних футболістів даного віку є гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

Таблиця 1

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання (12-13 років) [5]

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретичні заняття	1	1	-	4	4	2	1	-	4	4	2	1	24
Загальна фізична підготовка	24	22	18	14	14	14	17	14	12	12	21	24	206
Спеціальна фізична підготовка	3	4	5	5	5	6	6	6	5	5	3	3	56
Технічна підготовка	21	21	22	22	22	22	24	24	24	24	22	22	270
Тактична підготовка	4	5	6	7	7	8	6	6	7	7	5	4	72
Навчальні та тренувальні ігри	1	3	2	-	-	2	2	2	-	-	-	2	14
Контрольні ігри та змагання	-	-	2	4	4	2	-	2	4	4	2	-	24
Поточні та перевідні іспити	2	-	1	-	-	-	-	2	-	-	1	-	6
Усього за місяць:	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	672

В цьому віці діти починають виступати в офіційних змаганнях з можливістю більш цілеспрямованою підготовкою до них і застосуванням навіть короточасних навчально-тренувальних зборів.

У таблиці 1 наведено програму річного циклу тренування футболістів навчально-тренувальних груп 2-го року навчання, запропоновану науково-методичним комітетом УАФ.

З представленої таблиці видно, що фізична підготовка футболістів 12-13 років складається із загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). На загальну фізичну підготовку фахівці відводять 206 годин на рік, на спеціальну фізичну підготовку — 56 годин на рік.

У процесі фізичної підготовки футболістів у навчально-тренувальних групах фахівці основну увагу рекомендують приділяти [1, 3, 5, 7]:

- різнобічному розвитку фізичних властивостей організму;
- розвитку швидкісних і швидкісно-силових можливостей;
- розвитку координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму футболіста.

Вітчизняні фахівці [2, 3] коли характеризують процес підготовки юних футболістів виділяють основні цілі навчально-тренувального процесу футболістів 12-13 років:

- розвиток почуття насолоди від гри;
- навчання вмінню застосовувати базові технічні прийоми в різних ігрових ситуаціях;
- навчання індивідуальним тактико-технічним діям;
- навчання індивідуальним та груповим тактичним діям в атаці та захисті;
- розвиток координаційних та швидкісно-силових здібностей;
- виховання креативних якостей у гравців;
- розвиток у футболістів ініціативи, мотивації до досягнення успіху, вольових якостей та впевненості в собі.

Ці ж фахівці [2, 3] рекомендують навчальний матеріал на рік, який складається з 4-х розділів:

- фізична підготовка в ігровій формі (20%);
- технічна (тактико-технічна) підготовка (20%);
- тактична підготовка (індивідуальна та групова тактика) (20%);
- ігрова підготовка (двосторонні ігри із завданням) (40%).

Так, перший розділ (модуль) програми річного циклу підготовки юних футболістів 12-13 років (фізична підготовка), за рекомендацією фахівців повинен складатися з наступного матеріалу [3]:

- рухливі та спортивні ігри;
- ігрові завдання з елементами бігу, стрибків, акробатики, спрямовані на розвиток координаційних та швидкісно-силових здібностей;
- ігрові завдання з м'ячем, спрямовані на розвиток координаційних та швидкісно-силових здібностей, просторової орієнтації;
- двосторонні ігри в футбол (основа всебічного фізичного розвитку).

Відомо, що однією з поширених класифікацій засобів тренування (фізичних вправ) є їх розділ по спрямованості педагогічної дії:

- швидко-силові вправи, що характеризуються максимальною інтенсивністю та потужністю зусиль;
- вправи, що вимагають прояву витривалості в рухах циклічного характеру;
- вправи, що вимагають проявів тонких і складних координаційних здібностей;
- вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності.

Висновки. При плануванні та реалізації фізичної підготовки футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки необхідний жорсткий облік вікових особливостей дітей і підлітків, стану здоров'я та рівня підготовленості, сенситивних періодів розвитку рухових якостей. У процесі фізичної підготовки футболістів 12-13 років основна увага повинна приділятися різнобічному розвитку фізичних властивостей організму, розвитку швидкісних і швидко-силових можливостей, розвитку координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму футболіста.

Подальші дослідження будуть присвячені розробці тренувальної програми, спрямованої на розвиток координаційних здібностей юних футболістів 12-13 років і перевірки її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7-16 років: автореф. дис. ... доктора наук з ФВС: спец.: 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Київ: 2004. 42 с.
2. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография. Киев, 2014. 336 с.
3. Николаенко В.В., Шамардин В.Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга, 2015. 360 с.
4. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
5. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 107 с.
6. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України, 2017. №2 (78). С. 35-46.
7. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків, 2005. 183 с.

8. Slimani M., Nikolaidis P.T. Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. J Sports Med Phys Fitness. 2019. №59 (1). P. 141-163.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ВПРАВ СПОРТСМЕНІВ 12-14 РОКІВ В СТРИБКАХ НА БАТУТІ **Іванський М.О.**

Науковий керівник: старший викладач Красова І.В.

Анотація. У статті розглядаються типові помилки у техніці виконання базової комбінації спортсменів 12-14 років. Проведена експертна оцінка, аналіз помилок і визначена сумарна знижка за помилки кожної вправи. За результатами аналізу визначені елементи, в яких спортсмени допустили найбільшу кількість помилок.

Ключові слова: технічна підготовка, базові вправи, помилки, оцінка вправ, спортсмени, стрибки на батуті.

Вступ. Рівень сучасних змагальних програм провідних батутистів - це демонстрація найвищої технічної майстерності, спрямованої на формування оптимальної структури змагальної діяльності [1; 3; 5]. Неухильно зростає складність змагальних комбінацій, відповідно підвищуються вимоги до рівня технічної майстерності, що вимагає пошуку ефективних шляхів максимально раціональної побудови навчально - тренувального процесу, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки, дуже важливому етапі формування і становлення технічних навичок спортсменів [3; 4; 6; 8]. Але завжди ефективності навчання заважають помилки в техніці виконання елементів, що негативно відображається на спортивному результаті спортсменів [3; 5]. Актуальності проблеми попередження і профілактики помилок науковці і тренери приділяють достатньо уваги, але питання, як навчити, щоб техніка була оптимальною і спортсмен показав максимальний результат на змаганнях, залишається не вирішеним на даний час [3; 4; 8].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана у відповідності до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.), номер державної реєстрації 0120U101215».

Метою роботи є дослідження типових помилок в техніці виконання базових вправ спортсменів 12-15 років в стрибках на батуті.

Завдання дослідження: 1) Розглянути зміст технічної підготовки спортсменів стрибках на батуті на етапі спеціалізованої базової підготовки. 2) Провести експертну оцінку базової комбінації спортсменів 12-14 років в стрибках на батуті. 3) Визначити елементи, в яких спортсмени допустили найбільшу кількість помилок.

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

У дослідженні прийняли участь 12 спортсменів 12 - 14 років (9 хлопців та 3 дівчини), які займаються стрибками на батуті у групі спеціалізованої базової підготовки. Всі досліджувані спортсмени є кандидатами у майстри спорту. Стаж занять 5-7 років. Відповідно до навчальної програми тренування проходили 6 разів на тиждень по 180 хв. [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел виявив, що до змісту технічної підготовки у стрибках на батуті входять загально - рухова, акробатична, хореографічна підготовка і безпосередньо стрибки на батуті [2]. При цьому на етапі базової підготовки навчальні комбінації складаються з найбільш важливих профілюючих і базових елементів поступово зростаючої складності, які в подальшому забезпечать ефективний та перспективний шлях ускладнення змагальних вправ та вдосконалення технічної майстерності [2]. Змагальна комбінація в стрибках на батуті на цьому етапі складається з десяти вже достатньо складних різноманітних елементів з обертаннями вперед, назад, з поворотами і без них. Всі елементи повинні виконуватися на достатній висоті, непереривно, ритмічно без зупинок чи проміжних прямих стрибків. Спортсмен під час виконання вправи на батуті повинен демонструвати відповідну техніку кожного стрибка, що проявляється в координованості рухів, правильному положенні тіла з обов'язковим зберіганням висоти стрибків і точним приземленням на сітку (горизонтальні переміщення) [5]. Тому при оцінці досліджуваної комбінації, експерти враховували вищезазначені критерії техніки, а саме координованість рухів, положення тіла (зберігання пози), висоту стрибків і горизонтальні переміщення. Оцінка комбінацій проводилась візуальним способом за 10 – бальною системою, згідно з правилами змагань [5]. Експертну оцінку базової комбінації проводили три досвідчених тренери зі стрибків на батуті, судді національної категорії.

Таблиця 1

Досліджувана базова комбінація

№	Скорочений запис	Елементи
1	313 П	$\frac{3}{4}$ назад прогнувшись на живіт.
2	325 Г	Сальто назад в угрупованні з живота на ноги.
3	2141 Г	Сальто вперед в угрупованні з поворотом на 180°.
4	314С	Сальто назад зігнувшись.
5	2141 С	Сальто вперед зігнувшись з поворотом на 180°.
6	3142П	Сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°.
7	2143П	Сальто вперед прогнувшись з поворотом на 540°.
8	314 Г	Сальто назад в угрупованні.
9	2181 Г	Подвійне сальто вперед в угрупованні з поворотом на 180°.
10	318 С	Подвійне сальто назад зігнувшись.

Всі спортсмени виконували на оцінку однакову базову комбінацію, елементи якої є обов'язковими на даному етапі підготовки. Всі вправи відповідали вимогам навчальної програми для ДЮСШ зі стрибків на батуті [5] (табл.1).

Досліджувана комбінація, згідно з правилами змагань, складалась з 10 базових елементів і включала різноманітні сальто з поворотами і без них (табл.1). Остаточна оцінка за комбінацію відображала середню величину суми оцінок трьох судей. Для більшої об'єктивності оцінки базової комбінації проводилась відеозйомка виконання вправ і в разі необхідності проводилось корегування остаточної оцінки. Кожен спортсмен мав змогу продивитися своє виконання вправи та інших спортсменів для аналізу помилок.

Результати дослідження та їх обговорення. Для встановлення впливу помилок на технічні показники кожного зі спортсменів нами було проаналізовано програми 12 батутистів 12-14 років (9 хлопців і 3 дівчини).

Аналіз експертної оцінки за виконання базової комбінації виявив, що 5 спортсменів володіють технікою елементів на достатньому рівні, припустились не дуже значних помилок і виконали вправу на оцінку від 8,5 бала до 9,3 бала. Сім спортсменів виконали комбінацію з суттєвими помилками і отримали оцінки від 7,3 до 8,1 бала. Ці показники є низькими і свідчать про наявність проблем в технічній підготовленості батутистів. В стрибках на батуті вважається, що оцінки, які за вищі за 8,5 бала є показником ефективної техніки і навпаки, нижчі оцінки вказують на наявність суттєвих проблем в техніці виконання вправ.

Для визначення найбільш проблемних елементів і типових помилок в них, які допускали спортсмени, були розглянуті знижки окремо кожного елементу (n=10). Ранжирування помилок в базових елементах представлено на рисунку 1.

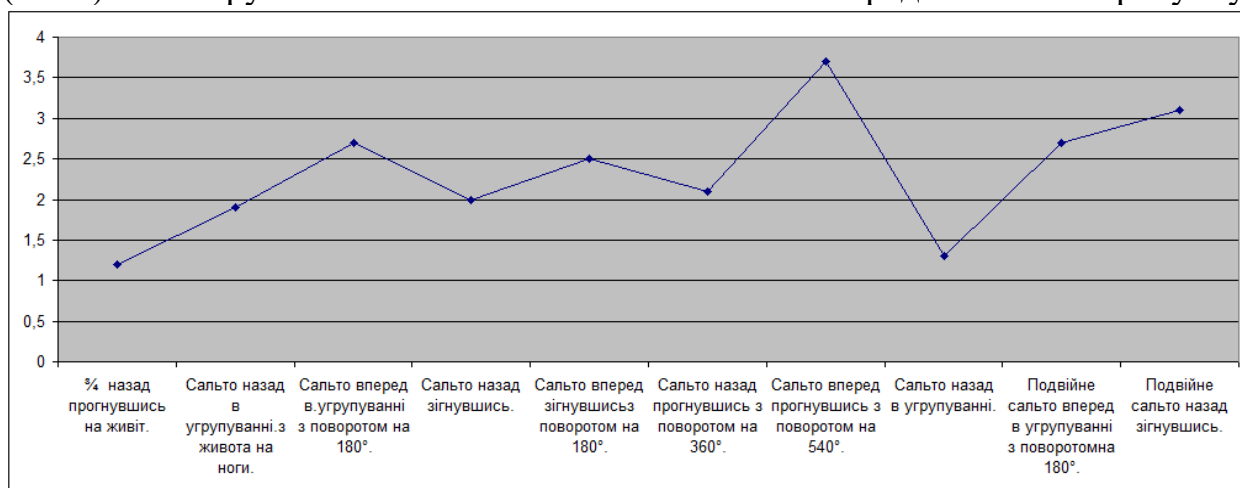


Рис. 1. Ранжирування помилок в базових елементах

Де, по вертикалі – загальні знижки всіх спортсменів в балах, по горизонталі – елементи базової комбінації.

Таким чином, в результаті аналізу знижок за кожний елемент, було виявлено, що найбільшу кількість помилок спортсмени допускали у сальто вперед прогнувшись з поворотом на 540° (елемент № 7; табл.1). Загальна сума знижок склала 3,7 бала (рис.1). Суттєві помилки спостерігалися практично у всіх

спортсменів в техніці виконання подвійного сальто зігнувшись (елемент № 10; табл..1), де спостерігалось пізнє та недостатнє розкриття перед приземленням. Загальна знижка склала 3,2 бала (табл..1). Також всі спортсмени допускали помилки в сальто з поворотами на 180° і 540° (елементи № 3; 5; 6; 9; табл..1). Загальні знижки в цих елементах склали від 2,1 бала до 2,7 бала. Найкраще за технікою були виконані елементах без поворотів, де спостерігалися найменші знижки: від 1,4 до 2,0 бали (елементи № 1; 2; 4; 8; табл..1).

Таким чином, аналіз техніки виконання базових елементів в стрибках на батуті показав, що найбільш суттєві помилки спортсмени допустили в різноманітних сальто з поворотами на 180° і 540°, де загальні знижки склали від 2,1 бала до 3,7 бала.

Висновки. Проаналізувавши всі технічні показники, ми дійшли висновку, що спортсмени при виконанні базових вправ допускали такі помилки: неправильне положення тіла в стрибках; неточне положення ніг: згинання колін і розведення ніг, не натягнуті носки, нещільне угруповання, розслаблені ноги в положенні зігнувшись і прогнувшись; неправильне положення рук; недостатнє розкриття в сальто; незбереження прямого положення тіла; вихід за зону переміщень батута; приземлення за зону на страховку. Найбільш суттєві помилки спортсмени допустили в різноманітних сальто з поворотами на 180° і 540°, де загальні знижки склали від 2,1 бала до 3,7 бала. Такі результати свідчать про проблеми в технічній підготовленості спортсменів. Найменші знижки спостерігалися в елементах без поворотів: від 1,4 до 2,0 бали.

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих результатів розробити тренувальну програму корегування технічної підготовки батутистів з урахуванням етапу підготовки і індивідуальних показників. Дослідити вплив розробленої програми на показники технічної підготовленості юних спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Архипова М.М., Марченков М.К., Насонкіна О.Ю. Дослідження зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів віком 10-11 років в стрибках на батуті. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. [Електронне видання]. Харків: ХДАФК, 2022. № 8. С. 10-14.

2. Горжий В.М., Саямін Ю. М., Шуйська Т. В., Веклюк Р. І. Стрибки на батуті, акробатичній доріжці та подвійному мінітрампі. Навчальна *програма* для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2020, 137 с.

3 Красова І.В., Красов Є. В. Роль оцінки горизонтальних переміщень в стрибках на батуті. Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, 14 травня 2021 року, Харків: ХДАФК, 2021. С. 59-61.

4. 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.

5. Правила змагань 2021-2024 р. Стрибки на батуті, акробатичній доріжці і подвійному мінітрамплі. Міжнародна федерація гімнастики. 62 с
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник, Киев, 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Boloban, V. (2015). Sensorimotor coordination as the basis of technical training. *Science in Olympic Sports*, (2), 73-80.
8. Boloban, V. N., Tereshchenko, I. A., Otsupok, A. P., Krupenia, S. V., Kovalenko, Y. O., & Otsupok, A. P. (2016). Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline. *Physical education of students*, 20(6), 4-17.

ВИЗНАЧЕННЯ МІЖСОБИСТИСНИХ ВІДНОСИН У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЧИНЬ

Ільченко С.С.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Гращенкова Ж.В.

Анотація: у статті розглянуто методи оцінки міжособистісних взаємовідносин спортсмена і тренера, закономірності їх становлення, підтримання і розвитку. Встановлено, що від того як сприймається і оцінюється тренер спортсменами, залежить задоволеність чи незадоволеність міжособистісними стосунками, які в свою чергу є одним з головних чинників ефективної діяльності спортивного колективу.

Ключові слова: міжособистісні стосунки, спортивний колектив, система взаємовідносин «тренер-спортмен».

Вступ. Сучасний спорт неможливо уявити без спілкування, без інтенсивних міжособистісних впливів та взаємодії, які в свою чергу залежать від взаємовідносин між членами колективу (взаємовідносин в системі «спортсмен-спортсмен» та «тренер-спортсмен»). Взаємовідносини в колективі, за твердженням Ю.Л.Ханіна, впливають на самопочуття спортсмена, його психічний стан і, як наслідок, на його діяльність та спортивний результат. В зв'язку з цим, тренеру необхідно знати особливості міжособистісних відносин у своєму колективі, так і фактори, які впливають на їх формування, з метою їх корекції [1; 5].

Проблему взаємовідносин досліджувало багато науковців (Ю. Л. Ханін, Е.Н. Гогунів, Б.І. Март'янов, Корнєв М.Н. та інші). Вивчалися взаємозв'язок ділових і неформальних відносин та їх вплив на спортивний результат, плідно розроблялась проблема лідерства і керівництва та фактори, що формують ці феномени. Аналізувалась проблема управління спортивними колективами [4]. Водночас, незважаючи на широкий спектр досліджень, проблема взаємовідносин в спортивному колективі жінок-борчинь майже не вивчалась і 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 методів оцінки особистісних взаємовідносин в колективі кваліфікованих борчинь, розроблено практичні рекомендації щодо їх поліпшення.

Мета дослідження: визначити ефективні методи вивчення особистісних взаємовідносин в спортивному колективі кваліфікованих борчинь.

Завдання дослідження.

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури виділити методи оцінки міжособистісних стосунків в спортивній команді.
2. Здійснити оцінку рівня сформованості основних компонентів ставлення тренера до спортсменок у колективі борчинь.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

На основі аналізу науково-методичної літератури в експериментальному дослідженні спортивної групи ми виділили 2 види взаємостосунків: «система взаємовідносин спортсменка - тренер» і «система взаємовідносин спортсменка-спортсменка». Міжособистісні стосунки в спортивній команді прийнято розглядати на «вертикальному» рівні як стосунки в системі «тренер-спортсменка» і горизонтальному як стосунки в системі «спортсменка-спортсменка» [3].

Ці види відносин можуть бути формальними і неформальними. Кожен із цих видів стосунків ділиться на формальну і неформальну підструктури. Формальні стосунки завчасно запрограмовані та зумовлені вимогами спортивної, в тому числі борцівської діяльності, та підпорядковані їй завданням. Стосунки в неформальній сфері формуються і розвиваються спонтанно, на основі існуючих симпатій та антипатій між членами спортивної команди, спільних інтересів і захоплень. На практиці обидві сфери підпорядковуються законам переносу та взаємопроникненості.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізуємо результати вивчення взаємовідносин в системі «тренер-спортсменка», які отримані нами при використанні методу педагогічного спостереження, психологічного тестування за допомогою соціометрії, тесту «Атмосфера в групі», «Визначення привабливості команди для спортсменів», «Опитувальника К.Томаса» та «Експрес-методики» [3].

Виходячи з даних літератури та результатів наших досліджень, взаємовідносини спортсмена і тренера, закономірності їх становлення, підтримання і розвитку – є одним з головних чинників ефективної діяльності спортивних колективів.

Важливим у ставленні тренера до своїх вихованців є його уявлення про те як його сприймають і оцінюють спортсмени. Як правило, в таких випадках ставлення тренера до своїх спортсменів адекватно його уявленню про їх ставлення до себе.

Для підтвердження цієї думки ми зупинимось на результатах визначення ставлення спортсменів до свого тренера, отриманих нами за допомогою методики «ТС-1» - «тренер-спортсмен», спрямованої, на вивчення системи міжособистісних

контактів горизонтального рівня. Методика дає можливість оцінити ставлення спортсменів до тренера за трьома параметрами:

1) Гностичний – компетентність тренера як фахівця, рівень його професійної майстерності.

2) Емоційний – наскільки тренер відповідає потребам спортсмена в неформальних, теплих стосунках, уважності, підтримці, оцінці його як особистості.

3) Поведінковий – особливості його зовнішньої поведінки і спілкування тренера з вихованцями з точки зору самих спортсменів [2].

Результатами досліджень встановлені значні відмінності в розвитку компонентів, що формують систему ставлення тренера обох колективів

На основі проведеного тестування було з'ясовано, що в колективі борчинь Харківського фахового коледжу спорту більшість спортсменок (45% від загальної вибірки) найбільш високо (в середньому 6,7 балів) оцінили у свого тренера гностичний компонент. На другому місці (6,2 бали) в порядку ранжування знаходиться поведінковий компонент; на його високий розвиток вказують 33% обстежуваних. Найнижче (5,8 бала) респонденти цього колективу оцінили емоційний компонент тренера. На його високий розвиток вказують тільки 22% (Рис. 1.).

Спортсменки вважають, що тренер вміє точно передбачити їх спортивні результати, детально планує тренувальну роботу, вміло підводить їх до змагань, завжди може дати розумну пораду. Також, на думку спортсменів, їх тренер є людиною справедливою, вони завжди його слухаються. Тренер користується в них повагою, вони довіряють йому приймати рішення стосовно їх спортивного життя і більше цінують його як професіонала, але не достатній розвиток емоційного та поведінкового компонентів негативно впливає на систему взаємовідносин колективу. Так, за даними нашого дослідження, психологічні відносини «тренер-спортсменка» оцінені як більш несприятливі, в порівнянні з колективом борчинь Львівського фахового коледжу спорту.

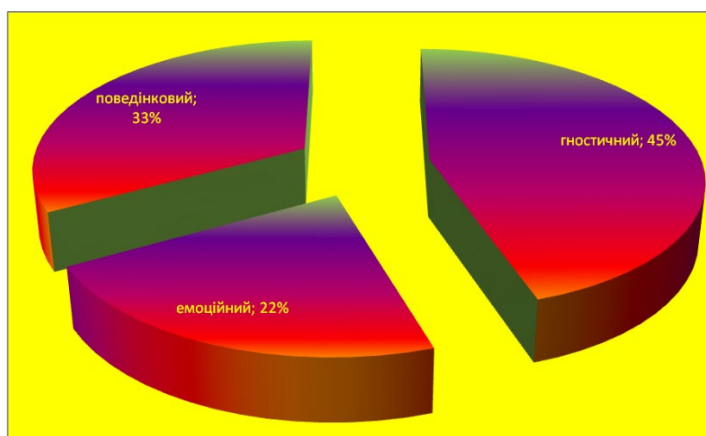


Рис. 1. Оцінка рівня сформованості основних компонентів ставлення тренера до спортсменів у колективі борчинь Харківського фахового коледжу спорту

Так, при оцінці системи ставлення тренера до спортсменів в колективі борчинь Львівського фахового коледжу спорту найбільша кількість опитуваних (47%) високо оцінили емоційний компонент тренера (в середньому 7,7 балів); дещо менше респондентів (34%) вказують на значний розвиток (5,6 балів) поведінкового компоненту ставлень; 19% спортсменок підкреслюють достатній розвиток (4,2 бали) гностичного потенціалу особистості тренера (Рис. 2).

Більшість спортсменок колективу відзначають чуйність і уважність свого тренера, а також справедливість. Вони повністю йому довіряють, і його слово є для них закон, а оцінка дуже важливою. Спортсменки хотіли б бути схожими на свого тренера.

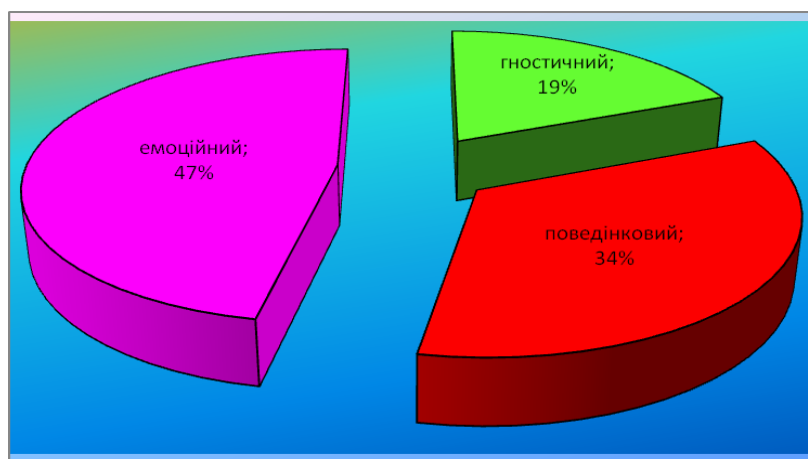


Рис. 2. Оцінка рівня сформованості основних компонентів ставлення тренера до спортсменів у колективі борчинь Львівського фахового коледжу спорту

Ставлення до свого першого тренера не змінюється впродовж декількох років. Воно формується в спортсменів у перший рік занять й залишається незмінним на багато років. Виключення складають спортсмени, що не змогли досягти значних результатів, оскільки вони пов'язують це з низьким професіоналізмом свого тренера. Таких в колективі борчинь Львівського фахового коледжу спорту є 14% спортсменок від загальної вибірки; в колективі дівчат Харківського фахового коледжу спорту є 8% спортсменок.

Причиною позитивного ставлення до тренера успішних спортсменів (в колективі Львівського фахового коледжу спорту - 86% від вибірки в цілому; в колективі Харківського фахового коледжу спорту 92%) є в уявленні цих спортсменок про позитивне ставлення до них з боку тренера. Спортсмени, які задоволені ставленням тренера до себе і його оцінкою своєї діяльності, формують таке ж ставлення і до нього. А тренер завжди високо оцінює спортсменів з високими фізичними, технічними показниками, специфічними властивостями, і як, наслідок до цих спортсменів виробляється позитивне ставлення, що переноситься на взаємодію з ними.

Слід зазначити, що менш успішні спортсменки (22% спортсменок) в обидвох командах вище оцінили гностичний компонент, а успішні – емоційний та поведінковий.

Менш успішні спортсменки вважають, що їм важко ладити з тренером, вони ним не зовсім задоволені і не довіряють йому. Ці спортсменки прийшли до висновку, що у них з тренером чисто ділові стосунки. Наскільки справедливо, на думку спортсменів, як тренер ставиться до них, багато в чому впливає на їх мотивацію до тренувань та на рівень задоволення спортивною діяльністю.

Отже, на основі отриманий результатів дослідження, можна зробити висновок, що оцінка спортсменом особистісних якостей і поведінки тренера залежить від успішності-неуспішності виступів самого спортсмена.

Подальші дослідження можуть бути присвячені визначенню способів регулювання конфліктів у спортивному жіночому колективі.

Список використаної літератури:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2015. 276 с.
3. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод.посібник / Коробейніков Г.О. Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. К.: 2008.164 с.
4. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди: навч.- метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
5. Associations between individual perceptions of team members, team cohesion and 'on the pitch' decision-making in football Edson Medeiros Filho, Urska Dobersek, Lael Gershgoren, Itay Basevitch, Gert-Jan Pepping, G.J. Luesken Sport and exercise psychology: human performance, Well-Being and health: Proceedings of the 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology. Madeira Island; Portugal, 12nd – 17th June, 2011. P. 411–412.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОМЦ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВАЖКОАТЛЕТОК 12-15 РОКІВ

Кірієнко А.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Півень О.Б.

Анотація. Мета даного дослідження полягала в виявленні впливу ОМЦ на стан психологічного здоров'я важкоатлеток 12-15 років.

Результати проведеного дослідження показали, що в передменструальній, менструальній й овуляторній фазах циклу у жінок відбувається зниження показників мобілізуючих компонентів психіки й збільшення таких, що демобілізують.

Ключові слова: *важка атлетика, психологічний стан, фази ОМЦ.*

Вступ. Проблема здоров'я завжди була в центрі уваги педагогів, що працюють з підлітками. Сучасний тренувальний процес може справляти на підлітків як позитивний, так і негативний вплив. Надвеликі тренувальні

навантаження, психотравмуючі фактори можуть викликати несприятливі почуття на тренуваннях, які здатні спровокувати не тільки деформацію особистості, але й різні захворювання. Часто спостерігається відмова від тренувальної діяльності.

Стан психологічного комфорту являється невід'ємною частиною здоров'я та позначається задоволеністю самореалізацією особистості з її психологічним здоров'ям [3]. Доведено, що при позитивному психологічному стані в рази краще проходить також і тренувальна діяльність спортсменів, тобто являється невід'ємною частиною високого змагального потенціалу [2].

Дослідженнями багатьох фахівців доведено, що гормональні зміни в організмі жінок, які відбуваються в процесі оваріально-менструального циклу, впливають на перетворення в психологічній сфері, та мають психосоматичні взаємозв'язки [6, 7].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що у спортивній діяльності деякі фахівці вивчали психологічну підготовку [1]. Ряд авторів досліджували вплив ОМЦ факторів на динаміку силових показників [7].

Досвід практики вказує на недостатність досліджень впливу ОМЦ на психологічний стан юних важкоатлеток, що позитивно впливає на тренувальний процес, тому дослідження являється важливим і актуальним.

Мета дослідження – дослідити вплив ОМЦ на психологічний стан здоров'я важкоатлеток 12-15 років.

Завдання дослідження:

1. Дослідити зміни в психологічній сфері юних гирьовичок протягом оваріально-менструального циклу важкоатлеток 12-15 років.
2. Виявити показники домінуючого стану дівчат-гирьовичок 12-15 років у різних фазах оваріально-менструального циклу.

Матеріал та методи дослідження. У процесі дослідження психологічного стану важкоатлеток 12-15 років проводилося оцінювання актуального психологічного стану за «Шкалою СОПАС-8» розробленою за методикою В.Ф. Сопова. В ході дослідження виділялися шість факторів психологічного стану – психологічний спокій (Р), відчуття сили й енергії (Е), психічне занепокоєння (N), страх, тривога, побоювання (Н), пригніченість та апатія (D) та млявість (S) [4]. Також нами було досліджено домінуючий стан в психіці важкоатлеток 12-15 років, що займаються гирьовим спортом в окремі фази менструального циклу шляхом проведення опитування, та виявити періоди погіршення у психіці спортсменок в періоди підготовки. Опитування дівчат проводилося за методикою розробленою Л.В. Куликовим [3]. Достовірна різниця отриманих результатів обчислювалася згідно критерію Стюдента.

У тестуванні приймали участь 22 юних важкоатлеток 12-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінювання актуального психологічного стану за «Шкалою СОПАС-8» проводилося згідно за розробленій методиці В.Ф. Сопова [4], показали динаміку емоційного стану протягом циклу. Отримані результати наведені в таблиці 1.

Дослідження показників психічного спокою (Р) важкоатлеток 12-15 років показало достовірну вірогідність між показниками менструальної і

постовуляторної фаз ($t=2,32$; $p<0,05$), овуляторної і постовуляторної фаз ($t=2,17$; $p<0,05$) та постовуляторної і передменструальної ($t=2,47$; $p<0,05$). Інші показники виявилися статистично недостовірними.

Таблиця 1

Показники емоційного стану важкоатлеток 12-15 років у різних фазах оваріально-менструального циклу (у балах, $\bar{X} \pm m$) (n=22)

Досліджувані стани	Фази ОМЦ				
	1	2	3	4	5
Психічний спокій - Р	3,16±0,92	5,33±0,76	3,88±0,49	6,36±1,03	3,05± 0,22
Відчуття сили й енергії - Е	3,49±0,47	4,77±0,41	3,92±0,29	5,37±0,79	3,33±0,24
Психічне занепокоєння - N	6,17± 0,71	4,12±0,65	5,66±0,24	3,89±0,68	6,41±0,83
Страх, тривога, побоювання - Н	6,65±0,71	4,76±0,83	6,41±0,19	4,62±0,70	7,02±0,78
Пригніченість, апатія - D	6,89±0,67	4,98±0,62	6,51±0,35	4,23±0,84	7,22± 0,91
Млявість - S	6,29±0,74	3,85±0,75	5,77±0,21	2,98±0,87	6,63±1,08

Примітка: 1 – менструальна фаза; 2 – постменструальна фаза; 3 – овуляторна фаза; 4 – постовуляторна фаза; 5 – передменструальна фаза

Показники відчуття сил та енергії (Е) виявилися статистично достовірними між значеннями менструальної і постменструальної фаз ($t=2,05$; $p<0,05$) та менструальної і постовуляторної фаз ($t=2,05$; $p<0,05$). Висока вірогідність спостерігалася між показниками постменструальної і передменструальної фаз ($t=3,03$; $p<0,01$), а також між постовуляторної та передменструальної фаз ($t=2,47$; $p<0,05$).

Досліджуючи показники пригніченості та апатії (N) юних атлеток, виявлено достовірну різницю ($p<0,05$), між показниками менструальної і постменструальної фаз, менструальної і постовуляторної фаз, постменструальної та овуляторної фаз, постменструальною та передменструальної фаз, овуляторної і постовуляторної фаз та постовуляторної і передменструальної фаз.

Статистично достовірні значення показників страху, тривоги та занепокоєння (Н) між показниками овуляторної і постовуляторної фаз ($t=2,47$; $p<0,05$) та між постовуляторної і передменструальної фаз ($t=2,29$; $p<0,05$), а всі інші показники виявилися статистично незначущими.

Дослідження вірогідності різниці показників пригніченості та апатії (D) показали, що між показниками менструальної і постменструальної, менструальної і постовуляторної, постменструальної і овуляторної, овуляторної і постовулярної та постовулярної і передменструальної фазами спостерігається достовірна різниця ($p<0,05$).

При дослідженні вірогідності різниці показників млявості (S), високе значення виявилось між показниками овуляторної і постовуляторної фаз ($t=3,12$; $p<0,01$) та менструальної і постовуляторної фаз ($t=2,90$; $p<0,01$). Достовірна різниця виявилася також між показниками менструальної і постменструальної фаз, постменструальної і овуляторної фаз, постменструальної і передменструальної фаз, а також між постовуляторної і передменструальної фазами ($p<0,05$).

Також нами було досліджено домінуючий стан в психіці дівчат 12-15 років, що займаються важкою атлетикою в окремі фази менструального циклу шляхом проведення опитування, та виявити періоди погіршення у психіці спортсменок в періоди підготовки. Опитування дівчат проводилося за методикою розробленою Л.В. Куликовим [3].

Доказом зміни в фазах відносин дівчат до своєї тренувальної діяльності, задоволеністю нею й навіть погіршенню самооцінки є отримані нами дані (табл. 2).

Таблиця 2

Показники домінуючого стану важкоатлеток 12-15 років у різних фазах оваріально-менструального циклу (у Т-балах, $\bar{X} \pm m$), (n=22)

Шкали ДС	Фази ОМЦ				
	1	2	3	4	5
Активне-пасивне відношення до життєвої ситуації - Ак	49,20±1,37	53,41±1,82	48,55±0,31	51,32±0,64	47,47±1,32
Бадьорість – зневіра - Ба	56,32±1,01	60,12±1,87	54,26±1,59	65,78±2,65	52,43±2,32
Тонус високий – низький - То	62,01±1,33	66,88±1,42	63,27±1,78	67,83±1,35	61,22±1,67
Розкутий – напружений - Ро	39,46±1,28	43,78±1,33	40,44±1,35	47,23±2,09	38,32±1,56
Спокій – тривога - Сп	40,44±0,66	43,71±0,72	41,88±0,73	44,07±0,86	40,12±1,04
Стійкість – нестійкість - Ст	38,81±1,52	44,57±1,64	40,20±1,44	47,51±1,79	39,27±1,86

Де: 1 – менструальна фаза; 2 – постменструальна фаза; 3 – овуляторна фаза; 4 – постовуляторна фаза; 5 – передменструальна фаза;

Як видно за даними табл. 2, у фазах негативних проявів домінуючими стають напруженість і занепокоєння. Викладені думки й факти, підтверджуються даними діагностики інтегральних показників спортсменок, вираженими кількісно у балах: мається на увазі самопочуття, активність, настрій.

Дослідження вірогідності різниці показників активного-пасивного відношення до життєвої ситуації (Ак) виявилися достовірними між постменструальною і овулярною фазами, постменструальною і передменструальною фазами, постовуляторною і передменструальною фазами ($p > 0,05$). Висока вірогідність різниці спостерігалася між показниками овуляторної і постовулярної фаз ($t=3,90$; $p < 0,001$).

Висока вірогідність при дослідженні показників бадьорості-зневіри (Ба) спостерігалася між показниками овуляторної і постовулярної фаз ($t=3,73$; $p < 0,001$), постовулярної і передменструальної фаз ($t=3,79$; $p < 0,001$) та менструальної і постовулярної фаз ($t=3,34$; $p < 0,01$). Також достовірна різниця ($p > 0,05$) була між показниками постменструальної і овуляторної фаз та постменструальної і передменструальної фаз.

При дослідженні вірогідності різниці показників тону високого-низького (То) у важкоатлеток 12-15 років достовірна різниця ($p < 0,05$) виявилася між показниками менструальної і постменструальної фаз, постменструальної і передменструальної фазах. Висока ступінь достовірності виявилася між

значеннями постовуляторної і передменструальної фаз ($t=3,08$; $p<0,01$) та між менструальної і постовулярної фаз ($t=3,07$; $p<0,01$). Також висока достовірність спостерігалася при дослідженні розкнутості та напруженості (P_o) між цими фазами ($t=3,42$; $p<0,01$) та ($t=3,17$; $p<0,01$) відповідно. Достовірна різниця показників ($p<0,05$) розкнутості та напруженості (P_o) спостерігалася між значеннями менструальної і постменструальної фаз, постменструальної і передменструальної фаз та між показниками овуляторної і постовуляторної фаз.

Дослідження вірогідності різниці показників спокою-тривоги (C_p) у важкоатлеток 12-15 років показало високу вірогідність ($p<0,01$) між значеннями менструальної і постменструальної фаз, менструальної і постовуляторної фаз, постменструальної і передменструальної фаз, овуляторної і постовуляторної фаз та постовуляторної і передменструальної фаз. При дослідженні вірогідності різниці показників стійкості-нестійкості (C_t) достовірна вірогідність виявилася між показниками менструальної і постменструальної фаз ($t = 2,13$; $<0,05$), постменструальної і передменструальної фаз ($t = 2,14$; $<0,05$). Висока ступінь достовірності ($p>0,01$) виявилася між показниками менструальної і постовуляторної фаз, овуляторної і постовуляторної фаз та постовуляторної і менструальної фаз.

Висновки.

1. Дослідження актуального психологічного стану важкоатлеток 12-15 років показав, що в передменструальній, менструальній й овуляторній фазах циклу у жінок відбувається зниження показників мобілізуючих компонентів психіки й збільшення таких, що демобілізують. У менструальній фазі психічний спокій змінюється протилежним станом – занепокоєнням, спостерігається погіршення показників відчуття сили й енергії, прагнення до дії й імпульсивної реактивності. Найбільш низький рівень показників у перед менструальній, менструальній й овуляторній фазах, найбільш сприятливим періодом протягом оваріально-менструального циклу для інтенсивних фізичних навантажень є постменструальна й особливо пост овуляторна фази. В ці періоди циклу дівчата спокійні, спостерігається приплив енергії й бажання тренуватися. В менструальній та перед менструальної фазах - навпаки атлеток переслідує страх, тривога, побоювання, апатія, пригніченість і млявість.

2. Аналіз домінуючого стану важкоатлеток 12-15 років показав, що у перед менструальній, менструальній й овуляторній фазах циклу активність змінюється пасивністю, бадьорість – зневірою, високий тонус – низьким, з'являються нестійкі емоційні реакції, напруженість, тривожність, росте незадоволеність життям. У цих фазах дівчата перебувають у гіперзбудженому стані, який проявляється в підвищенні конфліктності, непоступливості дратівливості, безпричинної запальності. На практиці, ці якості та поведінка не сприяє тренувальній діяльності, особливо у гирьовому спорті, яка є ефективною тільки на позитивних емоціях.

В постменструальній й постовуляторній фазах циклу рівень психічного здоров'я у дівчат є високим. У той же час у постменструальній, менструальній й овуляторній фазах знижується. Найвищий рівень визначено протягом

постовуляторної фази, а найнижчий перед менструацією, тобто в передменструальній фазі.

3. Отже, психічне здоров'я, як індикатор психологічної сфери жінок, у постменструальній і постовуляторній фазах циклу перебувають у найкращому стані.

Перспективи подальших досліджень. В наступних дослідженнях планується проаналізувати, вплив занять силовими видами спорту на формування опорно-рухового апарату та становлення специфічного біологічного циклу процесу важкоатлеток 12-15 років.

Список використаної літератури:

1. Бандурка А.М., Бочарова, С.Л., Землянская Е.В. Психология управления. Харьков. 1998. 464 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ. 2007. 271 с.
3. Куликов Л.В. Психические состояния : хрестоматия. С Пб., 2000. 378с
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие. М., 2010. 116с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры : учебное пособие. Киев. 2001. 334 с.
6. Прудникова М.С., Мулик В.В., Бизин В.П. Становление специфического биологического цикла велосипедисток с различным типом телосложения под воздействием специфических нагрузок. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №. 2. С. 112-116.
7. Шахлина Л.Г. Особенности функциональной адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим физическим нагрузкам Спортна медицина і фізична реабілітація. 2012. №. 1. С. 20-30.
8. Morgan W. P., O'Connor P. I., Sparling P. B., Rate R. R. Psychological characterication of the elite Female distange. Iu teru. I. Sport Med 1987 № 8 (Supper) P. 124-131

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Колеснік В.І.

Науковий керівник: к.фіз.вих. Рожков В.О.

Анотація. Представлені результати змін показників спеціальної фізичної підготовленості фігуристів під впливом дозованих фізичних навантажень. Встановлені зміни рівня розвитку провідних рухових якостей у підготовчому періоді річного макроциклу. Виявлено ефективність тренувальної методики спрямованої на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості фігуристів на третьому етапі багаторічної підготовки.

Ключові слова: рухові якості, фігуристи, підготовка, етап спеціалізованої базової підготовки.

Вступ. Змагальна діяльність фігуристів вимагає від спортсменів високого рівня розвитку рухового апарату, сенсорних систем організму [2]. З метою ефективного виконання великої кількості різноманітних складних елементів на льоду, включаючи багатооборотні стрибки, спортсмену необхідно мати високий рівень спеціальної фізичної підготовленості [2, 4, 5].

Ролі фігурного катання, особливостям розвитку рухових якостей фігуристів присвячені роботи В. Бандури [1], І. Медведєва [6].

Дослідження С. В. Гулякіна [3] встановили тісний взаємозв'язок якості виконання елементів фігурного катання із рівнем фізичної підготовки спортсменів.

Проаналізувавши вимоги змагальної боротьби N Qizi [7], L.V. Slater [8] дійшли висновку, що прокат довільної програми вимагає від фігуриста якісного виконання елементів фігурного катання, таких як обертання, багатооборотні стрибки, що виконуються при ковзанні зі зміною швидкості та напрямку руху. Відтак, питання спеціальної фізичної підготовки, пошук шляхів підвищення її ефективності є одним з пріоритетних напрямів у підготовці фігуристів.

Мета дослідження – дослідити зміни показників спеціальної фізичної підготовленості фігуристів під впливом дозованих фізичних навантажень

Завдання дослідження:

1. Виявити зміни у рівні спеціальної фізичної підготовки фігуристів під впливом дозованих фізичних навантажень.

2. Визначити ефективність впровадженої методики підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Учасниками дослідження були 12 фігуристів, які перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки. У роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось упродовж підготовчого періоду річного макроциклу. Основа методики підготовки фігуристів передбачала планування у підготовці спортсменів, як вибіркового тренувального заняття, у яких вирішувались лише завдання розвитку спеціальних рухових якостей, так і комплексних тренувальних занять.

Вибіркові тренувальні заняття передбачали застосування дозованих фізичних навантажень спрямованих на підвищення рівня силових, швидкісних здібностей, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості.

Під час комплексних тренувальних занять, протягом фізичної підготовки застосувалися навантаження спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

У результаті застосування дозованих фізичних навантажень упродовж підготовчого періоду у досліджуваних фігуристів спостерігались наступні зміни в рівні їх спеціальної фізичної підготовленості, таблиця 1.

Оцінка зазначених показників виявила ефективність застосованих тренувальних навантажень для покращення швидкісних, силових здібностей, координованості рухів $p < 0,05$.

Проведення тренувальних занять не мали значного впливу для покращення рівня силових здібностей м'язів тулуба, спеціальної витривалості, гнучкості $p > 0,05$.

Таблиця 1

Показники змін спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних фігуристів (n=12)

Показники	Початкові дані		Підсумкові дані		Оцінка достовірності		
	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ	F	F _{гр}	p
Біг на ковзанах 36 м (с)	6,55	0,05	6,42	0,05	3,19	2,82	<0,05
Човниковий біг по льоду 9х6 м (с)	15,76	0,13	15,64	0,08	2,92	2,82	<0,05
Стрибки на скакалці на двох ногах за 60 с (раз)	95,6	6,7	112,2	12,2	3,32	2,82	<0,05
Викрут палиці (см)	46,2	3,1	45,2	3,4	1,20	2,82	>0,05
Нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві (см)	15,86	0,23	15,88	0,24	1,03	2,82	>0,05
Стрибок вгору з місця (см)	47,3	5,6	55,1	2,7	4,10	2,82	<0,05
Згинання-розгинання тулуба лежачи за 15 с (раз)	14,9	3,7	19,8	2,8	1,74	2,82	>0,05
Максимальне ЧСС під час довільної програми (уд/хв)	189,9	3,5	184,3	3,6	1,02	2,82	>0,05

Оцінка зазначених показників виявила ефективність застосованих тренувальних навантажень для покращення швидкісних, силових здібностей, координованості рухів $p < 0,05$.

Проведення тренувальних занять не мали значного впливу для покращення рівня силових здібностей м'язів тулуба, спеціальної витривалості, гнучкості $p > 0,05$.

Приріст результатів тестів досліджуваних фігуристів зазначено на рис. 1.

У фігуристів спостерігалися найбільші покращення у рівні швидкісно-силових здібностей м'язів тулуба, приріст результатів – 33%, м'язів ніг 16,6%.

Найменші прирости спостерігалися у рівні гнучкості хребетного стовпа 0,1%, рівні розвитку координаційних здібностей 0,2-0,8%.

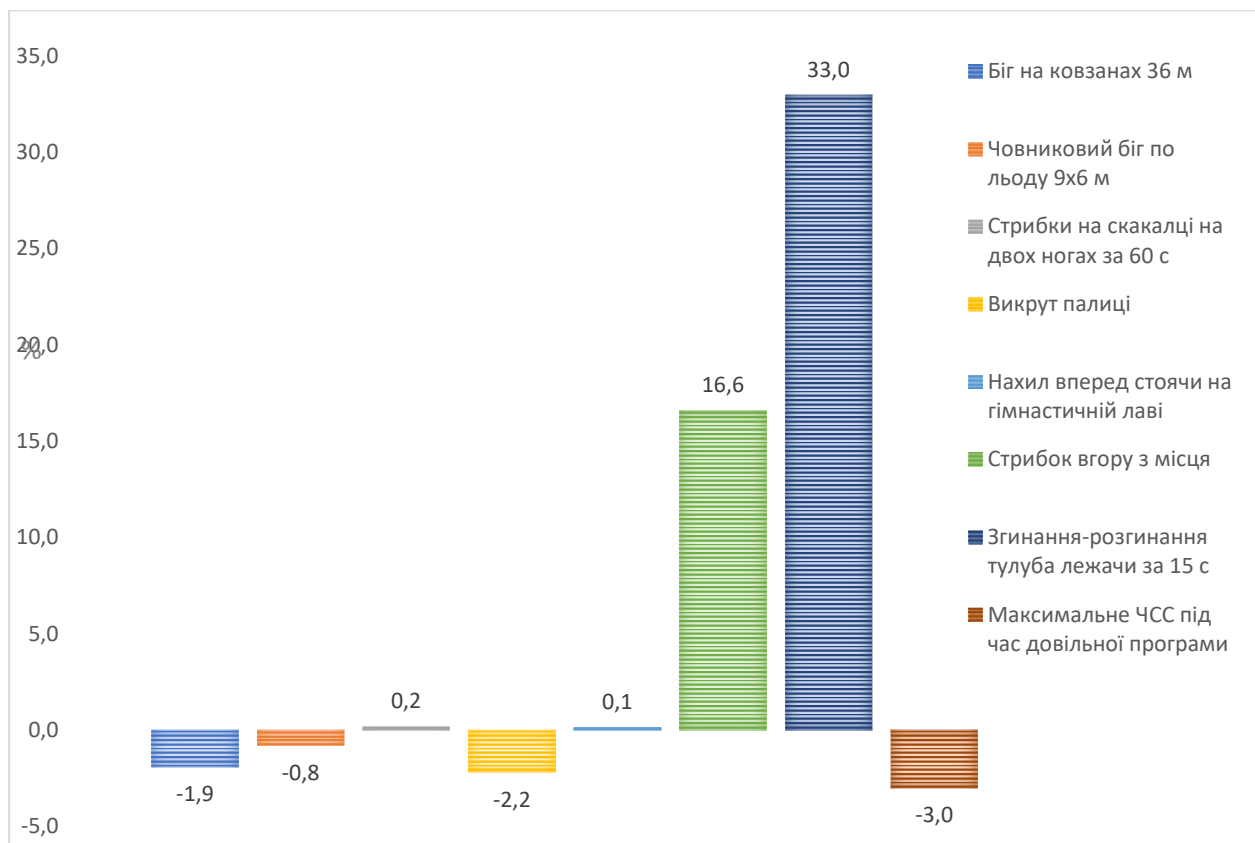


Рисунок 1 Приріст показників рівня спеціальної фізичної підготовленості фігуристів за період дослідження

Висновки. У результаті запровадженої методики підготовки фігуристів спостерігалось покращення рівня розвитку швидкісних здібностей $p < 0,05$, координованості рухів $p < 0,05$, швидкісно-силових здібностей м'язів ніг $p < 0,05$. Ефективність впровадженої методики була низькою задля підвищення рівня швидкісно-силових здібностей м'язів тулуба $p > 0,05$, спеціальної витривалості $p > 0,05$, гнучкості $p > 0,05$.

Під впливом застосування дозованих фізичних навантажень найбільші прирости результатів спостерігалися у показниках на визначення рівня швидкісно-силових здібностей м'язів тулуба 33%, швидкісно-силових здібностей м'язів ніг 16%.

Найменші прирости результатів спостерігалися у показниках на визначення рівня гнучкості 0,1%, координаційних здібностей 0,2-0,8%.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук шляхів покращення методики фізичної підготовки у одиночному фігурному катанні.

Список використаної літератури:

1. Бандура В., Мартинюк А. Вплив занять фігурним катанням на ковзанах на розвиток рухових здібностей спортсменів. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI Всеукраїнської інтернет-конференції (м. Одеса 17-18 листопада 2022 р.). Одеса, 2022. С. 21-23.

2. Горохова М. В., Тузова О. М. Побудування тренувального процесу змагального періоду у фігурному катанні. *Вісник науки*. 2022. № 3 (51). С. 346-351.

3. Гулякін С. В. Спортивне тренування фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: матеріали III науково-практ. internet-конф. з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової*. 21-22 квітня 2022 р. Харків): Національний фармацевтичний університет, Харків, 2022. Випуск 3. С. 158-161.

4. Іванченко К. С., Ігнатенко С. О. Особливості методики розвитку здібності гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років). *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IV міжнародної інтернет-конференції* (м. Одеса 24-25 листопада 2020 р.). Одеса, 2020. С. 31-34.

5. Кравченко В. І. Теорія і методика фігурного катання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2014. 201 с.

6. Медведєва І., Abele A., Yordanova T. Структура і зміст спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих фігуристів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 11 (105). С. 86-91.

7. Qizi N., Sarvinoz Q. Effectiveness of forming the coordination ability of 7-10-years old figure skaters. *European international Journal of multidisciplinary research and management studies*. 2022. № 2 (11). P. 131-135

8. Slater L.V., Vriner M., Zapalo P., Arbour K., Hart J.M. Difference in Agility, Strength, and Flexibility in Competitive Figure Skaters Based on Level of Expertise and Skating Discipline. *J Strength Cond Res*. 2016. Vol. 30(12). P. 3321-3328

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ НАСТАНОВИ НА ГРУ ТА РОЗБОРУ ГРИ

Кондратович Д.Р.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Абдула А.Б.

Анотація. У статті представлено узагальнення теоретичних відомостей щодо особливостей проведення настанови на майбутню гру та розбору минулої гри. Розкрито структуру та зміст настанови на гру, звіту по майбутньому супернику, розбору проведеної гри власної команди, розбору проведених ігор найкращих команд світу. Наведено практичні рекомендації для тренерів щодо проведення теоретичних занять з футболістами протягом підготовки до гри.

Ключові слова: теоретична підготовка, настанова на гру, розбір гри, фази гри, аналіз гри.

Вступ. Футбол по праву фахівці відносять з одного боку до видів спорту, що динамічно розвиваються (зміни у функціональних обов'язках гравців, зміни та доповнення у правилах гри, зміни тактики гри багатьох команд), а з іншого боку, футбол продовжує залишатися традиційним та консервативним видом спорту. Порівняно з іншими командними видами спорту, аналітика тільки почала приходити у футбол. Серед основних причин такого положення можна виділити наступні: футбол складний для об'єктивного та універсального розуміння гри, велика кількість даних та складність статистичних показників, які необхідні для

повної оцінки гри, великі розміри ігрового поля та велика кількість гравців, які виконують різні функції у грі.

Аналіз доступної науково-методичної літератури свідчить [2, 5], що останнім часом фахівці велику увагу приділяють проблемам фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації. У той же час розробленість проблеми теоретичної підготовки футболістів на наш погляд є недостатньою. У свою чергу аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2003) дозволяє стверджувати, що цей основний нормативний документ не визначає в повній мірі спрямованість та зміст теоретичної підготовки в рамках навчально-тренувального процесу у відділеннях з футболу спортивних шкіл.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити особливості проведення настанови на гру та розбору гри.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз методичних основ проведення настанови на гру.
2. За даними літературних джерел проаналізувати структуру та зміст звіту по майбутньому супернику.
3. Визначити роль розбору проведеної гри в теоретичній підготовці футболістів.

Матеріал і методи дослідження: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, класифікація, систематизація, узагальнення теоретичних даних з проблеми. У ході дослідження вивчалася науково-методична література вітчизняних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, наукові публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. Успішність виступу команди у змаганнях різного рівня залежить від багатьох чинників [2, 3, 7, 8]:

- фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості гравців команди;
- рівня підготовленості футболістів команди на період змагання;
- календаря змагань та майстерності суперників.

Крім того, успішному виступу в турнірі можуть сприяти своєчасні глибокі аналітичні дані про майбутніх суперників. Так, на думку фахівців з аналітики футболу до таких даних можуть бути включено: загальна характеристика команди, сильні та слабкі сторони в командній грі, характеристика найсильніших гравців в різних ланках команди.

Особливе місце в підготовці до конкретної гри займає настанова на гру. Настава – це план гри, в якому, на думку багатьох фахівців, не повинна обмежуватися особиста творча ініціатива футболістів. Так, під час настанови тренер або тренери надають гравцям власної команди певну важливу інформацію. Аналіз досвіду роботи різних тренерів з командами різного рівня дозволяє

узагальнити відомості, які тренери з помічниками розкривають гравцям перед грою.

Так, під час установки на гру тренерський штаб [3, 4, 6] говорить про значення майбутньої гри, про становище команд в турнірній таблиці, повідомляє відомості про суперника, про його ймовірний стартовий склад, оголошує склад своєї команди та запасних гравців, говорить про можливі зміни тактичного плану в процесі гри, доводить загальний план гри з урахуванням провідних якостей та слабких сторін підготовленості футболістів власної команди та команди суперників, повідомляє план на гру для всієї команди, окремих ланок команди та кожного гравця, розкриває конкретні завдання для футболістів в обороні, в атаці і при переході з оборони в атаку й з атаки в оборону, обговорює різні варіанти взаємодій гравців на футбольному полі, нагадує про комбінації при різних стандартних положеннях.

Установка на гру не повинна обговорюватися з гравцям, вона підлягає повному виконанню. Проводиться вона, за деякими даними, повинна зазвичай за 1,5-2 години до гри та за часом не повинна бути тривалою (20-30 хв) [3].

Аналіз сучасного стану розвитку футболу свідчить [1, 3], що підготовка до гри вимагає глибокого вивчення та аналізу майбутнього суперника.

Таблиця 1

Структура звіту по майбутньому супернику

№	Розділ	Зміст
1	Загальна інформація по команді	Принципи гри команди, схема гри, розташування гравців за позиціями, фізичні дані гравців, ігрові дані футболістів.
2	Аналіз забитих голів	Кількість голів, гравці, які забивали голи, гравці, які брали участь в результативних атаках, характеристика результативних атак.
3	Аналіз фази володіння м'ячем (позиційна атака)	Початок атаки, розвиток атаки, завершення атаки.
4	Аналіз перехідної фази від оборони в атаку	Контроль м'яча, гра вперед.
5	Аналіз стандартних положень в атаці	Організація атакувальних дій при початковому ударі, ударі від воріт, вкиданні м'яча з-за бічної лінії поля, кутових ударах, штрафних ударах.
6	Аналіз пропущених голів	Кількість голів, хто робив помилки, характеристика результативних атак.
7	Аналіз фази оборони (позиційна оборона)	Високий блок, середній блок, низький блок.
8	Аналіз перехідної фази від атаки в оборону (реакція на втрату м'яча)	Контрпресинг, повернення гравців на позиції, ролі гравців в обороні.
9	Аналіз стандартних положень в обороні	Організація захисних дій при початковому ударі, ударі від воріт, вкиданні м'яча з-за бічної лінії поля, кутових ударах, штрафних ударах.
10	Аналіз конкретних гравців	Аналіз робиться на всіх основних гравців та найкращих гравців, які можуть вийти на заміну.

У таблиці 1 наведено узагальнену структуру звіту по майбутньому супернику. З представленої таблиці видно, що більшість аналітиків для кращого розуміння гри рекомендують всі дії в матчі розділяти на фази та блоки. Так, виділяють чотири фази гри: фаза володіння м'ячем (позиційна атака), фаза не володіння м'ячем (позиційна оборона), перехідна фаза з оборони в атаку, перехідна фаза з атаки в оборону.

Крім того, рекомендується звіт про майбутнього суперника починати із загальної інформації про команду. Також, на думку деяких фахівців важливим є аналіз забитих та пропущених м'ячів командами-суперницями.

Розбір проведеної гри, або аналіз проведеної гри також є одним з важливих видів спеціального теоретичного заняття з футболістами [4]. Під час такого аналізу матчу тренерський штаб (головний тренер, помічники тренера, аналітики) дає оцінку виконанню футболістами тактичного плану на гру, говорить про допущені помилки в організації атакуючих та захисних дій.

При цьому структура гри футбол вимагає аналізу матчу на наступних рівнях: індивідуальний, індивідуально-груповий, груповий, колективний (командний).

Деякі вітчизняні [3, 4] та закордонні фахівці окреслюють широке коло проблем, які можуть виникати в організації та проведенні розборів гри власної команди: час проведення занять, структура й тривалість занять, алгоритм аналізу гри, взаємовідношення тренера та футболістів у ході розбору гри.

Важливо розуміти, що відчуття футболістів після проведеного матчу завжди є ірраціональними, незважаючи на те, як завершилася гра.

Так, професійний футболіст може бути засмучений і незадоволений собою, якщо не забив гол, упустив момент або зіграв нижче своїх можливостей, а команда виграла. Або може бути задоволений, якщо зіграв добре, але при цьому його команда програла.

Деякими сучасними фахівцями наголошується, що не треба при аналізі гри відразу після матчу робити висновків, оскільки емоції заважають тверезо оцінити ситуацію (футболісти найчастіше запам'ятовують емоції) та не давати результату гри виявитися вищою від суті самої гри.

Свою чергою іншими фахівцями [6] рекомендується так звана «техніка безпеки» під час проведення теоретичного заняття за підсумками проведеної гри. Відповідно до неї теорія має бути недовгою, за підсумками якої важливо отримати зворотний зв'язок від футболістів.

Певну допомогу тренерському штабу при проведенні розборів ігор можуть надавати об'єктивні дані спостережень за змагальною діяльністю футболістів, які надають працівники комплексної науково-методичної групи.

В рекомендаціях з проведення розбору гри відзначається, що критичні зауваження футболістам краще висловлювати у спокійному, доброзичливому тоні під час індивідуальних співбесід. Крім того наголошується, як і при проведенні інших теоретичних занять, в аналізі проведеного матчу мають брати активну участь усі гравці команди.

Після розбору проведеної гри, наприкінці теоретичного заняття, рекомендується повідомити групі програму підготовки до наступної гри.

Висновки. Останнім часом накопичено значну кількість публікацій, присвячених проблемам фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації. При цьому розробленість проблеми теоретичної підготовки футболістів на наш погляд є недостатньою. Основною формою теоретичної підготовки є перегляд відеоматеріалів за участю гравців власної команди та гравців команди суперника. За результатами проведеного дослідження визначено структуру та зміст звіту по майбутньому супернику, який складається із загальної характеристики команди (тактична побудова, принципи та стиль гри), узагальнення сильних і слабких сторін в командній грі, характеристики найсильніших гравців в різних ланках команди.

Подальші дослідження будуть присвячені розробці та впровадженню програми теоретичної підготовки в навчально-тренувальний процес футболістів 17-19 років.

Список використаної літератури:

1. Бузник А., Джус О. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2001. 40 с.
2. Журид С.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 15-17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис. ...канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. Харьков, 2007. 231 с.
3. Карпа І.Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп. Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація — футбол) (4 курс (бакалаврат))». Львів, 2018. 15 с.
4. Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе: монография. Винница: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 168 с.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 268 с.
6. Пітин М.П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
7. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.
8. Шамардин В.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2001. 66 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК З БРЕЙКІНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Коновал Д.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих. Окунь Д.О.

***Анотація.** В роботі представлено дослідження рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок з брейкінгу на етапі початкової підготовки. Встановлено, що проблема координаційних здібностей брейкінгу є актуальною, і тому важливо шукати та впроваджувати нові підходи та методи розвитку координаційних здібностей спортсменок. В результаті встановлено ефективність використання комплексів спеціальних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей.*

***Ключові слова:** брейкінг, дівчата, етап початкової підготовки, координаційні здібності.*

Вступ. Брейкінг – це складно координаційний вид спорту. Спортсмени з брейкінгу виконують вправи пов'язані зі збереженням рівноваги (балансування) самотійно або за допомогою одного або кількох партнерів та обертанням тіла з опорою та без опори [2]. Постійно зростаючий рівень спортивної конкуренції у брейкінгу обумовлює необхідність безперервного пошуку шляхів удосконалення методики спортивного тренування загалом та її компонентів.

Загальновизнано, що тільки спортсмени, які мають високу культуру руху, здатні виконати координаційні та технічно складні вправи легко і невимушено, де можна оцінити амплітуду рухів, красу ліній, артистичність і виразність виконання. Всі ці завдання вирішуються за допомогою координаційних здібностей, які, як помічено багатьма фахівцями, сприяють розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, стрибучості, гнучкості, сили м'язів, виразності та артистичності [1, 2, 3]. Тому для досягнення всіх вище перерахованих результатів заняття з хореографії доцільно розпочинати вже на етапі початкової підготовки. Як правило, основу хореографічної підготовки в естетичних видах спорту складає класична балетна хореографія, проте використання її повною мірою рекомендовано починати з віку 9-10 років, що збігається з переходом спортсменів на наступний (тренувальний) етап підготовки [3, 4, 5]. Раннє початок занять класичним екзерсисом у верстата може згубно позначитися на здоров'я спортсмена, у зв'язку з неокріпшим м'язовим корсетом і неготовністю локалізувати роботу потрібних м'язів [4, 5]. Тому на етапі початкової підготовки – одним із найважливіших завдань тренера є грамотна, всебічна та безпечна підготовка юних спортсменів до наростаючих навантажень [6]. У цьому роботі визначимо роль хореографічної підготовки у брейкдансі. Методологічною основою для висвітлення цього питання можуть стати фундаментальні [6].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. 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: розробити та впровадити у тренувальний процес юних спортсменок які займаються брейкінгом, на етапі початкової підготовки, комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей та оцінити їх ефективність.

Завдання дослідження:

1. Розробити комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей у тренувальному процесі спортсменок, які займаються брейкінгом;

2. Оцінити ефективність застосування розробленого комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей у тренувальному процесі спортсменок, які займаються брейкінгом.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень: педагогічні (педагогічні спостереження, спеціальні педагогічні випробування, педагогічний експеримент) та методи математичної статистики. В процесі дослідження проводилися заняття брейкінгом у двох групах (контрольна та експериментальна) за звичайною програмою та з використанням комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей. На початку і в кінці дослідження проводилися оцінка показників рівня розвитку координаційних здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження вивчався рівень розвитку координаційних здібностей. Встановлено, що проблема координаційних здібностей брейкінгу є актуальною, і тому важливо шукати та впроваджувати нові підходи та методи розвитку координаційних здібностей спортсменок. Було виявлено основні засоби та методи координаційних здібностей спортсменок 7-9 років, відомі на сьогоднішній день, а також визначено засоби педагогічного контролю, що дозволяють ефективно та повно оцінити рівень розвитку координаційних здібностей спортсменок 7-9 років.

Розроблено комплекси спеціальних вправ, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, що виконуються на координаційній драбині та впроваджені в навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки. Відмінною рисою даного комплексу, від загальноприйнятої методики, є додавання до основного тренувального навантаження, комплексу вправ на координаційній драбині, спрямованих на виховання координаційних здібностей.

Тестування показників координаційних здібностей дівчат, які займаються брейкінгом після педагогічного експерименту представлено в таблиці 1 та рисунку 1.

В результаті експерименту виявлено, що динаміка розвитку координаційних здібностей у експериментальній групі вище, ніж у контрольній. Це говорить про те, що вплив комплексів вправ на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 7-9 років, які займаються брейкінгом є ефективним.

**Результати тестування координаційних здібностей спортсменів
експериментальної та контрольної групи після експерименту**

Тести	Контрольна група (n=15)	Експериментальна група (n=15)	t	p
	X±m			
Проба Ромберга 1 (с)	28,4±1,95	44,8±2,15	4,21	p<0,05
Проба Ромберга 2 (с)	44,2±2,23	66,5±3,3	4,11	p<0,05
Проба Ромберга 3 (с)	22,8±1,13	17,4±0,52	4,14	p<0,05
Проба Яроцького (с)	38,3±2,01	59,2±3,85	3,45	p<0,05
Обертання (с)	14,3±0,68	15,6±0,72	1,89	p<0,05

За результатами проведеного тестування, можна побачити, що в експериментальній групі приріст по кожному з тестів був значно більшим порівняно з контрольною групою. При порівнянні показників у контрольній та експериментальній групі після експерименту видно, що при тестуванні рівня координаційних здібностей у всіх пробах різниця є достовірною. Так, в тесті проба Ромберга 1 статистично достовірне покращення показників в експериментальній групі на 48% в контрольній на 8%, в тесті проба Ромберга 2 статистично достовірне покращення показників в експериментальній групі на 46% в контрольній на 11 %, а в в тесті проба Ромберга 3 статистично достовірне покращення показників в експериментальній групі на 16% в контрольній на 25%. В тестах проба Яроцького та обертання результати експериментальної групи покращилися на 47 % та 61 % відповідно, а в контрольній на 13% і 47%.

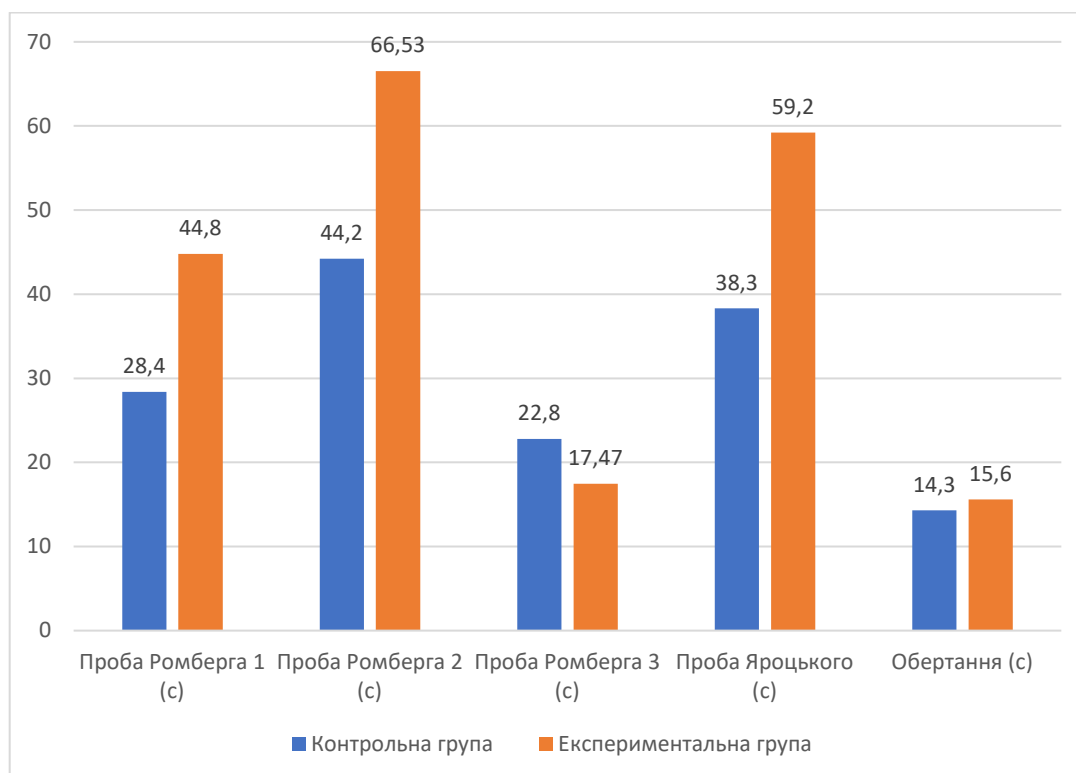


Рис. 1 Результати тестування координаційних здібностей спортсменів експериментальної та контрольної групи після експерименту

Висновки.

В результаті експерименту виявлено, що динаміка розвитку координаційних здібностей у експериментальної групи вище, ніж у контрольної. Це говорить про те, що вплив комплексів вправ на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 7-9 років, які займаються брейкінгом є ефективним.

Попередні результати контрольного тестування показали, що у експериментальної групи значно покращилася здатність до збереження рівноваги, координація рухів, здатність до узгодження дій руками та ногами у одночасних та різноіменних рухах.

Позитивні результати проведеного експерименту вказують на правильність обраних напрямів у роботі над підвищенням ефективності розвитку координаційних здібностей у дівчаток, які займаються брейкінгом на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у подальшому вдосконаленні технічної майстерності туристів задля підвищення рівня безпеки у спортивних походах.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г. П., Мошенська Т.В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. Харків, 2018.
2. Бойко О. С. Танцювальні перфоманси в сучасній Україні. Молодий вчений, 2017. № 10 (50). С. 23–29.
3. Нікітін В. Ю. Модерн-джаз танець. Історія. Методика. Практика. Мінськ, 2000. 440с. 27. Пакстон С. Нотатки з внутрішньої техніки. Львів, 1999. 221 с.
4. Худеков С. Н. Загальна історія танцю. Маріуполь, 2009. 95 с. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Л. : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.
5. Rock steady crew URL: <http://www.rocksteadycrew.com>
6. T-Mobile Sidekicks LX: Dance Off. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=urP9sdbtDHU>

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ФУТБОЛІ

Коритов Г.В.

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

Анотація. У даній статті розглянуто теоретичні відомості щодо особливостей проведення контролю за технічною підготовленістю у футболі. Наведено контрольні вправи для оцінки технічної підготовленості та техніко-тактичні дії для оцінки ефективності змагальної діяльності футболістів. наведено Представлено класифікацію індивідуальних захисних ТТД та вимоги до гри сучасних футболістів при виконанні цих дій.

Ключові слова: ТТД, відбір, перехоплення, єдиноборство, блокування.

Вступ. Вітчизняні фахівці футболу все частіше відзначають суттєве відставання молодих футболістів в техніці володіння м'ячем, швидкості та правильності прийняття рішень від своїх одноліток з європейських країн. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури свідчать про наявність значної кількості досліджень, які присвячені кількісному аналізу індивідуальних та командних захисних техніко-тактичних дій. Зокрема, аналізу виконання командних ТТД (відбори, перехоплення та єдиноборства) присвячено серію робіт В. Перевозника та співавторів (2006, 2007, 2009, 2012, 2020, 2021). Кількісні показники захисних ТТД в загальній структурі змагальної діяльності футболістів та команд різного рівня наведено в дослідженнях А. Перцухова зі співавторами (2013, 2017, 2020, 2021), С. Журіда (2007, 2010, 2016, 2018), С. Лебедева (2012, 2015, 2019, 2020) та багатьох інших.

У той же час, результати наведених досліджень не дають повної якісної оцінки виконання футболістами захисних ТТД та не враховують принципи дій в захисті.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити особливості проведення контролю технічної підготовленості у футболі.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз навчальних програм з футболу щодо рекомендацій до проведення контролю технічної підготовленості футболістів.
2. Проаналізувати структуру та зміст захисних ТТД футболістів в умовах змагальної діяльності.
3. За даними літературних джерел визначити вимоги до гри сучасних футболістів при виконанні захисних дій.

Матеріал і методи: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. Давно відомо, що ефективність навчально-тренувального процесу можлива лише за умов постійного педагогічного контролю [8]. Аналіз доступної спеціальної літератури [2, 6, 8] свідчить про те, що основним завданням педагогічного контролю є збір та аналіз даних про рівень підготовленості тих, хто займається.

В.М.Платонов у своїй роботі (2004) вказує на те, що контроль технічної підготовленості спортсменів пов'язаний з використанням специфічних для кожного виду спорту показників, які дозволяють у сукупності оцінити технічну майстерність цих спортсменів.

При цьому при такому контролі можуть оцінюватися такі складові технічної підготовленості, як об'єм техніки, ступінь реалізації об'єму техніки в умовах змагальної діяльності, різнобічність технічної підготовленості на основі виявлення різноманітності рухових дій, ефективність технічної підготовленості, стійкість до факторів, що збивають.

У свою чергу фахівцями з футболу [2] відзначається, що у даному виді спорту комплексний підхід до контролю технічної майстерності є найбільш об'єктивним. Оскільки, на їх думку, він дозволяє оцінити рівень технічної підготовленості за умов педагогічного тестування, визначити кількість та якість (ефективність) виконання технічних прийомів в умовах змагальної діяльності, охарактеризувати (візуально оцінити) технічну майстерність за допомогою експертних оцінок фахівців (щодня в умовах тренувальної або/та змагальної діяльності).

Аналіз програми з футболу для ДЮСШ (2003) вказує на те, що фахівці УАФ радять технічну підготовленість футболістів оцінювати за наступними контрольними вправами: біг на 30 метрів з веденням м'яча, удар по м'ячу на дальність, вкидання м'яча на дальність, жонглювання м'ячем.

Необхідно відзначити той факт, що, по-перше, дані контрольні вправи не дозволяють оцінити техніку виконання всіх технічних прийомів, по-друге, дані контрольні вправи не оцінюють техніку виконання прийомів в чистому вигляді без впливу рівня розвитку рухових якостей футболіста.

У свою чергу контроль змагальної діяльності футболістів дозволяє оцінювати кількість та ефективність виконання всіх техніко-тактичних дій, які футболісти виконують в тих чи інших умовах змагальної діяльності [3, 5, 7].

Питанням реєстрації та аналізу ТТД присвячено значну кількість робіт вітчизняних та закордонних фахівців. Особливий інтерес, на нашу думку, представляють роботи, які присвячено дослідженню змагальної діяльності юних футболістів [1], футболістів на етапі переходу від юнацького футболу в професійний [5, 6], футболістів професійних клубних та збірних команд різного рівня [3, 4, 5, 6].

Таблиця 1

Показники кількості та ефективності виконання захисних ТТД команди «Металліст» Харків в іграх Ліги Європи [3]

Суперник	Єдиноборства за м'яч	Відбори м'яча	Перехоплення м'яча
«Динамо» Румунія	26 (46,2%)	62 (45,2%)	29 (13,8%)
«Зальбург» Австрія	31 (32,3%)	60 (48,3%)	55 (27,3%)
«Олімпіакос» Греція	49 (63,3%)	53 (56,6%)	33 (18,2%)
«Аустрія» Австрія	39 (43,6%)	71 (57,7%)	39 (20,5%)
«Мальме» Швеція	39 (46,2%)	49 (63,3%)	32 (18,8%)
«Азальмаар» Голландія	49 (38,8%)	51 (49,0%)	46 (30,4%)
«Сошо» Франція	65 (44,6%)	57 (57,9%)	41 (17,1%)
В середньому за гру	42,6 (45,0%)	57,6 (54,0%)	39,3 (20,9%)

Примітка: в дужках — коефіцієнт браку.

Так, в одному дослідженні авторами [3] було встановлено, що футболісти команди-учасниці Ліги Європи в іграх даного турніру здійснювали від 26 до 65

єдиноборств за верховий м'яч, від 49 до 71 відборів м'яча та від 29 до 55 перехоплень м'яча (табл. 1).

В іншому дослідженні [4] автором було встановлено, що команди-учасниці ЛЧ сезону 2019-2020 в іграх даного турніру здійснювали від 18 до 60 відборів м'яча, від 5 до 19 перехоплень м'яча, від 6 до 44 безадресних вибивань м'яча, від 0 до 5 блокувань ударів у ворота (табл. 2).

Таблиця 2

Показники кількості захисних ТТД команд-учасниць Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2019/2020 (в середньому за гру) [4]

Команди	Відбори м'яча	Перехоплення м'яча	Вибивання м'яча	Блокування ударів
«Манчестер Сіті» Англія	29,2±2,5	12,3±0,9	9,2±1,1	2,3±0,6
«Аталанта» Італія	33,7±5,4	11,7±1,1	15,7±1,3	2,5±0,2
«Шахтар» Україна	27,7±2,2	10,7±1,5	18,5±3,4	2,5±0,4
«Динамо» Хорватія	28,3±3,8	11,5±2,1	21,3±4,7	2,3±0,7

Відомо, що контроль змагальної діяльності фахівцями здійснюється в двох основних напрямках: реєстрація та аналіз загальнокомандних [3, 4, 7, 8] та індивідуальних ТТД [1, 6].

В цьому контексті, на наш погляд, великий інтерес представляє дослідження, в якому наведено кількісні та якісні показники виконання ТТД футболістами різного амплуа команд різного рівня [5, 6, 7].

Аналіз доступних вітчизняних літературних джерел дозволяє стверджувати, що на даному етапі розвитку футбольної науки питанням визначення рівня технічної майстерності футболістів за допомогою експертних оцінок приділено не достатньо уваги.

Проте сучасні погляди на проблематику пошуку та відбору футболістів до провідних футбольних академій, професійних команд різного рівня та національних збірних команд дозволяє сформулювати основні вимоги до виконання гравцями захисних техніко-тактичних дій.

Необхідно відзначити, що до захисних ТТД прийнято відносити [1, 4, 5, 6, 7, 8]: відбори м'яча, перехоплення м'яча, єдиноборства за верховий м'яч, вибивання м'яча, блокування передач м'яча в штрафну площу, блокування ударів у ворота.

У той же час найбільшу увагу сучасні аналітики та скаути приділяють якісному аналізу виконання футболістами відборів м'яча та єдиноборств за верховий м'яч.

У таблиці 4 наведено класифікацію індивідуальних захисних ТТД та вимоги до гри сучасних футболістів при виконанні цих дій.

З представленої таблиці видно, що відбори м'яча або гра проти суперника, який володіє м'ячем поділяються на гру з простором та гру без простору. При проведенні якісного аналізу це є важливим фактором, тому що до гри при цих різних ігрових ситуаціях до футболіста пред'являються різні вимоги.

Класифікація індивідуальних захисних техніко-тактичних дій футболістів

Тактичні якості футболіста			
Гра один проти одного внизу (відбір м'яча)		Гра один проти одного вгорі (єдиноборство за верховий м'яч)	
З простором	Без простору	Після довгої передачі м'яча вперед	Після передачі м'яча у штрафну площу
Якості футболіста			
Своєчасність виконання		Здатність оцінювати траєкторію	
Використання рук під час єдиноборства		Якість стрибка	
Здатність змінювати напрямок	Використання сили під час контакту з суперником	Вміння атакувати м'яч у верхній точці	
		Агресивність, сміливість при єдиноборстві за верховий м'яч	
Здатність спрямовувати суперника		Якість та точність скидань м'яча	Орієнтування в зонах завершення
Деталі: позиція, положення тіла та ніг, довжина та швидкість кроків		Деталі: позиція, положення тіла та ніг, готовність атакувати м'яч, дії після приземлення, комунікація з партнерами	

Крім того, на думку фахівців, важливим елементом є гра один проти одного вгорі, тобто єдиноборство за верховий м'яч. Необхідно відзначити, що до виконання футболістами даного прийому пред'являються різні вимоги в залежності від того при яких обставинах футболіст вступає в єдиноборство за м'яч (в центрі поля після довгої передачі м'яча суперником вперед від власних воріт або у власній штрафній площі після передачі м'яча суперником з флангу).

При виконанні єдиноборства за верховий м'яч для гравців важливими є наступні якості та можливості: здатність оцінювати траєкторію польоту м'яча, якість стрибка, вміння атакувати м'яч у верхній точці, агресивність, сміливість при єдиноборстві за верховий м'яч, якість та точність скидань м'яча після виграного єдиноборства, якісна оцінка орієнтирів в зонах завершення, якість і швидкість наступної дії після приземлення.

Висновки. Аналіз доступних літературних джерел вказує на те, що матеріали відомих досліджень та рекомендацій не дають повної якісної оцінки виконання футболістами захисних техніко-тактичних дій тому що не враховують принципи дій в захисті, які включають в себе гру по глибині та ширині поля, перешкоджання просуванню гравця команди суперника до воріт, концентрацію зусиль, збалансованість власних дій, активність, залученість та сфокусованість, опіку суперника та обмеження свободи ігрових дій опонента на закритому та відкритому просторі.

Подальші дослідження будуть присвячені розробці та впровадженню експериментальної програми навчання та вдосконалення захисних техніко-тактичних дій в навчально-тренувальний процес футболістів 15-16 років.

Список використаної літератури:

1. Журид С.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 15-17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис. на соискание научн. степени канд. наук по физ. восп. и спорту. Харьков, 2007. 231 с.
2. Коваль С.С. Комплексное формирование двигательных качеств и освоение технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет: дис. на соискание научн. степени канд. наук по физ. восп. и спорту. Харьков, 2010. 205 с.
3. Перевозник В.И. Паевский В.В. Особенности технико-тактических действий команды «Металлист» в играх Лиги Европы. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2019. №1. С. 61-64.
4. Перцухов А.А. Інтенсивність та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня / Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2020. №2 (16). С. 50-57.
5. Перцухов А.А. Коррекция специальной физической и технико-тактической подготовки футболистов 17-19 лет при переходе в профессиональные команды: дис. на соискание научн. степени канд. наук по физ. восп. и спорту. Харьков, 2013. 282 с.
6. 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.
7. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Анализ игры головой высококвалифицированных футболистов. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб.наук.ст. Харків: ХДАФК, 2007. №11. С. 45-47.
8. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТИБУНІВ У ВИСОТУ ВІКОМ 13-15 РОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Корнієнко П.П.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

***Анотація.** У статті розглядаються особливості використання методу колового тренування у підготовці юних стрибунів у висоту. Встановлено ефективність застосування комплексів колового тренування для розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у висоту 13-15 років.*

***Ключові слова:** стрибун у висоту, легка атлетика, швидкісно-силові якості, колове тренування.*

Вступ. Актуальність дослідження ґрунтується на тому, що сучасна система підготовки легкоатлетів спрямована на підвищення рівня розвитку фізичних

якостей та оволодіння раціональною технікою руху, що сприяє високому зростанню спортивних результатів [1, 2, 6]. Протиріччя щодо застосування спеціалізованих засобів і методів тренування та їх різноманітність впливають на активізацію пошуку дієвих напрямків підвищення якості тренувального процесу стрибунів у висоту [3-5]. Сьогодні дослідниками висунуто припущення про те, що найбільш раціональним шляхом підвищення ефективності як окремого заняття, так і всього навчально-тренувального процесу легкоатлетів може служити застосування методів колового тренування.

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 – підвищення ефективності розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у висоту 13-15 років.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження;
2. Скласти комплекси колового тренування, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей стрибунів у висоту віком 13 -15 років;
3. Емпірично обґрунтувати ефективність складених комплексів колового тренування, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей юних стрибунів у висоту.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідження проводилися у декілька послідовних та перехресних взаємопов'язаних етапі на базі спортивної секції з легкої атлетики зі спортсменами які навчаються у ДЮСШ у відділенні легкоатлетичних стрибків. Експеримент проводився у підготовчому періоді річного макроциклу тренування юних стрибунів у висоту, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки і готуються до участі у змаганнях літнього змагального періоду. Для проведення педагогічного експерименту було взято дві групи юнаків 13-15 років: експериментальна (ЕГ; $n = 8$); контрольна (КГ; $n = 8$). Обидві групи займалися за однаковою програмою, проте в експериментальній групі в тренувальний процес було впроваджено комплекс колового тренування, спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей та загальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту 13-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено що колове тренування є одним із ефективних методів спортивної підготовки юних стрибунів у висоту. Тож, дані узагальнення, що були доповнені консультаціями з тренерами груп спортсменів, які

досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду дозволили розробити комплекси вправ колового тренування для розвитку швидкісно-силових якостей стрибунів у висоту експериментальної групи.

За результатами попереднього рухового тестування, які представлені у таблиці 1, встановлено, що перед початком впровадження колового тренування в процес підготовки стрибунів у висоту показники атлетів контрольної та експериментальної групи суттєво не відрізнялися.

Таблиця 1

Результати тестування експериментальної (n = 8) та контрольної (n = 8) групи в кінці дослідження ($M \pm \sigma$)

Група	КГ		ЕГ	
Тестування	I	II	I	II
Тести	Швидкісно-силові			
Стрибок у довжину з місця, см	157,12±5,09	161,20±5,58	160,29±3,97	**192,30±2,48
Стрибок у висоту з місця, см	43,43±1,61	48,54±2,11	46,10±2,11	*54,43±1,98
Тести	Бистрота			
Біг на 30 м, с	5,82±0,17	5,59±0,15	5,79±0,15	*5,30±0,12
Тести	Комплексна підготовленість			
Біг із бар'єрами 60 м, с	12,53±0,22	12,29±0,24	12,60±0,15	*12,08±0,14

Пояснення: I – результати тестування, зафіксовані на початку педагогічного дослідження; II – результати тестування, зафіксовані в кінці педагогічного дослідження; зірочкою «*» зліва – позначені достовірні відмінності показників у кожній групі щодо даних вихідного контролю: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Виявлено достовірне збільшення показників швидкісно-силових якостей та загальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту експериментальної, порівняно зі спортсменами контрольної в кінці дослідження. В той же час, традиційний підхід, застосований в роботі зі спортсменами контрольної групи дозволив лише незначно підвищити показники контрольного тестування за період педагогічного дослідження, порівняно з атлетами експериментальної групи, які достовірно покращили результати всіх тестів в кінці дослідження.

Таким чином, виявлена ефективність впровадження комплексів колового тренування у структуру тренування у підготовчому періоді стрибунів у висоту 13-15 років.

Висновки. З вищевикладеного можна дійти висновку, що застосовувані комплекси вправ надають позитивний вплив щодо розвитку швидкісно-силових якостей та загальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту у віці 13-15 років. Таким чином, мета дослідження була досягнута, а завдання роботи – вирішені.

Перспективи подальших досліджень полягає у формуванні структури кондиційного тренування юних легкоатлетів-стрибунів у довжину в річному циклі підготовки з наголос на застосування колового тренування для індивідуалізованого вирішення тренувальних завдань.

Список використаної літератури:

1. Антонець В., Антонець В., Лебедюк В. Взаємозв'язок показників швидкісно-силової підготовки з результатом у стрибках у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп». *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*. 2014. Вип. 19. С. 123-128
2. Бірюк С. В., Демидова І. В., Решетілова Н. В. Структура тренувальних навантажень стрибунів у висоту в річному циклі підготовки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. №2. С. 26-31.
3. Леонова Т., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б. Спеціальна фізична підготовленість та її вплив на спортивний результат стрибунів у висоту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2017. С. 44-48.
4. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу. *Physical Education Theory and Methodology*. 2011. №3. С. 36-41.
5. Рожков В. О. Взаємозв'язок рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості із змагальним результатом стрибунів у висоту які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Університету Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 11 (119). С. 142-145.
6. Ханікянц О. В. Моделі фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. 2005. Вип. 9. С. 203-209.

ДИНАМІКА ШВИДКІСНИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Коробка Є.А.

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

Анотація. У статті представлена динаміка показників рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки на початку і в кінці підготовчого періоду.

Ключові слова: фізична підготовка, швидкісно-силові якості, юні волейболісти, швидкісні якості.

Вступ. Зростання спортивних результатів у волейболі висуває підвищені вимоги до фізичної підготовленості, як дорослих, так і юних спортсменів. Досягнення її високого рівня в даний час пов'язане із значною інтенсифікацією і збільшенням тривалості тренувального процесу і особливо процесу фізичної підготовки на поглиблених етапах спортивної спеціалізації. Виникає не обхідність пошуку найбільш раціональних шляхів вдосконалення якісних сторін

тренувального процесу, що передбачають розробку таких засобів і методів спортивного тренування, які сприяють підвищенню його ефективності. [3].

Волейбол, як і усі спортивні ігри, відносять до видів спорту, для яких характерне комплексне виявлення фізичних якостей. Однак, у процесі гри, спортсмени виконують значну кількість дій швидкісно-силового характеру. Порівняльний аналіз активності показав, що до яскравого виявлення швидкісно-силових дій відносять такі види рухів, як ривки, зупинки, стрибки, пересування у захисті, що пов'язане з переборюванням суперника, передачі м'яча [5].

Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на всіх видах підготовки волейболістів і в першу чергу на здатності спортсменів до концентрації зусиль у просторі і в часі, результативності рухової діяльності [2, 6, 7].

Тому ігрова діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. Ефективність виконання всіх технічних прийомів в волейболі залежить головним чином від достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей [1,4].

Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових та швидкісних якостей спортсмена. Більшість технічних прийомів у волейболі за формою рухів і за характером м'язових дій належать до швидкісно-силових дій. Міра проявлення швидкісно-силової підготовки залежить не тільки від величини м'язової сили, але й від здібності спортсмена до великої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. З фізіологічної точки зору швидкісно-силові якості відносяться до якостей, проявлення яких зумовлено тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення за рахунок підвищення швидкості скорочення м'язів та сполученого з ним напруження [2].

На думку спеціалістів, розглядаючи тренування як систематичне використання фізичних вправ швидкісно-силового характеру з метою безперервного підвищення або зберігання на високому рівні працездатності тих хто займається, тренеру з волейболу важливо знати, функціональні зміни організму дітей [6].

Таким чином, дослідження в цьому напрямку є актуальним на сучасному етапі розвитку волейболу.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. 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: дослідити динаміку рівня швидкісних та швидкісно-силових якостей юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки у продовж підготовчого періоду.

Завдання дослідження:

1. Вивчити питання фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей юних волейболістів за допомогою літературних джерел.

2. Дослідити рівень швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у продовж підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження. Проведено природний експеримент для визначення кількісних і якісних показників швидкісних та швидкісно-силових якостей юних волейболістів на початку і в кінці підготовчого періоду. Експеримент проводився на базі КЗ «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» ХОР. В ньому взяло участь 12 дітей віком 13-14 років. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Динаміка результатів показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості визначилися наступним чином (Таблиця 1):

Таблиця 1

Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів на початку і в кінці підготовчого періоду (n=12)

	Біг 30 м		Кидок набивного м'яча вагою 1 кг сидячі		Човниковий біг 6х5м		Стрибок в довжину з місця		Стрибок вгору з місця	
	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка
	с		м		с		м		см	
Хср на початку	5,2	3,5	7,5	4,1	12,62	2,7	2,256	4,0	48,85	3,3
±m	0,113	0,224	0,222	0,233	0,29	0,213	0,030	0,211	1,643	0,213
Хср в кінці	4,99	3,7	8,685	4,8	12,08	3,1	2,344	4,6	54,35	4,2
±m	0,97	0,213	0,185	0,133	0,282	0,100	0,024	0,163	1,346	0,2
t	1,4	0,65	4,1	2,6	1,3	1,7	2,3	2,3	2,6	3,1
P	>0,05	>0,05	<0,01	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,01

✓ успішність юних волейболістів у виконанні бігу на 30 м за період дослідження зросла в середньому з $3,5 \pm 0,224$ балів до $3,7 \pm 0,213$ балів, але достовірності змін між результатами на початку і в кінці підготовчого періоду не виявлено $t=0,65$ ($P>0,05$). Середні результати в бігу на 30 м збільшилися з $5,2 \pm 0,113$ с до $4,99 \pm 0,097$ с, але не мали достовірних змін при $t=1,4$ ($P>0,05$);

✓ у виконанні стрибка вгору успішність юних волейболістів за період дослідження зросла в середньому з $3,3 \pm 0,213$ балів до $4,2 \pm 0,2$ балів та мали достовірну різницю при $t=3,1$ ($P<0,01$). Середні результати у стрибку вгору з місця також покращилися з $48,85 \pm 1,643$ см до $54,35 \pm 1,346$ см та мали достовірну різницю $t=2,6$ при ($P<0,05$);

✓ успішність юних волейболістів при виконанні тесту стрибок в довжину з місця підвищилася в середньому з $4,0 \pm 0,211$ балів до $4,6 \pm 0,163$ балів, $t=$

критерій Ст'юдента становить $t=2,3$, що вказує на достовірні зміни ($P<0,05$). Середні результати у стрибку в довжину з місця також покращилися з $2,256\pm0,030$ м до $2,344\pm0,024$ м і також мали достовірну різницю $t= 2,3$ при ($P<0,05$);

✓ у виконанні метання набивного м'яча 1 кг сидячи успішність юних волейболістів за період дослідження зросла в середньому з $4,1\pm0,233$ балів до $4,8\pm0,133$ балів, t -критерій Ст'юдента становить $t= 2,6$ при ($P<0,05$), що вказує на достовірні зміни. Середні результати у метанні набивного м'яча 1 кг сидячи також покращилися з $7,5\pm0,222$ м до $8,685\pm0,185$ м та мали достовірну різницю $t= 4,1$ при ($P<0,001$);

✓ успішність юних волейболістів при виконанні човникового бігу 6х5 м зросла в середньому з $2,7\pm0,213$ балів до $3,1\pm0,1$ та результати не мали достовірної різниці при $t=1,6$ при ($P>0,05$). Середні результати у човниковому бігу 6х5 м також покращилися з $12,62\pm0,29$ с до $12,08\pm0,282$ м та також не мали достовірної різниці $t= 1,3$ при ($P>0,05$).

Таким чином, отриманий результат математичної обробки засвідчив покращення результатів тестування в кінці підготовчого періоду у порівнянні з результатами початку цього ж періоду. На нашу думку, різні рівні значущості у тестуванні показників швидкісних та швидкісно-силових здібностей слід пов'язати з не досконалістю розроблених методичних рекомендацій, де необхідно додати вправи з швидкісною спрямованістю, але й з природним розвитком юних спортсменів, у яких у цей віковий період спостерігається природний приріст фізичних якостей.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати про те, що у процесі гри юні волейболісти виконують значну кількість дій швидкісно-силового характеру. Також, під час ігрових дій проявляється цілий комплекс фізичних якостей, які у віці 13-14 років мають високі темпи природного розвитку. На етапі попередньої базової підготовки юних волейболістів пріоритетне значення мають загальна фізична підготовка, поступове збільшення обсягу змагальної діяльності та індивідуалізація спортивної підготовки.

2. За результатами педагогічного тестування в кінці підготовчого періоду юні волейболісти в середньому були оцінені в бігу на 30 м на $3,7\pm0,213$ бали, в човниковому бігу 6х8м - на $3,1\pm0,1$ бала, у стрибках вгору з місця - на $4,2\pm0,2$ бала, у стрибках в довжину з місця – на $4,6\pm0,163$ бала, у метанні набивного м'яча 1 кг сидячи - на $4,8\pm0,133$ бала, що свідчить про покращення результатів під час підготовчого періоду.

Перспективи подальших досліджень. Визначити взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності юних волейболістів

Список використаної літератури:

1. Волощук, Ростіслав Олександрович. Підвищення швидкісно-силових якостей волейболістів засобами легкої атлетики на етапі попередньої базової підготовки. MS thesis. Сумський державний університет, 2022.

2. Гринченко, І. Б., М. Кобзарь, and В. В. Лисенко. "Вплив розвитку

швидкісно-силових здібностей на рівень техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів." *Технології збереження здоров'я реабілітація і фізична терапія* (2019): 31.

3. Сопотницька, Олена Валеріївна. "Методика розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів." (2022).

4. Шевченко, О. О., and В. І. Лучик. "Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років." *Спортивные игры* 2 (2016): 63-65.

5. Швай, О. Д., et al. "Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років." *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* 1 (2011): 73-76.

6. Юркевич, Т. Ф. "Вікові зміни швидкісно-силової підготовленості юних волейболістів 10-13 років на етапі початкового навчання." *Слобожанський наук.-спорт. вісн* 11 (2007): 54-57.

7. Kozina ZhL K. Analiz i obobshchenie rezul'tatov prakticheskoy realizacii koncepcii individual'nogo podkhoda v trenirovochnom processe v sportivnykh igrakh [Analysis and generalization of results of practical realization of individual approach conception in trainings of sport games]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 2009; 2: 34-47.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ 9-10 РОКІВ

Котяш В.Г., Сізов О.Ю.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М.

Анотація: визначено, що хороша рухливість в суглобах позитивно сприяє на оволодіння технікою ударів ногами в тхеквондо. Було розроблено комплекси вправ для розвитку гнучкості. Ефективність розроблених комплексів вправ для вдосконалення методики розвитку гнучкості юних тхеквондистів 9-10 років було апробовано в педагогічному експерименті.

Ключові слова: тхеквондо, гнучкість, юні спортсмени, педагогічне тестування, комплекси вправ.

Вступ. На початкових етапах навчання мистецтву удару ногою кожен, хто займається тхеквондо, відчуває певні труднощі у виконанні більшості технічних елементів. Як правило, це пов'язано з низькою загальною або спеціальною фізичною підготовкою. Деякі практики вважають, що основною причиною труднощів у вивченні техніки ударів ногами є, в основному, недостатня розтяжка м'язів нижньої частини тіла. Інші стверджують, що люди, які займаються гімнастикою, балетом або йогою, не мають труднощів з вивченням техніки ударів ногами. Це можна охарактеризувати і по іншому. Гнучкість розвинена на недостатньому рівні не є перешкодою, але добре мати певну гнучкість на початку занять [1, 3, 5].

Важливо не концентрувати увагу на проблемі гнучкості і не витратити фізичну і психічну енергію на її вирішення. Інакше це може створити психологічні бар'єри, які заважатимуть подальшому оволодінню технікою ударів ногами. Практика показує, що

тхеквондисти, які ставлять собі за основну мету спочатку покращити гнучкість, а потім вивчити ударну техніку, не досягають ні того, ні іншого. Оволодіння технікою ударів ногами - це складний багатоетапний процес, в якому розвиток технічних і фізичних даних відбувається поступово, доповнюючи один одного. Люди, які є гнучкими від природи або набули гнучкості завдяки тренуванням в інших видах спорту, краще виконують рухові дії [2, 4, 6].

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: вдосконалити методику розвитку гнучкості юних тхеквондистів 9-10 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити сучасні проблеми розвитку гнучкості в тхеквондо на основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення провідного практичного досвіду.

2. Розробити комплекси вправ для вдосконалення методики розвитку гнучкості юних тхеквондистів 9-10 років.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність розроблених комплексів вправ для вдосконалення методики розвитку гнучкості юних тхеквондистів 9-10 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; узагальнення провідного практичного досвіду; бесіди з фахівцями; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; хронометрування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. В педагогічному експерименті взяли участь 24 юних тхеквондиста, віком 9-10 років. Спортсмени були розділені на дві групи: контрольну (n=12) та експериментальну (n=12).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення провідного практичного досвіду дозволив виявити, що хороша рухливість в суглобах при відповідному рівні розвитку м'язів створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей, сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими навичками, в том числі, оволодіння технікою ударів ногами в тхеквондо [2, 3, 6].

На основі аналізу літератури, педагогічного спостереження, опитування провідних фахівців та власного досвіду розроблено дві основні групи вправ для вдосконалення методики розвитку гнучкості юних тхеквондистів експериментальної групи, це вправи на розтягування та силові вправи динамічного й статичного характеру. Перед виконанням вправи на розтягування м'язів необхідна загальна розминка. Розвиток гнучкості вимагає великого числа повторень кожної вправи. Вправи для розвитку гнучкості треба виконувалися на кожному занятті. Тхеквондисти контрольної групи тренувались за загальноприйнятої програми [1]. Для перевірки ефективності розроблених

комплексів завдань проводився педагогічний експеримент, який тривав п'ять місяців.

Результати попереднього тестування розвитку гнучкості у юних тхеквондистів показали, що достовірних відмінностей, за тестовими показниками між контрольною та експериментальної групами на початку педагогічного експерименту не виявлено ($p>0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники гнучкості юних тхеквондистів експериментальної (n=12) і контрольної (n=12) групи на початку педагогічного експерименту

№	Показники	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Мах ногою вперед за 15 с, кількість разів	КГ	19,32±0,56	0,27	>0,05
		ЕГ	18,95±0,31		
2	Мах ногою в сторону за 15 с, кількість разів	КГ	19,42±0,60	0,85	>0,05
		ЕГ	19,81±0,51		
3	Нахил тулуба вперед, см	КГ	15,90±0,58	0,70	>0,05
		ЕГ	16,02±0,59		
4	Нахил тулуба вліво, см	КГ	24,80±0,32	0,44	>0,05
		ЕГ	24,97±0,27		
5	Нахил тулуба вправо, см	КГ	25,30±0,68	0,98	>0,05
		ЕГ	24,93±0,53		
6	Поздовжній шпагат вліво, см	КГ	18,60±0,68	0,88	>0,05
		ЕГ	18,33±0,53		
7	Поздовжній шпагат вправо, см	КГ	15,40±0,38	0,35	>0,05
		ЕГ	15,21±0,62		
8	Поперечний шпагат, см	КГ	24,70±0,78	0,41	>0,05
		ЕГ	24,11±0,72		
9	Положення «міст», см	КГ	59,30±2,78	0,19	>0,05
		ЕГ	59,60±0,72		

Порівнюючи середні результати у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту можна відзначити, що у юних тхеквондистів експериментальної групи достовірно вищі показники гнучкості в тестах: поздовжній шпагат вліво; поздовжній шпагат вправо; поперечний шпагат. В інших показниках гнучкості теж кращі результати у юних тхеквондистів експериментальної групи, але вони не мають достовірних відмінностей ($p>0,05$) з показниками гнучкості юних спортсменів контрольної групи. Такі результати педагогічного тестування юних тхеквондистів пояснюється коротким терміном проведення педагогічного експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Показники гнучкості юних тхеквондистів експериментальної (n=12) і контрольної (n=12) групи наприкінці педагогічного експерименту

№	Показники	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Мах ногою вперед за 15 с, кількість разів	КГ	20,98±0,56	1,31	>0,05
		ЕГ	22,09±0,62		
2	Мах ногою в сторону за 15 с, кількість разів	КГ	20,12±0,60	1,29	>0,05
		ЕГ	21,59±0,57		
3	Нахил тулуба вперед, см	КГ	16,09±0,58	0,89	>0,05
		ЕГ	17,01±1,50		
4	Нахил тулуба вліво, см	КГ	26,80±0,32	2,01	>0,05
		ЕГ	28,20±1,27		
5	Нахил тулуба вправо, см	КГ	26,10±0,68	1,08	>0,05
		ЕГ	27,50±1,33		
6	Поздовжній шпагат вліво, см	КГ	18,20±0,68	2,18	<0,05
		ЕГ	16,30±1,08		
7	Поздовжній шпагат вправо, см	КГ	14,80±0,38	2,15	<0,05
		ЕГ	12,90±1,50		
8	Поперечний шпагат, см	КГ	24,20±0,78	2,31	<0,05
		ЕГ	21,80±2,20		
9	Положення «міст», см	КГ	57,00±2,78	1,16	>0,05
		ЕГ	55,40±3,32		

Примітка: достовірність (t=2,08; p<0,05).

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення провідного практичного досвіду дозволив виявити, що хороша рухливість в суглобах при відповідному рівні розвитку м'язів створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей, сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими навичками, в том числі, оволодіння технікою ударів ногами в тхеквондо.

2. На основі аналізу літератури, педагогічного спостереження, опитування провідних фахівців та власного досвіду розроблено дві основні групи вправ для вдосконалення методики розвитку гнучкості юних тхеквондистів експериментальної групи.

3. Ефективність розроблених комплексів вправ для вдосконалення методики розвитку гнучкості юних тхеквондистів 9-10 років було апробовано в педагогічному експерименті.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на проведення взаємозв'язків між показниками гнучкості та техніко-тактичними діями юних тхеквондистів 9-10 років.

Список використаної літератури:

1. Навчальна програма з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Персонал, 2022. 110 с.

2. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. М. Управление подготовкой тхеквондистов: монография, Харьков, 2013. 312 с.

3. Ягеев П. М., Запольский Д. П., Агеев П. Н., Запольский Д. П. Развитие рухових якостей швидкості, спритності і гнучкості та їх застосування в тхеквондо. Київ: Олімпійська література, 2019. 128 с.

4. Capener S., Edward H. Taekwondo: Spirit of Korea. Steve Capener, Ministry of Culture and Tourism, Republic of Korea, 2019. 135 p.

5. Park Yeon H., Seabourne T. Tae Kwon Do Techniques & Tactics (Martial Arts Series). Human Kinetics Publishers, 2017. 181 p.

6. Whang Sung C., Saltz B. Tae Kwon Do: The State of the Art. Broadway Books, 1st edition, 2014. 320 p.

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОТЯГОМ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ КІКБОКСЕРІВ-ЮНІОРІВ

Кошкарів А.С.

науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Володченко О.А.

Анотація: У статті розглянуті варіанти підготовки кваліфікованих спортсменів-юніорів, що займаються кікбоксингом. Проаналізоване відсоткове співвідношення між різними типами навантаження, таких як ЗФП, СФП, вправи на снарядах, техніко-тактична майстерність, умовні бої, вільні спаринги. Виявлено, що експериментальна група перевершила контрольну у пробі Генчі, «почуття часу», кількість ударів за 10 сек., кількість серій за 60 сек., кількість серій за 120 с, спеціальної витривалості.

Ключові слова: кікбоксинг, юніори, спеціально-підготовчий етап.

Вступ: Спорт вищих досягнень з його жорсткою конкуренцією вимагає постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів міжнародного класу. За останні роки значно зріс рівень майстерності зарубіжних кікбоксерів, що спонукає до пошуку нових можливостей удосконалення тренувального процесу[3,4].

Для прогнозованої успішної передзмагальної підготовки кваліфікованих кікбоксерів ще не накопичено поки достатньої інформації про значущості рівнів навантаження за етап, характер розподілу тренувальної роботи по мікроцикл, тренувань, зонам інтенсивності і т.д., не конкретизовано накопичення процесу змістом, відсутні експериментально обгрунтовані варіанти розподілу навантаження у підготовчому періоді[5].

Робота виконана згідно з науковими напрямками 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: удосконалення підготовки кікбоксерів-юніорів протягом спеціально-підготовчого етапу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми побудови тренувального процесу у спеціально-підготовчому етапі для юніорів що займаються кікбоксингом;
2. Теоретично та експериментально обґрунтувати побудову мікроциклів протягом спеціально підготовчого етапу.

Матеріал і методи дослідження: В дослідженні брали участь кікбоксери-юніори різних вагових категорій $n=20$, які мали спортивну кваліфікацію КМС. Інтенсивність навантаження вправ була виражена у відносних величинах - у відсотках (%). За вихідний рівень відліку було взято максимальна (100%) інтенсивність в кожній групі вправ. При аналізі тренувального процесу виявляється характер розподілу обсягу навантаження по зонах інтенсивності. Всі зазначені характеристики навантажень (інтенсивність і обсяг) для тренувального заняття аналогічно підраховуються за тиждень і етап підготовки.

Дослідно-експериментальною базою дослідження була Харківська державна академія фізичної культури; ДЮСШ 9 і спортивні клуби м Харків. У дослідженні брали участь кваліфіковані кікбоксери (КМС), члени молодіжної збірної Харкова по кікбоксингу.

Результати дослідження та їх обговорення. У педагогічному експерименті на даному етапі дослідження поставлено завдання, обґрунтувати раціональну структуру тренувальних навантажень протягом спеціально-підготовчого етапу. В результаті експерименту передбачалося визначити вплив різних варіантів тренувальних навантажень на тренуваність спортсменів. Педагогічний експеримент проводився на базі дитячо-юнацької школи м Харків і Харківської державної академії фізично культури зі спортсменами - кандидатами в майстри спорту з кікбоксингу. Було сформовано 2 групи спортсменів, рівних по кваліфікації (по десять чоловік в кожній групі).

В обох групах, контрольній та експериментальній сумарний обсяг навантаження був запланований в розмірі 1050 хвилин. Співвідношення обсягу парціальних навантажень в обох групах було однаковим (рис. 1.)

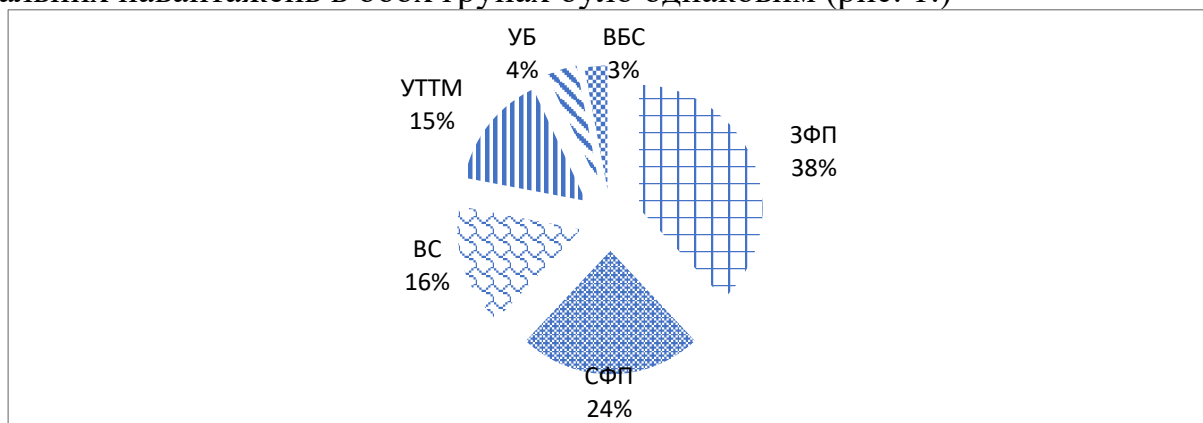


Рис. 1. Відсоткове співвідношення тренувального навантаження на спеціально-підготовчому етапі. *Примітка: ЗФП – загально-фізична підготовка; СФП – спеціально-фізична підготовка; ВС – вправи на снарядах; УТТМ – удосконалення техніко-тактичної майстерності; УБ – умовні бої; ВБС – вільні бої, спаринги.*

Інтенсивність тренувального навантаження в контрольній групі склала 69%, у експериментальній групі -73%.

Тренувальний процес протягом спеціально-підготовчого етапу експериментальної групи спортсменів був більш інтенсивним. Інтенсивність парціальних навантажень у експериментальній групі запланована вищою, ніж в контрольній групі. По групах вправ підвищення інтенсивності склало: ЗФП - на 4%, СФП - 4%, ВС - 3%, УТТМ - 7%, УБ - 2%, ВБС - 3%. Підвищення усередненої відносної інтенсивності здійснювалося за рахунок збільшення обсягу тренувального навантаження в 5 зоні інтенсивності (ЧСС від 170 уд. / хв. і більше). Характер розподілу сумарного обсягу тренувальної роботи в обох групах представляє криву з вершиною в четвертій зоні інтенсивності.

Розподіл тижневого навантаження по заняттях в досліджуваних групах спортсменів наведено в таблицях 1,2.

Таблиця 1.

Розподілення тижневого навантаження в контрольній групі кікбоксерів

Параметри навантаження	Мікроцикли	Тренувальні заняття				
		Понеділок	Вівторок	Середа	П'ятниця	Субота
Обсяг, %	1-й	25	15	19	13	28
	2-й	25	15	19	13	28
	3-й	13	28	15	25	19
	4-й	25	19	28	15	13
УВІ, %	1-й	57	67	61	76	61
	2-й	64	76	71	78	67
	3-й	78	65	77	63	74
	4-й	74	77	73	80	83

Примітка: УВІ – усереднена відносна інтенсивність.

Кожен з мікроциклів включав в себе п'ять тренувальних занять, які проводилися в понеділок, вівторок, середу, п'ятницю, суботу. У четвер було заплановано відновлювальні заходи, в неділю – активний відпочинок.

Тренування в мікроциклах в обох групах були сплановані таким чином, щоб більша за величиною навантаження на заняттях чергувалася з середньою і малою.

Таблиця 2.

Розподілення тижневого навантаження в експериментальній групі кікбоксерів

Параметри навантаження	Мікроцикли	Тренувальні заняття				
		Понеділок	Вівторок	Середа	П'ятниця	Субота
Обсяг, %	1-й	25	15	19	13	28
	2-й	13	28	15	25	19
	3-й	25	15	19	13	28
	4-й	25	19	28	15	13
УВІ, %	1-й	60	72	67	76	64
	2-й	80	72	78	69	75
	3-й	67	82	75	84	70
	4-й	80	84	80	83	85

Примітка: УВІ – усереднена відносна інтенсивність.

Заняття планувалися так, щоб спортсмени встигали адаптуватися до тренувальних навантажень в ході мікроциклу, тобто, щоб при великому обсязі навантажень виконувалися вправи невеликої інтенсивності. І, навпаки, при невеликих обсягах – вправи високої інтенсивності.

Зміст занять планувався з урахуванням основних завдань спеціально-підготовчого етапу (вдосконалення техніко-тактичної підготовки, розвиток спеціальних фізичних якостей і т.д.). Щоб необхідні рухові навички краще закріплювалися, до різноманітності вправ не прагнули.

У ЕГ спортсменів-позитивні зміни виявлені за сімома показниками стану проба Генчі, «почуття часу», кількість ударів за 10 сек., кількість серій за 60 сек., кількість серій за 120 с, спеціальної витривалості).

Висновки. Програму спеціально-підготовчого етапу, що представлена у статті можна рекомендувати спортсменам-кікбоксерам зі спортивною кваліфікацією КМС для підвищення рівня їх спортивної форми.

Список використаної літератури:

1. Шундеев А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: ст. науч. тр./под. ред. СС Єрмакова. 2019. №. 2. С. 149-159.

2. Кіприч С., Донець О. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців (бокс і кікбоксинг). 2010.

3. Булгаков Д. А. Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов-единоборцев (классический бокс, кикбоксинг, контактное карате. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №. 1. С. 9-10.

4. Донець О. В. Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на етапі безпосередньої підготовки до змагань. 2015.

5. Rydzik Ł. Comparison of Head Strike Incidence under K1 Rules of Kickboxing with and without Helmet Protection A Pilot Study. International journal of environmental research and public health. 2023. T. 20. №. 6. P. 4713.

6. Ruzbarsky P. Comparison of Selected Characteristics of Slovak and Polish Representatives in Kickboxing //International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. T. 19. №. 17. С. 10507.

ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Кравцова Д.В.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А.Я.

Анотація. У статті розглянуто зміни правил змагань, починаючи з 1963 року, розкриті основні закономірності в підвищенні технічній складності елементів й змісту композицій, проаналізовані сучасні вимоги до рівня виконавської майстерності спортсменок в художній гімнастиці. Виявлено, що в

правилах змагань 2022-2024 досягнуто гармонійного співвідношення критеріїв «труднощі» і «артистизм»

Ключові слова: *художня, гімнастика, правила, змагання, суддівство.*

Вступ. Оригінальність та складність змагальних програм художньої гімнастики є наслідком напружених зусиль тренерів, суддів та вчених [2; 3; 4]. Рівень досягнень спортсменок в художній гімнастиці визначається суб'єктивною системою оцінок: складності елементів, змісту композиції, технічності та артистичності виконання [5; 7]. С 1963 року критерії оцінки виконавської майстерності гімнасток регламентовані правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) [1]. Після включення в 1984 році художньої гімнастики в програму XXIII Олімпійських ігор, у кожному олімпійському циклі правила змагань зазнають зміни. Нові правила стимулюють розвиток виду спорту, більш того, правила проведення та суддівства змагань є інформативним показником поточного стану та перспектив розвитку виду спорту [3; 5]. Реалізація нових змін вимагає наукового, методичного та практичного вирішення.

Зв'язок дослідження з темою 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: проаналізувати зміни в правилах змагань в художній гімнастиці з початку її становлення, як виду спорту.

Завдання дослідження:

1. Розкрити основні закономірності у підвищенні технічній складності елементів й змісту композицій в зв'язку з змінами правил змагань.
2. Проаналізувати сучасні вимоги до рівня виконавської майстерності спортсменок в художній гімнастиці.

Матеріал та методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, правил змагань, програмних матеріалів та документів.

Результати досліджень та їх обговорення. Три перші всесоюзні класифікаційні програми з художньої гімнастики (1950р., 1954р., 1960р.) з докладним записом, малюнками обов'язкових комбінацій з нотами музичного акомпанементу для гімнасток усіх розрядів стали основою для складання перших правил змагань 1950р., 1951р., 1954р., 1955р. Період по 1963 рік характеризується формуванням художньої гімнастики, як засобу фізичного виховання жінок, створенням вітчизняної школи художньої гімнастики [1].

У 1963 року в Будапешті були проведені перші офіційні міжнародні змагання з художньої гімнастики за критеріями, підтвердженими FIG. В 1966 році були доопрацьовані критерії помилок в елементах виконання вправ з предметами. В наступні роки змінювався час виконання змагальних програм. В 1970 році час виконання вправ збільшився до 2 хвилин, але в 1976 році час виконання вправ повернули до 1 хвилини 30 секунд. У 1975 році для об'єктивності суддівства конкретизуються визначення технічних, артистичних рухів тілом і володіння

предметами, і так само знижки за помилки (ці визначення наближаються до сучасних правил) [1; 5].

Після включення в 1984 році художньої гімнастики в програму XXIII Олімпійських ігор правила змагань зазнають суттєві зміни, визначальним в рухах з предметами і композиції вправ стає якість їх виконання. Формуються фундаментальні (основні) групи рухів у вправі з предметами [1; 6]. Виділяються чотири категорії вправ без предмета: рівноваги, повороти, стрибки, нахили.

В 1993 році суддівство підрозділяється на дві бригади. Перша бригада оцінює композицію, артистизм і виразність. Друга бригада - технічну складність і техніку виконання. У 1997 році змагання обслуговують вже три бригади. Перша бригада оцінює технічну цінність, друга - артистичну цінність і третя оцінює техніку виконання. Вводиться оцінювання обов'язкових елементів підвищеної труднощі [5].

Після XXVII Олімпійських ігор 2000 року в Сіднеї, правила змагань, і суддівська система зазнали суттєвих змін. Нові вимоги 2001 року включають в собі рухи, які раніше не використовувалися спортсменками, підвищуються спеціальні вимоги до володіння предметом. Вводяться бланки для запису вправ й суддівство проводиться за картками, в яких елементи записуються графічно.

З нового Олімпійського циклу, з 2005 року починають діяти нові розцінки елементів і структурних груп, був включений критерій підвищеного володіння технікою вправ з предметами. З 2006 року вноситься додаткове коригування вартості володіння предметом, підвищені бонуси (бали) зараховуються тільки за основні елементи [1; 5].

Необхідно відзначити, що міжнародна федерація гімнастики (FIG) змінювала технічний регламент, так до 2001 року оцінка виставлялася за 10-ти бальною шкалою, яка була змінена на 30-ти бальну шкалу у 2003 році та на 20-ти бальну шкалу у 2005 року.

Після Олімпійських ігор у Пекіні 2008 року, технічний комітет з художньої гімнастики FIG затвердив нові правила суддівства. Правилами передбачалося заміна одного з видів програми змагання кожні 2 роки. Так у 2008 році у програмі художньої гімнастики була відсутня вправа з м'ячем, а у 2012 році – вправа зі скакалкою [5].

З 2009 року діяла 30-бальна шкала оцінювання. Виступ гімнасток оцінювали три бригади суддів. Перша бригада оцінювала технічну цінність елементів роботи тілом й роботу предметом. Друга бригада оцінювала композицію та виконання з погляду естетичної досконалості, застосовуючи однакові знижки незалежно від складності елемента. Третя бригада оцінювала виконання, застосовуючи знижки за помилки. З 2013 року оцінка знову виставляється за 20-бальною шкалою [5].

З 2017 року скасовано попереднє заповнення спортсменками (або їх тренерами) так званих карток, що описують виступ. Тепер судді не оцінюють відповідність заявленому, а ведуть підрахунок результатів де-факто. Така програма «лояльності» працює на користь гімнастки, на відміну від попередніх правил, де суддя заздалегідь знав який технічний елемент повинен бути виконаний, згідно з записом у картці, і таким чином, не зараховував труднощі виконану з недостатньою

амплітудою або складністю. З 2018 року знято обмеження (10 балів) на оцінку за трудність, що дозволяє провідним гімнасткам набирати понад 14 балів [3].

У правилах 2022-2024, як і раніше, прописано, що гімнасткам зараховують лише 9 труднощів тіла з найвищою вартістю. Але де-факто тепер може бути не дев'ять, а дванадцять, три з цих дев'яти елементів відтепер можуть бути спареними. Тобто відразу ж перетікати з одного до іншого. Наприклад, гімнастка може зробити два повороти поспіль, і їх зарахують як один елемент, але з подвоєною вартістю. Теоретично таке «подвоєння» може принести спортсменці бал і більше в кожній вправі залежно вартості елементів. За новими правилами гімнасткам урізається складність предмета до 20 елементів без урахування ризиків (їх буде 5, як і раніше). Критерій «артистизм» виведений в окрему оцінку із власною суддівською бригадою. Раніше «артистизм» був частиною критерію «виконання» з єдиною стартовою оцінкою 10 балів, з якої арбітри віднімали знижки відразу за обома пунктами - і за «виконанням», і за «артистизмом». Тепер це дві окремі оцінки. Нові правила означають кардинальну зміну зі зміщенням акцентів від найвагомішого компонента як труднощі предмета, до труднощів тіла та артистизму [3; 5; 7].

В результаті узагальнення та аналізу науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів з художньої гімнастики було виявлено, що рівень досягнень спортсменок в художній гімнастиці визначається суб'єктивною вимірною системою - експертною оцінкою, яка передбачає оцінку складності елементів, змісту композиції, технічності та артистичності виконання. У художній гімнастиці за порівняно короткий період незмірно зросли вимоги до складності вправ та якості їх виконання. Протягом усієї історії розвитку виду спорту послідовно й постійно відсівалися легкі елементи, а більш складні додавалися. Практично у кожному олімпійському циклі елементи структурних груп художньої гімнастики переміщуються в таблицях «труднощі», змінюючи технічну цінність, або виключаються взагалі зі змісту правил змагань.

Безумовно, технічна цінність елементів, яка в своїй основі має кількісні біомеханічні характеристики, може достовірно відображати рівень підготовленості спортсменок. Для об'єктивізації судейських оцінок критерію «труднощі» в правилах змагань з художньої гімнастики завжди приділялося багато уваги [2; 3; 4].

За правилами, з початку 2013 року, оцінка за артистичність виконання змагальної композиції рівноцінна оцінці за технічне виконання вправи. Дані зміни позитивно вплинули на художність, жіночність і пластичність гімнасток. Розвитку артистичності спортсменок в художній гімнастиці завжди приділялася підвищена увага. У зв'язку зі зміною правил змагань у новому олімпійському циклі (2022-2024 рр.) та введенням окремої бригади суддів для оцінки артистичності, значно підвищується рівень естетичного вдосконалення гімнасток [5].

Таким чином, в процесі еволюції правил змагань і класифікаційних програм підвищувалися вимоги до технічної майстерності спортсменок, невід'ємною частиною якої є художність виконання. Можна стверджувати, що успіху досягають лише ті спортсменки, які винаходять нові, оригінальні елементи, мають високу складність композицій та демонструють артистичність виконання.

Висновки: 1) відповідно до останніх змін в правилах змагань досягнуто гармонійного співвідношення критеріїв «труднощі» і «артистизму» - 10 балів; 2) для досягнення високого рівня виконавської майстерності гімнастам необхідно мати авторські оригінальні елементи та надійно виконувати елементи з цінністю до 0,6-0,7 балів.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямі є пошук методик підготовки кваліфікованих гімнасток відповідно до останніх змін в правилах змагань з виду спорту.

Список використаної літератури:

1. Бакуліна Е.Д. Правила суддівства змагань і критерії майстерності в процесі формування і розвитку художньої гімнастики як спортивної дисципліни. Вісник спортивної науки №, 2006: Изд-во Радянський спорт, 2006. С. 13 - 17.
2. Коваленко Я.О., Болобан В.Н. Структурні елементи побудови композицій змагань індивідуальних та групових вправ у художній гімнастиці. Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 12–20.
3. Леонтьева Н. С. Comprehensive analysis of the criteria for assessing the "difficulties" of body elements at the Olympic. ББК 5.0 я73 Ф 50. 2022. С. 515.
4. Муллагільдіна А. Я. Біленька І. Аналіз змагальних результатів юних гімнасток у вправі без предмета. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я: стан, проблеми та перспективи” (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. С. 87-89. Режим доступу: http://journals.urau.ua/ksapc_conference
5. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 1963-2022. 238с.
6. Boutcher S.H. Attention and Athletic Performance: Integrated Approach. Horn T.S. (ed.). Advances in Sport Psychology. Human Kinetics, 1992. P. 251-266.
7. Tatlibal P. The Relationship Between Score Components and Apparatuses in Rhythmic Gymnastics: Analysis of the 39th Rhythmic Gymnastics World Championship //New frontiers in sport sciences. С. 103.

РЕЗУЛЬТАТИВНІ ЗМАГАЛЬНІ КОМБІНАЦІЇ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТОЧКИ

Кропивницький Д.І., Купіна А.М.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М.

Анотація: в статті проаналізовано 102 суточки елітних борців вільного стилю на крупних міжнародних змаганнях 2020-2022 року. Встановлені особливості проведення результативних змагальних комбінацій борців різних манер ведення суточки. Було розроблені модельні характеристики результативних змагальних комбінацій елітних борців вільного стилю атакуючої та контратакуючої манери ведення суточки.

Ключові слова: вільна боротьба, змагальна діяльність, манера ведення суточки, результативні комбінації, елітні спортсмени.

Вступ. Одним із суттєвих резервів підвищення майстерності спортсменів є вивчення індивідуальної схильності, виявлення та формування їх рухових переваг у конкретних умовах змагальної діяльності [2, 5]. У спортивних єдиноборствах проблема індивідуального підходу складна і багатогранна та досліджується у різних напрямках. При цьому подальшого вивчення вимагають проблеми індивідуальної техніко-тактичної підготовки найближчого резерву – юніорів різної кваліфікації відповідно до сучасних умов змагальної діяльності [3, 7].

У спортивній боротьбі підвищення конкуренції, інтенсифікація змагальної діяльності, визначення пасивного борця, дають додаткові можливості спортсменам змінити ситуацію на килимі на свою користь, підтримують інтригу до кінця поєдинку та змагання загалом. Зміна регламенту поєдинку, підвищення інтенсивності застосування техніко-тактичних дій, скорочення результативних комбінацій змагань, актуалізують необхідність більш ретельної індивідуальної підготовки борців-юніорів [1, 4].

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: на основі аналізу змагальної діяльності визначити результативні змагальні комбінації елітних борців вільного стилю різних манер ведення суточки та скласти модельні характеристики.

Завдання дослідження:

1. За даними науково-методичних джерел та мережі Інтернет виявити стан проблеми аналізу змагальної діяльності в сучасній вільній боротьбі.
2. Провести аналіз сучасної змагальної діяльності елітних борців вільного стилю.
3. Визначити модельні характеристики результативних змагальних комбінацій елітних борців вільного стилю різних манер ведення суточки.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення матеріалів літературних та інтернет джерел; відео аналіз змагальної діяльності елітних борців вільного стилю на міжнародних змаганнях 2020-2022 років. Було проведено аналіз 102 сутичок елітних борців вільного стилю. Для обробки результатів дослідження використовували метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз і узагальнення матеріалів літературних та інтернет джерел показав, що у сучасній вільній боротьбі проблема вивчення змагальної діяльності є актуальною [1, 3, 6].

Аналіз сутичок елітних борців вільного стилю на крупних міжнародних змаганнях дав можливість встановити, що спортсмени досягають результату, як використовуючи атакуючу, так і контратакуючу манеру ведення суточки. Проте, техніко-тактичні дії, прийоми, зв'язки, комбінації, тактичні установки, які застосовують борці різних тактичних манер, мають суттєві відмінності.

Зведені результати показників результативних комбінацій змагань елітних борців вільного стилю різних манер ведення суточки модельні характеристики, які представлені в таблицях 1 і 2.

Як видно з таблиці 1, елітні борці атакуючої манери ведення суточки у змагальній діяльності досягають успіху за рахунок наступних результативних комбінацій: розвідувальні та обманні дії (80 %), фізичний та психологічний пресинг (90 %), варіанти зручних захоплень з результатом (85 %). Ці показники свідчать у тому, що з представників цієї групи борців характерно переважно застосування кидків у стійці. Використання варіантів атак у ноги (бічні проходи) мають менш виражену питому вагу (90 %), хоча також застосовуються результативні комбінації на змаганнях. Захоплення суперника за голову та швунги голови та тулуба (проходи в ноги, атаки у стійці) мають високу питому вагу (відповідно 80 % та 75 % від числа використовуваних результативних комбінацій).

Таблиця 1

Модельні характеристики результативних змагальних комбінацій елітних борців атакуючої манери ведення суточки (за 20-ти бальною шкалою)

№	Показники результативних змагальних комбінацій	Бали	%
1.	Варіанти атаки в стійці з результатом	20	100
2.	Підсікання (виведення з рівноваги, сегменти атак суперника) з результатом	19	95
3.	Фізичний та психологічний пресинг, тиск	18	90
4.	Варіант атаки в ноги (бокові проходи) с результатом	18	90
5.	Захоплення суперника за голову (переведення в партер, кидки) з результатом	18	90
6.	Швунги за голову и тулуб (проходи в ноги, атаки в стійці) з результатом	18	90
7.	Варіанти зручних захоплень з результатом	17	85
8.	Розвідувальні та обманні дії у сутичці	16	80
9.	Зміни напрямлення атаки з результатом	16	80

Зведені результати показників результативних комбінацій змагань елітних борців контратакуючої манери ведення суточки представлені в таблиці 2.

Як видно з таблиці 2, елітні борці контратакуючої манери ведення суточки застосовують інші результативні комбінації на змаганнях, які забезпечують високий спортивний результат. Найбільша питома вага результативних змагальних комбінацій у борців контратакуючої манери ведення суточки наступна: ведення зустрічного активного поєдинку із застосуванням переворотів у партері (100 %), сковування, блокування рук противника з наступним контрприйомом (90 %), випередження атакуючих дій, захисту та кидки через груди із захопленням однієї чи двох рук мають високий показник результативності (90 %), також як провокаційні дії, що змушують суперника помилятися.

Модельні характеристики результативних змагальних комбінацій елітних борців контратакуючої манери ведення суточки (за 20-ти бальною шкалою)

№	Показники результативних змагальних комбінацій	Бали	%
1.	Ведення зустрічного активного поєдинку, перевороти у партері	20	100
2.	Сковивання, блокування рук противника з результатом	18	90
3.	Виявлення та використання слабких сторін противника (провокування)	18	90
4.	Випередження атакуючих дій із результатом	18	90
5.	Захисти та кидки через груди (прогином) с захопленням одної, двох рук	18	90
6.	Ведення боротьби на краю килима, виштовхування (пересування, захоплення, блокування) з результатом	17	85
7.	Позначення атаки, вичікування використання помилок	17	85
8.	Захисти та кидки з зацепом ніг з результатом	17	85

Висновки:

1. Аналіз і узагальнення матеріалів літературних та інтернет джерел показав, що у сучасній вільній боротьбі проблема вивчення змагальної діяльності є актуальною.

2. Було проведено аналіз 102 суточок елітних борців вільного стилю та встановлено, що спортсмени досягають результату, як використовуючи атакуючу, так і контратакуючу манеру ведення суточки. Проте, техніко-тактичні дії, прийоми, зв'язки, комбінації, тактичні установки, які застосовують борці різних тактичних манер, мають суттєві відмінності.

3. Визначено модельні характеристики результативних змагальних комбінацій елітних борців вільного стилю атакуючої та контратакуючої манери ведення суточки.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на розроблення тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичних дій при індивідуальній підготовці борців-юніорів.

Список використаної літератури:

1. Володченко О. А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. Єдиноборства, 2023. №3(29), С. 13-27.

2. Пирог Ю. О. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства, 2023. №1(27), С. 49-66.

3. Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко Ю. М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2021. №5(85), С. 22-25.

4. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. Єдиноборства, 2021. №1, С. 50-59.

5. Iermakov S., Tropin Y., Ponomaryov V. Ways to improve the technical and tactical skills wrestlers Greco-Roman style of different manners of conducting a duel. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2015. №5, pp.38-41.

6. Latyshev S., Korobeynikov G., Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. International Journal of Wrestling Science, 2014. T. 4, №2, pp. 28-32.

7. Tropin Y., Romanenko V., Korobeynikova L., Boychenko N., Podrihalo O. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2023. №27(2), С. 56-63.

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТІВ 7-8 РОКІВ

Кузнецова А.Д.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Дейнеко А.Х.

Анотація. У статті розглянуто питання щодо розвитку силової підготовленості гімнастів 7-8 років як чинника, що визначає якість виконання вправ гімнастичного багатоборства як у процесі тренування так і під час виступу на змаганнях. У роботі відображена ефективність використання основних структурних компонентів запропонованої методики: «Basic», «Відновлювання», «Імітаційні вправи та завдання на прийняття та збереження пози», «Колове тренування» та «Домашнє завдання». Визначено, що розроблена методика підвищенні рівня розвитку силової підготовленості сприяє поступовому підвищенню рівня силової підготовленості спортсменів 7-8 років з урахуванням їх вікових особливостей.

Ключові слова: спортивна гімнастика, силова підготовленість, гімнасти 7-8 років, методика, тестування.

Вступ. Найбільш вираженими тенденціями, які характеризують сучасний етап розвитку чоловічої гімнастики є значне ускладнення довільних програм і досягнення висот спортивної майстерності гімнастами у все більш молодшому віку. Це пред'являє підвищені вимоги до їх фізичної підготовленості, зокрема до розвитку провідної рухової якості юних гімнастів – м'язової сили. Чисельними дослідженнями відчизняних та іноземних науковців (Malina RM, Baxter-Jones AD, Armstrong N, et al., 2013; Платонов В., 2015; Sawczyn S, Zasada M, Kochanowicz A et al., 2016; Дейнеко А., 2017; 2021 і ін.), встановлено прямий взаємозв'язок спортивно-технічних результатів та рівня розвитку м'язової сили гімнастів. Від рівня розвитку м'язової сили в прямій залежності знаходяться й інші фізичні якості гімнастів (швидкість, витривалість, активна гнучкість). Важливо підкреслити, що саме методику розвитку сили й силової підготовки спортсменів, визнано важливою проблемою теорії і практики [3; 4; 6]. Більш того, вченими вже розкрито різноманітні форми, методи, засоби силової підготовки й розвитку різних видів сили у професійному спорті. Проте у сучасній спортивній гімнастиці теоретико-

практичні аспекти силовій підготовки спортсменів які займаються на етапі початкової підготовки досліджені недостатньо.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики 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 методики підвищення рівня силовій підготовленості гімнастів 7-8 років.

Завдання дослідження. Розробити методику підвищення рівня силовій підготовленості гімнастів 7-8 років та обґрунтувати її ефективність.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження (2022-2023 рр.) був проведений лінійний експеримент, основною метою якого було підвищення рівня силовій підготовленості гімнастів 7-8 років. Сутність педагогічного експерименту полягала в проведенні педагогічного спостереження і тестування силових здібностей гімнастів на етапі початкової підготовки. На початку дослідження була здійснена оцінка рівня розвитку силовій підготовленості спортсменів 7-8 років (10 хлопців). Протягом шести місяців тренувальних занять юні спортсмени займалися за загальноприйнятою навчальною програмою «Спортивна гімнастика» (Київ, 2003) [5] з застосуванням розробленої методики підвищення рівня силовій підготовленості. Розроблена методика складалася з п'яти взаємопов'язаних структурних компонентів: 1-й «Basic» – це нескладні, загальновідоми вправи на розвиток сили м'язових груп: рук і плечового пояса, черевного пресу, спини, ніг (стопа, гомілка, стегно), а також комплексні з урахуванням особливостей використання даних вправ у віці 7-8 років; 2-й «Відновлювання» – це вправи на розвиток органів дихання й кровообігу (дихальні вправи), на придбання умінь і навичок розслаблювати та розтягувати м'язи після виконання силових вправ; 3-й «Імітаційні вправи та завдання на прийняття та збереження пози» – це статичні вправи які мають велике значення для формування правильної постави спортсменів 7-8 років (ластівка, планка, човник, куточок, а також літери алфавіту Г і Д); 4-й «Колове тренування» – це вправи на опрацювання всіх м'язових груп які складають «коло» з чітким нормуванням навантаження та водночас чіткою індивідуалізацією на кожній «станції»; 5-й «Домашнє завдання» – це вправи для самостійного виконання у домашніх умовах, підібрані індивідуально для кожного гімнаста.

Наприкінці дослідження за даними повторного тестування здійснювався порівняльний аналіз зміни рівня розвитку силовій підготовленості гімнастів 7-8 років та перевірялась ефективність застосування методики. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Застосування даної методики у навчально-тренувальному процесі прогнозувало підвищення рівня розвитку силовій підготовленості гімнастів 7-8 років (табл. 1). Як видно з представлених

матеріалів у тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» гімнасти 7-8 років на початку дослідження показали середньо груповий результат $10,50 \pm 0,67$ разів, а наприкінці дослідження – $14,50 \pm 0,92$ разів. Різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $t_p = 3,51 > t_{гр.} = 2,87$. Це означає об'єктивне покращення результатів виконання даного тесту впродовж дослідження. Покращення результату складає 38% (табл. 1). Отже, результати показані гімнастами в даному тесті дозволяють стверджувати про ефективність запропонованої методики.

Таблиця 1

Динаміка рівня силової підготовленості гімнастів 7-8 років за результатами дослідження ($t_{гр.} = 2,87$ при $p < 0,01$; $t_{гр.} = 2,10$ при $p < 0,05$)

№ з/п	Тести	$\bar{X} \pm m, (n=10)$		t_p	p	Приріст результатів, %
		Початкові результати	Повторні результати			
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	$10,50 \pm 0,67$	$14,50 \pm 0,92$	3,51	$< 0,01$	38%
2.	Піднімання ніг у висі, рази	$4,70 \pm 0,56$	$7,1 \pm 0,64$	2,82	$< 0,05$	51%
3.	Підтягування у висі, рази	$6,60 \pm 0,48$	$8,60 \pm 0,40$	3,22	$< 0,01$	30%
4.	Віджимання в упорі на брусах, рази	$12,40 \pm 0,83$	$15,80 \pm 0,81$	2,92	$< 0,05$	27%
5.	Кут в упорі на брусах, с	$5,80 \pm 0,55$	$8,30 \pm 0,63$	2,97	$< 0,05$	43%

Для оцінки рівня розвитку сили м'язів черевного пресу використовувався тест «Піднімання ніг у висі», показники якого також зазнали значних зрушень за період дослідження. Якщо на початку дослідження спортсмени могли підняти ноги до торкання перекладини лише $4,70 \pm 0,56$ разів, то наприкінці дослідження цей результат збільшився до $7,10 \pm 0,64$ разів. Результат порівняння середніх показників на початку (4,70 разів) та наприкінці (7,10 разів) дослідження, свідчить про статистично значиму різницю, оскільки $t_p = 2,82 > t_{гр.} = 2,10$. Покращення результату гімнастів 7-8 років наприкінці дослідження по відношенню до початку складає 51% (табл. 1). Результати проведеного дослідження свідчать про те, що при виконанні нормативу «Підтягування у висі» гімнасти на початку дослідження показали результат $6,60 \pm 0,48$ разів, а наприкінці дослідження – $8,60 \pm 0,40$ разів, що свідчить про покращення результату на 30% (табл. 1). Відповідно до критерію Ст'юдента різниця між середніми результатами гімнастів в цьому тесті (для оцінки розвитку сили) є статистично достовірною, оскільки t_p більше $t_{гр.}$. Результати юних спортсменів в даному тесті дозволяють стверджувати про ефективність запропонованої методики підвищення рівня розвитку їх силової підготовленості. При виконанні наступної тестової вправи «Віджимання в упорі на брусах» результати юних гімнастів були наступні: середнє значення під час першого дослідження – $12,40 \pm 0,83$ разів, другого – $15,80 \pm 0,81$ разів (табл. 1). У процесі

порівняльного аналізу показника розвитку сили м'язів плечового поясу виявлено достовірне покращення результату (27%) початкового дослідження по відношенню до повторного ($p < 0,05$). При виконанні вправи «Кут в упорі на брусах» (показник розвитку сили м'язів черевного пресу), юні гімнасти на початку дослідження показали середній результат – $5,80 \pm 0,55$ с, а по завершенню дослідження – $8,30 \pm 0,63$ с. Порівняння цих результатів за критерієм Ст'юдента свідчить, що різниця між середньо груповими значеннями статистично достовірна ($p < 0,05$). Таким чином, отримані показники, які характеризують рівень силової підготовленості спортсменів, свідчать про покращення результатів за період дослідження на 43% (табл. 1). На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що впровадження взаємопов'язаних структурних компонентів запропонованої методики позитивно вплинуло на підвищення рівня розвитку силової підготовленості гімнастів 7-8 років (статистично достовірне покращення результату всіх тестових завдань, табл. 1).

Висновки. Аналіз матеріалів дослідження показав ефективність впровадження методики розвитку силової підготовленості юних спортсменів. Це підтверджується як статистично достовірну різницю результатів виконання всіх запропонованих тестів: «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»; «Піднімання ніг у висі»; «Підтягування у висі»; «Віджимання в упорі на брусах»; «Кут в упорі на брусах», так і наявністю приростів результатів їх виконання у межах від 27% (мін-й приріст за тестом: «Віджимання в упорі на брусах») до 51% (макс-й приріст за тестом «Піднімання ніг у висі»).

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

Список використаної літератури:

1. Дейнеко А. Х. Вдосконалення змагальних вправ на кільцях гімнастів 10-12 років засобами спеціальної фізичної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. - теорет. журн.* Харків, 2017. №. 4 (60). С. 32-35.
2. Дейнеко А. Х., Щербак Р. М., Фішев Ю. О. Силова підготовленість хлопців 6-7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15.* Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 1 (129) 21. С. 31-34.
3. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів : Штабор. 2017. 204 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
5. Спортивна гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ. Держком України з питань фіз. Культури, Еретик А. А., Терещенко І. А., Добровольський Е. С. Киев, 2003. 81 с.
6. Стеценко А.І.,Гулько П.М.Атлетизм : навч. посіб.Черкаси : ЧНУ, 2010. 176 с.

7. Malina RM, Baxter-Jones AD, Armstrong N, et al. Role of intensive training in the growth and maturation of artistic gymnasts. Sports Med. 2013;43(9):783-802

8. Sawczyn S, Zasada M, Kochanowicz A et al. The effect of specific strength training on the quality of gymnastic elements execution in young gymnasts. Balt J Health Phys Act. 2016; 8(4): 79-91. doi: 10.29359/BJHPA.08.4.09.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ ЗА РАХУНОК АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Куліда А.О.

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

***Анотація.** З кожним роком конкуренція серед тхеквондистів на міжнародних змаганнях надзвичайно підсилюється. Великий вагомий внесок в успіх єдиноборця в змагальних поєдинках роблять його техніко-тактичні дії. Гіпотеза полягає в тому, що аналіз змагальної діяльності єдиноборців високої кваліфікації дозволить визначити нові напрямки щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів-юніорів.*

***Ключові слова:** змагальна діяльність, тхеквондо, відеокомп'ютерний аналіз, техніко-тактична підготовленість.*

Вступ. Аналізуючи останні тенденції у розвитку тхеквондо, багато фахівців приходять до висновку, що для подальшого зростання цього виду спорту необхідно активно працювати над покращенням результативності спортсменів у змагальних боях [4].

Самим ефективним методом оцінки змагальної діяльності є використання відеокомп'ютерного аналізу. Цей метод дозволяє набагато точніше ідентифікувати різні дії, умови їх виконання та оцінювати їх результати, переглядаючи відеофрагменти бойових ситуацій під час змагань [2, 5, 6].

Підготовка висококваліфікованих єдиноборців передбачає вибір та подальше вдосконалення найефективніших техніко-тактичних дій. Отже, актуальним є аналіз виступів провідних світових спортсменів, щоб адаптувати навчально-тренувальний процес і підготовку до змагань відповідно до цих вимог [1, 3, 4].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) на 2021-2025 рр.

Мета дослідження: вдосконалити техніко-тактичну підготовленість тхеквондистів-юніорів за рахунок аналізу змагальної діяльності єдиноборців високої кваліфікації.

Завдання дослідження: провести аналітичний огляд з проблематики техніко-тактичної підготовки єдиноборців; підібрати комплекс спеціальних завдань, відповідно до вагових категорій, для вдосконалення техніко-тактичних дій

тхеквондистів-юніорів; експериментально обґрунтувати запропоновані нововведення, надати практичні рекомендації щодо вдосконалення техніко-тактичних дій тхеквондистів-юніорів.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні було використано наступні наукові методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; відеокomp'ютерний аналіз; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Відеокomp'ютерний аналіз змагальних поєдинків тхеквондистів високої кваліфікації було виконано з використанням спеціалізованої програми "Martial Arts Video Analysis", яку було розроблено на кафедрі єдиноборств з підтримкою фахівців кафедри інформатики та біомеханіки ХДАФК. У межах даного дослідження було проведено аналіз чвертей фінальних, полуфінальних та фінальних поєдинків, загалом 60 раундів (20 боїв) серед кваліфікованих тхеквондистів-юніорів у вагових категоріях від 46 до 78 кілограмів, останніх чемпіонатів світу.

Для визначення рівня підготовленості тхеквондистів-юніорів було запропоновано виконати наступні тести: біомеханічні характеристики (тривалість та точність удару) основних прийомів; для спортсменів вагових категорій 46-52 - удар Dollyeo Chagi (верхній рівень, з ноги, яка є подалі від суперника); для спортсменів вагових категорій 55-59 - удар Naeryeo Chagi (верхній рівень, з ноги, яка є ближче до суперника); для спортсменів вагових категорій 63-68 - удар Dollyeo Chagi (верхній рівень, з ноги, яка є ближче до суперника); для спортсменів вагових категорій 73-78 - удар Yeop Chagi (середній рівень, з ноги, яка є ближче до суперника). Оцінка спеціальної витривалості (виконання удару Dollyeo Chagi у середній рівень по боксерському мішку за 40 с (кількість ударів). Контрольний двобій за правилами тхеквондо ВТФ (1 раунд, 2 хвилини). Для оцінки біомеханічних характеристик використано комп'ютерну програму "BioCalculation".

На підставі відеокomp'ютерного аналізу змагальної діяльності єдиноборців високої кваліфікації підібрано комплекс спеціальних завдань для вдосконалення техніко-тактичних дій тхеквондистів-юніорів. Для спортсменів вагових категорій 46-52 кг були розроблені наступні групи вправ: група вправ для поліпшення техніки удару "Dollyeo Chagi", який виконується з дальньої ноги до суперника; група вправ для оптимізації підготовчих дій при виконанні "Dollyeo Chagi". Для спортсменів вагових категорій 55-59 кг були розроблені наступні групи вправ: група вправ для поліпшення техніки удару "Naeryeo Chagi", який виконується з ближньої ноги до суперника; група вправ для оптимізації підготовчих дій при виконанні "Naeryeo Chagi". Для спортсменів вагових категорій 63-68 кг були розроблені наступні групи вправ: група вправ для поліпшення техніки удару "Dollyeo Chagi", який виконується з ближньої ноги до суперника; група вправ для оптимізації підготовчих дій при виконанні "Dollyeo Chagi"; група вправ для техніко-тактичних поєднань, включаючи використання "Dollyeo Chagi" як в атаці, так і в контратаках. Для спортсменів вагових категорій 73-78 кг були розроблені наступні групи вправ: група вправ для поліпшення техніки удару "Yeop Chagi", який виконується з ближньої ноги до суперника; група вправ для оптимізації

підготовчих дій при виконанні "Yeop Chagi"; група вправ для техніко-тактичних поєднань, включаючи використання "Yeop Chagi" як в атаці, так і в контратаках.

Педагогічний експеримент було організовано на базі ДЮСШ №2, міста Харків. В педагогічному експерименті в період з травня 2023 р. по вересень 2023 року прийняли участь 24 юніора (2 групи по 12 спортсменів), які займаються тхеквондо (16,1±0,13 років, КМС, 1 розряд).

В процесі навчання для експериментальної групи був введений комплекс спеціальних завдань з метою вдосконалення техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів-юніорів. Спортсмени контрольної групи в тренуванні використовували традиційні методи та засоби.

Результати дослідження та їх обговорення. Завдяки відеокomp'ютерному аналізу встановлено арсенал техніко-тактичних дій кваліфікованих тхеквондистів-юніорів, що призводить до набуття ними переможних балів, і цей арсенал різний в залежності від їх вагових категорій. Отже, за результатами дослідження, спортсмени частіше виконують та отримують велику кількість балів за наступні дії: для вагових категорій 46-52 кг: "Dollyeo Chagi (CP, Д)", "Dollyeo Chagi (BP, Д)»; для вагових категорій 55-59 кг: "Dollyeo Chagi (CP, Д)", "Naeryeo Chagi (BP, Б)»; для вагових категорій 63-68 кг: "Dollyeo Chagi (CP, Б)", "Dollyeo Chagi (BP, Б)»; для вагових категорій 73-78 кг: "Yeop Chagi (CP, Б)", "Dollyeo Chagi (BP, Б)", "Naeryeo Chagi (BP, Д)» (CP- середній рівень, BP – верхній рівень, Д – нога, яка є подалі від суперника, Б – нога, яка є ближче до суперника).

У зв'язку з тим, що в педагогічному експерименті приймало участь не багато спортсменів та деякі параметри не мали нормального розподілу, для порівняння результатів тестування наприкінці педагогічного експерименту було використано непараметричний критерій Вілкоксона (Wilcoxon signed rank statistic, тест Mann-Whitney U-test).

Аналіз отриманих даних показує, що наприкінці педагогічного експерименту є покращення усіх досліджуваних параметрів як у спортсменів експериментальної групи, так і у спортсменів контрольної групи.

Таблиця 1

Результати контрольних двобоїв наприкінці педагогічного експерименту

	Контрольна група	Експериментальна група
Mean (n)	2.0	3.7
SD (n)	1.4	6.0
Median	2.0	4.1
1st Qu	1.0	3.0
3rd Qu	2.2	4.0
Wilcoxon rank	W = 23.5, p-value = 0.004706	

Після перевірки розбіжностей між досліджуваними групами за біомеханічними показниками з'ясовано, що розбіжності во всіх тестах є

статистично значущі ($p < 0,05$). Перевірки розбіжностей між досліджуваними групами за рівнем прояву спеціальної витривалості з'ясовано, що розбіжності не є статистично значущі ($W = 48$, $p\text{-value} = 0.17$). Відсутність розбіжностей щодо цієї здібності можна пояснити тим, що силова витривалість є важливою складовою змагального двобою, тому вправам такої спрямованості тхеквондисти приділяють достатньо уваги.

Аналіз контрольних двобоїв наприкінці педагогічного експерименту свідчить про збільшення кількості перемог за очками саме у спортсменів експериментальної групи та статистичне достовірне збільшення ефективності їх техніко-тактичних дій ($p < 0,05$; табл. 1).

Висновки.

1. Аналітичний огляд науко-методичної літератури дозволив визначити, що великий вагомий внесок в успіх тхеквондиста в змагальних поєдинках роблять його техніко-тактичні дії.

2. Згідно математичного аналізу, наприкінці педагогічного експерименту, можна стверджувати, що покращення біомеханічних характеристик у спортсменів експериментальної групи є статистично значущі ($p < 0,05$). Аналіз контрольних двобоїв наприкінці педагогічного експерименту свідчить про збільшення кількості перемог за очками саме у спортсменів експериментальної групи та статистичне достовірне збільшення ефективності їх техніко-тактичних дій ($p < 0,05$).

3. На підставі дослідження можна стверджувати, що використання комплексу спеціальних вправ, може більш ефективно впливати на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів-юніорів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на визначення взаємозв'язків між результативністю змагальної діяльності та психофізіологічними можливостями єдиноборців.

Список використаної літератури:

1. Бойченко Н. В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. Єдиноборства, 2018, С. 4-12.
2. Бойченко Н. В., Беянінов, Р. І. «Показники змагальної діяльності борців». Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах, 2017, С. 23-26.
3. Латишев, М. В., Квасниця О. М., Спесивих О. О., Квасниця І.М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я, 1, 2019, С. 39-47.
4. Пашков І.М., Керімов Ф.А. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023, С. 39-43.
5. Tropin Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., & Shackih, V. The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. Science in Olympic Sport, 2018, 4, С. 58-64.
6. Tropin Yrui , Romanenko Vyacheslav, Korobeynikova Lesia, Boychenko Natalia, Podrihalo Olha. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. Slobzhanskyi Herald of Science and Sport, 2023, 27(2), С. 56–63.

МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ РІЗНИХ СТОРІН СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КРАЙНІХ ЗАХИСНИКІВ У ФУТБОЛІ

Курильчик В.В.

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

Анотація. У даній статті розглянуто модельні характеристики крайніх захисників у футболі. Наведено модельні показники спортивних можливостей, спортивної майстерності та змагальної діяльності. Розглянуто морфологічні особливості, показники фізичної та функціональної підготовленості, техніко-тактичні показники змагальної діяльності крайніх захисників різної кваліфікації.

Ключові слова: модель, підготовленість, змагальна діяльність, МСК, PWC₁₇₀.

Вступ. У процесі будь-якої діяльності, в тому числі й у спортивній, з людиною відбуваються різноманітні зміни на біологічному, педагогічному, соціальному та психічному рівнях.

Відомо, що зміни стану будь-якого об'єкту, системи чи процесу, що ведуть до досягнення мети в теорії та методиці спорту прийнято називати управлінням [1, 4, 8]. Аналіз доступних літературних джерел вказує на те, що управлінням правильніше називати цілеспрямований вплив тренера (керуючої системи) на спортсмена (керовану систему) з метою його ефективної діяльності в майбутньому, тобто кероване переведення системи в бажаний стан [1, 8].

Ефективне управління підготовкою футболістів, на думку багатьох фахівців, можливе лише при адекватному моделюванні, об'єктивному контролі та грамотному плануванні тренувального процесу футболістів. Це ствердження підтверджується В.Костюкевичем [1], який наголошує, що модельні показники гравців та команд дозволяють ефективно управляти їх підготовкою. Крім того, за його класифікацією, модельні показники футболістів складаються з:

- модельних показників спортивних можливостей (морфологічні особливості організму спортсмена);
- модельні показники спортивної майстерності (фізична, технічна, тактична підготовленість футболістів);
- модельні показники змагальної діяльності (техніко-тактичні дії та рухова активність футболістів).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити модельні характеристики крайніх захисників у футболі.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз модельних показників спортивних можливостей крайніх захисників.

2. За даними літературних джерел проаналізувати модельні показники спортивної майстерності крайніх захисників.

3. Проаналізувати модельні показники змагальної діяльності крайніх захисників.

Матеріал і методи: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними багатьох дослідників [1, 3, 6, 7] середній вік футболістів високої кваліфікації коливається в діапазоні від 23,2 років у нападників до 29,0 років у воротарів. Деякі автори відзначають, що якщо розглядати показники віку по ігрових амплуа футболістів, то спостерігаються тенденції зниження віку по умовній лінії розташування гравців від власних воріт до воріт суперника.

Таблиця 1

Вікові характеристики професійних футболістів різного ігрового амплуа

Ігрове амплуа	Команди першої ліги першості України [1]	Команди Ліги чемпіонів сезону 2019/2020 [6]	Команди чемпіонату світу 2014 [7]	Команди чемпіонату світу 2018 [3]
Воротарі	26,0	29,3	28,5	29,1
Захисники	25,0	23,5	27,0	27,6
Півзахисники	24,2	26,5	26,4	26,7
Нападники	23,2	26,7	26,6	27,0

Якщо аналізувати вікові характеристики захисників, то дані таблиці 1 свідчать, що середній вік захисників коливається в межах від 23,5 до 27,6 років.

В таблиці 2 наведено узагальнені дані антропометричних показників професійних футболістів різного ігрового амплуа.

Таблиця 2

Показники довжини тіла професійних футболістів різного ігрового амплуа

Ігрове амплуа	Команди першої ліги першості України [1]	Команди Ліги чемпіонів сезону 2019/2020 [6]	Команди чемпіонату світу 2014 [7]	Команди чемпіонату світу 2018 [3]
Воротарі	186,5	188,3	188,1	188,8
Захисники	181,9	181,7	183,1	183,5
Півзахисники	178,9	178,9	178,4	179,3
Нападники	182,4	175,7	181,0	182,8

Так, за даними В.М.Костюкевича [1], у воротарів відзначаються вищі показники росту (186,5 см), ніж у гравців інших амплуа – захисників (181,9 см), півзахисників (178,9 см), нападників (182,4 см).

Дані В.М.Костюкевича багато в чому підтверджуються іншими фахівцями. Слід зазначити, що у захисників середні показники довжини тіла (з доступних досліджень) варіювалися в межах від 181,7 до 183,5 см, а показники ваги тіла варіювалися в діапазоні від 75,1 до 76,9 кг.

Важливими показниками, які в певній мірі характеризують рівень підготовленості футболістів є показники функціональної підготовленості. Деякими фахівцями, модельні показники функціональної підготовленості відносяться до моделі спортивних можливостей. В таблиці 3 представлено узагальнені дані показників функціональної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа команд різного рівня.

Таблиця 3

Показники функціональної підготовленості футболістів різного рівня та ігрового амплуа

Ігрове амплуа	Команди першої ліги першості України [1]	Команди вищої ліги чемпіонату України [8]	Команди другої ліги першості України [4]	Команди першої ліги першості України [4]	Команди прем'єр-ліги чемпіонату України [4]
В	49,5	-	-	-	-
ЦЗ	54,6	65,0	63,1	66,2	68,2
КЗ	56,6		66,2	66,6	71,7
ЦП	55,2	68,0	65,1	67,7	70,2
КП	56,8		64,3	64,7	69,4
Н	56,3	64,0	62,4	63,2	66,3

З представленої таблиці видно, що показники МСК у гравців лінії захисту можуть варіюватися в досить широкому діапазоні від 54,6 до 71,7 мл/хв·кг⁻¹.

Другою стороною модельних характеристик футболістів є модельні показники майстерності, які ґрунтуються на рівні фізичної, технічної й тактичної підготовленості [1, 2]. Відомо, що у практиці футболу для оцінки підготовленості спортсменів найбільша увага спеціалістами приділяється саме критеріям спеціальної фізичної підготовленості [5]. У таблиці 4 представлено узагальнені дані фізичної підготовленості крайніх захисників професійних команд різного рівня.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості футболістів різного рівня та ігрового амплуа

Рівень команд	Біг на 30 м, с	Стрибок в довжину з місця, м	П'ятикратний стрибок, м	Човниковий біг 7 по 50 м, с	12-хвилинний біг, м
Команди першої ліги першості України [1]	4,22	2,57	12,73	62,40	3185
Команди другої ліги першості України [4]	4,11	2,61	13,00	60,68	3228,75
Команди першої ліги першості України [4]	4,11	2,62	13,08	60,00	3253,33
Команди прем'єр-ліги чемпіонату України [4]	4,03	2,74	13,91	59,67	3347,50

Поряд з цим, на думку деяких теоретиків, найповніше характеризують рівень підготовленості та майстерності футболістів саме модельні показники змагальної діяльності.

Дослідження багатьох науково-методичних груп показують, що ігрові амплуа футболістів (пов'язані з вирішенням конкретних завдань на полі) впливають на структуру їх змагальної діяльності та структуру змагальної діяльності команди в цілому [4, 8]. Так, наприклад В.М.Костюкевич [1], відзначає, що серед гравців лінії захисту саме у крайніх захисників є більше можливостей приймати участь в атаквальних діях команди.

У таблиці 5 представлено кількісні та якісні показники змагальної діяльності крайніх захисників професійних команд різного рівня.

Таблиця 5

Показники змагальної діяльності крайніх захисників професійних команд різного рівня [4]

ТТД	Друга ліга	Перша ліга	Прем'єр-ліга
Прийоми м'яча	14,5 (96,9%)	20,7 (93,7%)	26,3 (97,9%)
Короткі передачі м'яча вперед	25,3 (69,7%)	29,3 (68,2%)	38,7 (68,8%)
Короткі передачі м'яча назад та поперек	10,9 (93,4%)	15,5 (93,1%)	17,9 (90,4%)
Довгі передачі м'яча вперед	13,2 (30,5%)	21,5 (31,8%)	15,6 (25,7%)
Довгі передачі м'яча назад та поперек	0,3 (87,5%)	0,7 (90,0%)	0,8 (90,0%)
Єдиноборства вгорі	4,1 (45,8%)	4,0 (51,0%)	2,9 (92,1%)
Обведення суперника	4,7 (53,9%)	4,5 (69,6%)	4,1 (58,0%)
Перехоплення м'яча	5,6 (68,2%)	5,0 (66,5%)	5,8 (72,6%)
Відбирання м'яча	8,6 (42,3%)	7,5 (46,6%)	6,1 (43,2%)
Удари у ворота	1,0 (37,9%)	1,5 (36,9%)	1,2 (29,5%)
Загальна кількість ТТД	88,0 (66,2%)	109,9 (67,3%)	119,2 (72,0%)

Примітка: в дужках – коефіцієнт ефективності

Розглядаючи структуру ТТД крайніх захисників професійних команд різного рівня, отримані фахівцем [4], видно, що для крайнього захисника найбільш важливими є короткі та довгі передачі м'яча вперед, перехоплення та відбирання м'яча.

Крім того, у результаті порівняльного аналізу показників індивідуальних ТТД футболістів різного амплуа, деякі теоретики відзначають, що крайні захисники частіше від гравців інших амплуа торкаються м'яча (приймають м'яч, роблять короткі та довгі передачі м'яча). Також вони частіше від інших гравців здійснюють перехоплення та відбори м'яча. Саме тому, на нашу думку, до якісної сторони виконання саме цих ТТД повинна бути прикута пильна увага.

Висновки. Узагальнюючи відомості з науково-методичної літератури, щодо модельних показників різних сторін підготовленості крайніх захисників, можна зазначити, що гравці даного амплуа володіють особливими характеристиками. Так, середній вік крайніх захисників коливається в межах від 23 до 28 років. Показники довжини тіла варіюються в межах від 174 до 183 см. Основними вимогами до гри крайніх захисників в обороні є: дії в зоні власної відповідальності, використання

щільної опіки опонента при наближенні суперників до власних воріт, ефективно ведення боротьби у повітрі, своєчасна та уміла страховка партнерів, своєчасне та ефективно блокування передач та ударів у власні ворота суперниками. До основних вимог до гри крайніх захисників в атаці фахівці відносять наступне: своєчасне та вміле відкривання у випадках, коли м'ячем володіє партнер по команді, точне просування м'яча вперед, підключення до активних атакуювальних дій на фланзі, участь у різних комбінаціях із іншими партнерами.

Перспективи подальших досліджень будуть присвячені розробці програми додаткових тренувальних занять з фізичної та техніко-тактичної підготовки крайніх захисників 16-17 років і перевірки її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.
2. Лісенчук Г.А., Ван Лейбо. Програма техніко-тактичної підготовки футболістів 16-17 років. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вінниця, 2021. С. 222-225.
3. Перевозник В.И., Перцухов А.А. Возрастные и антропометрические показатели футболистов высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2018. №6 (68). С. 65-69.
4. Перцухов А.А. Коррекция специальной физической и технико-тактической подготовки футболистов 17-19 лет при переходе в профессиональные команды: дис. ...канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. Харьков, 2013. 282 с.
5. Перцухов А.А. Фізична підготовленість футболістів 18-19 років. 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. №6 (88) 17. С. 56-61.
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. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Антропометрические показатели футболистов высокой квалификации. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XII международной научной конференции. Харьков: ХГАФК, 2016. С. 53-56.
8. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.

ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ РІЗНОЇ СТАТІ

Лагода В.І.

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

Анотація. Розкрито актуальність спеціальної витривалості для баскетболістів. Мета дослідження – встановити показники спеціальної

витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціалізованої базової підготовки. Порівняння показників спеціальної витривалості баскетболістів студентського віку різної статі вказує, що за показниками в тесті Переміщення і стрибки незначно кращий показник мають дівчата баскетболістки ($p > 0,05$). В тесті М-100 у показнику загальної кількості кидків м'яча у кошик кращий показник у юнаків, точних кидків – у дівчат, однак, різниця у показниках статистично не достовірна ($p > 0,05$). Ефективність виконання кидків м'яча у кошик дівчат баскетболісток достовірно краще ніж у юнаків ($p < 0,05$). В результатах тесту біг 2х40 с юнаки баскетболісти мають достовірно кращі результати, як в першій, другій спробі, так і в сумі показників двох спроб ($p < 0,05$). В Переміщенні у захисній стойці (100 м) не достовірно кращий результат у юнаків ніж дівчата ($p > 0,05$).

Ключові слова: спеціальна витривалість, баскетболісти-студенти, баскетбол, етапі спеціалізованої базової підготовки.

Вступ. Підготовка баскетболісток в умовах закладу вищої освіти завжди була і залишається актуальною. На даний час важливим завданням в концепції розвитку студентського баскетболу є створення умов конкурентноспроможності серед команд. Студентський вік 17-22 років часто є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі. Як показує практика, найвищих результатів, як в нашій країні, так і за кордоном домагаються баскетболістки в студентському віці [2].

У баскетболі спеціальна витривалість грає одну з найважливіших ролей. Основним зовнішнім показником її є час, протягом якого потрібно підтримувати необхідну швидкість, темп руху, відповідати всім вимогам змагальної діяльності для отримання високих результатів, а це можливо лише при наявності спеціальної витривалості. В баскетболі рівень спеціальної витривалості спортсменів в умовах змагальної діяльності проявляється у здібностях гравців зберігати темп гри та ефективність техніко-тактичних дій протягом усього матчу [1].

Наявність у складі команди гравців із високим рівнем спеціальної витривалості дає змогу тренеру застосовувати в грі агресивні способи ведення спортивної боротьби, коли команда може організувати швидкий прорив у нападі або протягом тривалого часу використовувати пресинг по всьому майданчику в захисті [6].

Вивченню питання спеціальної витривалості у баскетболі вивчалася значною кількістю спеціалістів баскетболу [3, 5], але це питання залишається актуальним.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023рр.).

Мета дослідження: встановити показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати роль спеціальної витривалості у баскетболі.

2. Порівняти показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

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

Для визначення показники спеціальної витривалості баскетболістів застосовувалася тести запропоновані О. О. Мітова, Р. О. Сушко [4]. Це такі контрольні вправи: Переміщення і стрибки, М-100, біг 2х40 с, Переміщення у захисній стойці (100 м). У дослідженні брали участь 12 баскетболістів-студентів Харківської державної академії фізичної культури 2 курсу. З них 6 юнаків і 6 дівчат. Тестування проводилося під час занять з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту».

Результати дослідження і їх обговорення. Результати отримані при тестування стану розвитку спеціальної витривалості студентів-баскетболістів представлено в табл. 1.

Порівняння отриманих результатів юнаків і дівчат в контрольній вправі Переміщення і стрибки вказує на недостовірно кращі результати дівчат над показниками юнаків ($p > 0,05$). Встановлено, що контрольну вправу дівчата виконували на 0,73 с краще, що відповідає 2,62%. Показник студенток-баскетболісток становить $27,76 \pm 1,86$ с, студентів-баскетболістів – $28,49 \pm 4,32$ с.

Таблиця 1

Показники спеціальної витривалості студентів-баскетболістів різної статі

Тестові вправи		Дівчата (n=6)	Юнаки (n=6)	t	p
Переміщення і стрибки (с)		$27,76 \pm 1,86$	$28,49 \pm 4,32$	0,32	$>0,05$
М-100	Кількість кидків м'яча у кошик за 3 хв. (рази)	$40,5 \pm 1,44$	$45,0 \pm 3,63$	1,15	$>0,05$
	Кількість точних кидків м'яча у кошик за 3 хв. (рази)	$18,5 \pm 7,22$	$17,25 \pm 5,75$	0,14	$>0,05$
	Ефективність кидків (%)	$70,5 \pm 0,87$	$36,0 \pm 11,65$	2,95	$<0,05$
Біг 2х40 с	1 спроба (м)	$182,5 \pm 7,53$	$203,5 \pm 0,25$	2,42	$<0,05$
	2 спроба (м)	$163,0 \pm 8,74$	$195,7 \pm 8,74$	3,74	$<0,05$
	Загалом за 2 спроби (м)	$345,5 \pm 39,36$	$395,5 \pm 3,5$	8,54	$<0,05$
Переміщення у захисній стойці (100 м) (с)		$12,63 \pm 0,45$	$11,0 \pm 0,22$	0,22	$>0,05$

Аналіз отриманих результатів юнаків і дівчат в тесті М-100 вказує не достовірно кращі результати юнаків над показниками дівчат у кількості кидків м'яча у кошик за 3 хв. ($p > 0,05$). У точності кидків м'яча не значно кращі результати у дівчат ($p > 0,05$) (табл. 1). Встановлено, що в контрольній вправі юнаки за 3 хв. робили на 4,5 кидки більше ніж дівчата, що відповідає 11,11%, а точних кидків м'яча у кошик на 1,25 раз було більше у дівчат (7,24%).

Вивчення отриманих показників ефективності кидків м'яча у кошик юнаків і дівчат в контрольній вправі М-100 вказує на достовірно кращі результати дівчат

над показниками юнаків ($p < 0,05$). Встановлено, що контрольну вправу дівчата виконували на 34,5 % краще.

Порівняння отриманих результатів юнаків і дівчат в тесті біг 2х40 с вказує на достовірно кращі результати юнаків над показниками дівчат, як у першій, так і у другій спробі тесту ($p < 0,05$) (табл. 1). Встановлено, що в контрольній вправі біг 2х40 с юнаки загалом за 2 спроби пробігали на 50 м більше, що відповідає більш кращому результату юнаків на 14,47%.

Аналіз отриманих результатів юнаків і дівчат в контрольній вправі Переміщення у захисній стойці (100 м) кращий результати мають юнаки, ніж дівчата, але різниця не має статистично достовірної різниці ($p < 0,05$). Встановлено, що контрольну вправу юнаки виконували на 1,63 с краще, що відповідає 14,8%.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури дав змогу встановити значущість спеціальної витривалості для баскетболістів, яка є провідною якістю і дає можливість підтримувати високий рівень швидкості та застосовувати агресивні системи захисту.

2. Порівняння показників спеціальної витривалості баскетболістів студентського віку різної статі вказує, що за показниками в тесті Переміщення і стрибки не значно кращий показник мають дівчата баскетболістки ($p > 0,05$). В тесті М-100 у показнику загальної кількості кидків м'яча у кошик кращий показник у юнаків, точних кидків – у дівчат, однак, різниця у показниках статистично не достовірна ($p > 0,05$). В ефективності виконання кидків м'яча у кошик дівчата баскетболістки мають достовірно кращі показники, ніж юнаки ($p < 0,05$). В результатах тесту біг 2х40 с юнаки баскетболісти мають достовірно кращі результати, як в першій, другій спробі, так і в сумі показників двох спроб ($p < 0,05$). В Переміщенні у захисній стойці (100 м) кращий результат показали юнаки баскетболісти ніж дівчата, різниця у показниках статистично не достовірна ($p > 0,05$).

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

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 витривалості баскетболістів студентської команди. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 38–40.

3. Лагода Валентина, Помещикова Ірина Показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціальної базової підготовки. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез І Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023, Харків: ХДАФК, 2023. С. 60–61.*

4. Мітова О. О., Сушко Р. О. Тестування баскетболістів. Дніпропетровськ, 2016. 138 с.

5. Назаренко Л. І., Шпичка Т. О. Методика розвитку спеціальної витривалості при підготовці жіночої баскетбольної студентської команди. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 3К (123). С. 286–288.

6. Сапсай С. О., Пащенко Н. О., Коваль М. В. Рівень розвитку швидкісної витривалості баскетболістів 15–16 років. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах* : збірник статей X міжнародної наукової конференції 6 лютого 2015 р. 2015. Т. 6. С. 38–42.

ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

Ларін О.В.

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

***Анотація.** Розкрито важливість технічної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Мета дослідження встановити зміни показників технічної підготовленості юних баскетболісток на етапі початкової підготовки протягом річного циклу. Встановлено, що протягом 7 місяців найбільші зміни показників технічної підготовленості юних баскетболісток спостерігалися у показниках тестів, що пов'язані з кидками м'яча у кошик. Так, у показнику Штрафних кидків, з 10 кидків показник покращився на 25,19%, у тесті Кидки м'яча з точок з відстані 4,5м – на 23,22%. Найменші зміни відбулися у таких тестових вправах, як Комплексна вправа – на 0,95 % та Ведення м'яча вперед та назад на відстані 10 м – на 1,7 %.*

***Ключові слова:** технічна підготовленість, баскетболістки, етап початкової підготовки.*

Вступ. Дуже важливе значення для підвищення спортивної майстерності баскетболістів має їх технічна підготовленість, основа, якої закладається ще у ранньому віці [5]. У цьому віці закладається фундамент школи баскетболу і найважливішу роль у цьому відіграє побудова і зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців [3]. Головною тенденцією у роботі з учнями груп початкової підготовки є навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом [6].

У спортивній науково-методичній літературі детально представлені умови, засоби і методи навчання гравців початківців. Велика увага приділяється класифікації навчального матеріалу з основних розділів підготовки юних баскетболістів і видам забезпечення навчально-тренувального процесу [2]. Робляться спроби обґрунтувати новий підхід до визначення головного і другорядного навчального матеріалу, взявши за основу динамічні ігрові ситуації, а не тільки формальні характеристики рухів і дій гравця (або групи гравців).

Деякі автори зазначають, що існуючі програми та системи підготовки

недостатньо враховують значення технічної майстерності в баскетболі. Не враховуються вікові особливості розвитку юних баскетболістів, тому дана проблема залишається актуальною.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (2019–2023рр.).

Мета дослідження: встановити зміни показників технічної підготовленості юних баскетболісток на етапі початкової підготовки протягом річного циклу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значення технічної підготовки на етапі початкової підготовки.

2. Вивчити показники технічної підготовленості баскетболісток 9-10 років і їх динаміку протягом навчального року.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення показників технічної підготовленості юних баскетболісток застосовувалася тести висвітлені у Навчальній програмі для дитячих юнацьких спортивних шкіл [4]. Це такі контрольні вправи: комплексний тест (с), передачі м'яча в парах за 30 с (рази), обертання м'яча навколо тулубу за 1 хв. (рази), ведення мяча вперед та назад на відстань 10 м (с), кидки м'яча з точок з відстані 4,5м 10 кидків, переміщення у захисті 30 с (кількість відрізків), штрафні кидки (з 10 кидків). У дослідженні брали участь 15 баскетболісток 9-10 років команди Push team м. Кременчук. Тестування проводилося у листопаді 2022 року та у травні 2023 року. Протягом навчального року юні спортсмени тренувалися за стандартною програмою з баскетболу для ДЮСШ.

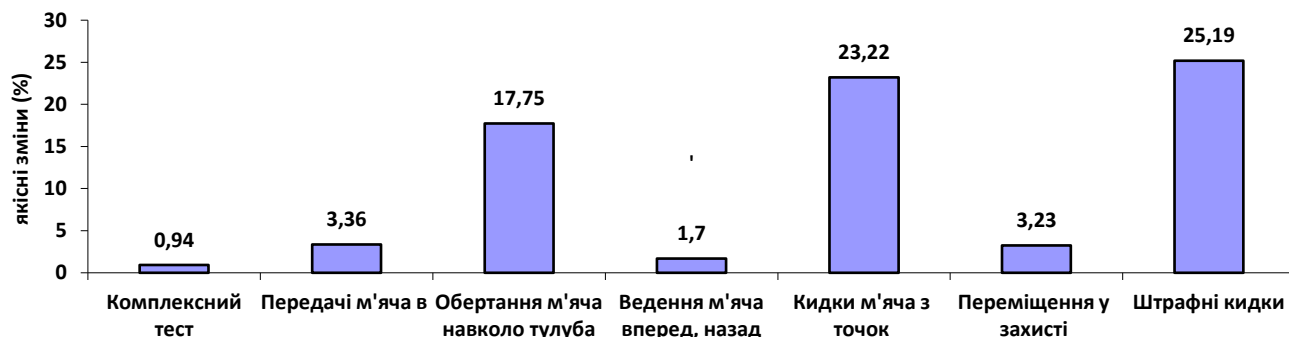
Результати дослідження і їх обговорення. Результати отримані при тестування стану технічної підготовленості баскетболісток другого року навчання груп початкової підготовки у віці 9–10 років представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості баскетболісток 9-10 років (n=15)

Тестова вправа	Показники $\bar{x}$		t	p
	Листопад 2022 р.	Травень 2023 р.		
Комплексний тест, с	39,68±0,19	39,31±0,17	1,45	>0,05
Передачі м'яча в парах за 30 с, рази	25,87±0,72	26,77±0,61	0,95	>0,05
Обертання м'яча навколо тулубу за 1 хв., рази	28,83±1,08	33,95±0,82	3,78	<0,05
Ведення м'яча вперед та назад на відстані 10 м, с	7,64±0,08	7,51±0,09	1,08	>0,05
Кидки м'яча з точок з відстані 4,5м, з 10 кидків, рази	2,67±0,13	3,29±0,15	3,12	<0,05
Переміщення у захисті, 30 с, кількість відрізків	16,05±0,29	16,57±0,30	1,25	>0,05
Штрафні кидки, з 10 кидків, рази	3,77±0,19	4,72±0,14	4,03	<0,05

Аналіз отриманих результатів вказує, що зміни показників технічної підготовленості юних баскетболісток після 7 місяців тренування мали позитивні зрушення. Так, у Комплексному тесті показник юних гравчинь покращився на 0,37 с, що відповідає змінам на 0,94 % (рис. 1). Однак зміни були не значними і статистично достовірного характеру не мали ($p>0,05$).



У тестовій вправі Передачі м'яча в парах за 30 с зміни відбулися на 0,90 раз. При первинному тестуванні фіксувався результат $25,87 \pm 0,72$ разів, через 7 місяців – $26,77 \pm 0,61$ раз. Покращення показника у контрольній вправі відбулися на 3,36% (рис. 1). Зміни не мали статистично достовірного характеру ($p>0,05$).

Аналіз показників тестової вправи Обертання м'яча навколо тулуба за 1 хв. показав значне покращення показника ($p>0,05$). При первинному тестуванні фіксувався результат $28,83 \pm 1,08$ разів, при повторному – $33,95 \pm 0,82$ раз. Покращення показника у контрольній вправі відбулися на 5,12 разів, що відповідає 17,75% (рис. 1).

Вивчення показників тестової вправи Ведення м'яча вперед та назад на відстані 10 м показав покращення показника на 0,13 с. При первинному тестуванні фіксувався результат $7,64 \pm 0,08$ с, при повторному – $7,51 \pm 0,09$ с. Динаміка показника у контрольній вправі відбулися на 1,7 % (рис. 1). Зміни не мали статистично достовірного характеру ($p>0,05$).

Аналіз показників тестової вправи Кидки м'яча з точок з відстані 4,5м, показав значне покращення показника ($p>0,05$). При первинному тестуванні з 10 разів влучних було $2,67 \pm 0,13$ разів, при повторному – $3,29 \pm 0,15$ раз. Покращення показника у контрольній вправі відбулися на 0,62 рази, що відповідає 23,22 % (рис. 1).

Розгляд показників тестової вправи Переміщення у захисті протягом 30 с, показав покращення показника на 0,52 відрізки. При первинному тестуванні фіксувався результат $16,05 \pm 0,29$ відрізків, при повторному – $16,57 \pm 0,30$. Покращення показника у контрольній вправі відбулися на 3,23 % (рис. 1). Зміни не мали статистично достовірного характеру ($p>0,05$).

У тестовій вправі Штрафні кидки відбулося покращення показника на 0,95 раз. При первинному тестуванні фіксувався результат $3,77 \pm 0,19$ разів, через 7

місяців – $4,72 \pm 0,14$ раз. Спостерігалось покращення показника у контрольній вправі на 25,19% (рис. 1). Зміни не мали статистично достовірного характеру ($p > 0,05$).

Таким чином, можна відзначити, що найбільші зміни спостерігалися у показниках тестів, що пов'язані з кидками м'яча у кошик. Так, показник Штрафних кидків, з 10 кидків покращився на 25,19%, показник Кидків м'яча з точок з відстані 4,5м – на 23,22%. Найменші зміни протягом 7 місяців відбулися у таких тестових вправах, як Комплексна вправа – 0,95 % та Ведення м'яча вперед та назад на відстані 10 м – 1,7 %.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури встановив значущість технічної підготовки для баскетболістів на етапі початкової підготовки

2. Порівняння показників технічної підготовленості баскетболісток 9-10 років протягом навчального року показав позитивні зміни у результатах всіх проведених тестів. Однак достовірні зміни спостерігалися лише у показниках тестів Штрафні кидки, Обертання м'яча навколо тулубу за 1 хв., Кидків м'яча з точок ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У перспективі планується провести аналіз взаємозв'язку між показниками технічної підготовленості баскетболісток 9–10 років та антропометричними показниками спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Горбуля В. Б. и др. Методика формування спортивно-технічної майстерності баскетболістів 10-12 років. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2014. №. 1. С. 188–194.

2. Несен О. О., Ширяєва І. В., Євтушенко І. М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидко-силових здібностей. Спортивні ігри. 2018. №. 1. С. 13–21.

3. Полковнікова М. Сучасні підходи до формування техніки гри баскетболістів груп початкової підготовки. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15-16 квітня 2021 р.). Полтава : Сімон, 2021. С. 120-121.

4. Поплавський Ю.М., Маслова О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ, 2019. 166 с.

5. Чуча Н. І., Харченко Є. С. Рівень показників дальності передач баскетболістів групи початкової підготовки. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. №. 2. С. 132–136.

6. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки Сборник статей X международной научной конференции. 2014. Т. 7. С. 250-256.

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ 13-15 РОКІВ

Максименко Є.М.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

Анотація. У статті розглядаються особливості розвитку витривалості бігунів на витривалість 13-15 років. Обґрунтовано ефективність вдосконалення методики розвитку витривалості бігунів підліткового віку із застосування змінного та ігрового методів тренування.

Ключові слова: бігуни на витривалість, легка атлетика, фартлек, ігровий метод, змінний метод, річний макроцикл.

Вступ. Актуальність проведеного дослідження ґрунтується на тому, що витривалість є визначальною фізичною здібністю щодо результативності бігунів на середні та довгі дистанції [2]. Встановлено, що наразі методика тренування юних бігунів є модифікацією тренувальних планів кваліфікованих спортсменів, без урахування особливостей фізичного розвитку атлетів 13-15 років та характеризується використанням традиційних специфічних засобів тренування [1, 5]. Сучасні дослідники акцентують увагу на можливостях ширшого застосування перемінного, зокрема засобу «фартлек» та ігрового методів тренування у підготовці бігунів-підлітків на витривалість [3, 4, 6]. Таким чином, вирішення питання вдосконалення методики розвитку витривалості бігунів на середні та довгі дистанції залишається актуальним.

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 – виявлення ефективності вдосконаленої методики розвитку витривалості юних бігунів на середні та довгі дистанції.

Завдання:

1. Теоретично обґрунтувати проблему розвитку витривалості у підготовці бігунів 13-15 років на середні та довгі дистанції.
2. Вдосконалити методику розвитку витривалості у підготовці бігунів на середні та довгі дистанції.
3. Оцінити ефективність методики за показниками розвитку витривалості молодих спортсменів 13-15 років.
4. Проаналізувати ефективність внесених змін до методики розвитку витривалості, метою яких є підвищення працездатності у підготовці бігунів на середні та довгі дистанції.

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

спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

У дослідно-експериментальній роботі взяли участь 16 легкоатлетів підліткового віку (13-15 років), що спеціалізуються у бігу на середні та довгі дистанції: 8 спортсменів склали експериментальну групу (8 юнаків; ЕГ, $n = 8$); 15 – контрольну (8 юнаків; КГ, $n = 8$). Педагогічний експеримент проводився для визначення ефективності вдосконаленої методики розвитку витривалості легкоатлетів-бігунів на середні та довгі дистанції 13-15 років. Були сформовані дві тестові групи, які на початку дослідження статистично не відрізнялися за показниками попереднього тестування ($p > 0,05$): контрольна (КГ; $n = 8$) та експериментальна (ЕГ; $n = 8$). Контрольна група тренувалася за стандартною методикою підготовки, висвітленою у програмі для ДЮСШ, а на заняттях експериментальної групи застосовувалась розроблена методика.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено різноманітність методів розвитку витривалості бігунів на витривалість підліткового віку, що дає можливість створення різних тренувальних методик та вдосконалення тренувального процесу з метою покращення його результативності.

Дані узагальнення, що були доповнені консультаціями з тренерами груп спортсменів, які досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду дозволили розробити методику, що протягом 18 тижнів впроваджена у структуру підготовчого періоду річного макроциклу тренування бігунів на середні дистанції 13-15 років, з метою внесення змін у методику розвитку витривалості атлетів. Особливість вдосконалення тренувального процесу полягала у застосуванні в кожному з мікроциклів загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого мезоциклів різних варіантів фартлеку та елементів спортивних ігор та ігор за спрощеними правилами.

На констатувальному етапі педагогічного дослідження було проведено рухове тестування, міжгрупове порівняння результатів якого засвідчило відсутність суттєвих відмінностей у показниках фізичної працездатності та витривалості бігунів контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 1

Порівняння вимірюваних показників, що характеризують витривалість та працездатність бігунів на витривалість 13-15 років КГ ($n = 8$) та ЕГ ($n = 8$) за період педагогічного експерименту

Показник	Група	Початок	Кінець	p
		$\bar{X} \pm S$		
Максимальне споживання кисню	ЕГ	59,46±3,67	63,86±2,93	<0,05
	КГ	59,52±3,50	60,93±3,82	
Запас швидкості	ЕГ	7,06±0,93	6,46±0,97	>0,05
	КГ	7,09±0,98	7,00±1,10	
Індекс витривалості	ЕГ	1,61±0,41	1,26±0,20	<0,05
	КГ	1,60±0,33	1,56±0,33	
Коефіцієнт витривалості	ЕГ	23,06±0,49	22,28±0,51	<0,05
	КГ	23,05±0,66	23,01±0,80	

По закінченні формуючого етапу педагогічного дослідження, результати якого представлені у таблиці 1, встановлено, що бігунам експериментальної групи вдалося достовірно покращити витривалість за всіма показниками, які її характеризують, за виключенням запасу швидкості. Порівняння результатів повторного тестування атлетів дозволило сформулювати заключення, щодо переваги методики розвитку витривалості, яка застосовувалася у експериментальній групі бігунів.

Висновки. Результати педагогічного дослідження свідчать про те, що експериментальна програма розвитку витривалості успішно сприяла покращенню витривалості та працездатності бігунів. Ефективність цієї програми наголошує на важливості інноваційних методик тренування та їх потенціал у підвищенні спортивної продуктивності.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному обґрунтуванні розробленої методики в тренування бігунок на витривалість 13-15 років, з урахуванням особливостей підготовки жінок у легкій атлетиці.

Список використаної літератури:

1. Бобровник В. І. Вплив специфічних груп вправ різної переважної спрямованості на результативність кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. унів-ту. ім. Л.Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац.унів-ту ім. Лесі Українки.* 2015. № 1 (29). С. 93-100.

2. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Домарадська Г. Г. Характерні особливості тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції в весняно-літньому макроциклі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2018. № 8. С. 14-30.

3. Караулова С. І. Оптимізація фізичного стану бігунів на середні дистанції як фактор підвищення ефективності тренувального процесу в системі багаторічного спортивного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз.вих. : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

4. Лелека В. М. Проблеми вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (4). С. 102-104.

5. Присяжнюк Д. С. Сучасні методи спортивного тренування у бігу на витривалість. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування : збірник наукових праць викладачів інститутів фізичного виховання і спорту.* Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2014. С. 124-135.

6. Шестерова Л., Ту Я. Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту.* 2018. С. 117-121.

АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ В ТОКІО 2021 РОКУ

Малявка Х.С., Заморська К.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М.

Анотація: *в статті проведено аналіз виступу українських борчинь вільного стилю на Олімпійських іграх в Токіо 2021 року. Встановлені результати виступу українських борчинь та виявлені основні техніко-тактичні дії, які вони проводили на Олімпійських іграх 2021 року. Визначено, що при проведенні техніко-тактичних дій борчинями високого класу немаловажну роль грає спеціальна фізична підготовленість.*

Ключові слова: *вільна боротьба, техніко-тактичні дії, висококваліфіковані борчині, Олімпійські ігри.*

Вступ. Олімпійські ігри є найпрестижнішими змаганнями для всіх спортсменів, а вільна боротьба є невід'ємною частиною програми Олімпійських ігор. Змагання з вільної боротьби проходять і у чоловіків, і у жінок. Жіноча боротьба зацікавлює глядачів і є одним із найбільш видовищних та популярних видів спорту в олімпійській програмі. Динаміка змагальної боротьби, високий рівень конкуренції та результативність спортсменок стимулюють до визначення успіху у сутичках [2, 3, 4].

Практичне, теоретичне та науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих борчинь вимагає насамперед вибору найбільш ефективних техніко-тактичних дій які повинні бути зв'язані з удосконаленням фізичних якостей. Це зумовлено тим, що рівень розвитку фізичних якостей є одним із головним фактором, який впливає на результативність техніко-тактичних дій. Результативні техніко-тактичні дії часто змінюються у спортивній практиці, це пов'язано зі зміною правил змагань. Тому для підготовки борчинь високого класу важливо своєчасно інформувати спортсменів та тренерів про перспективні напрямки розвитку спортивної боротьби. У цьому актуальним є аналіз змагальних змагань провідних борчинь сучасності [1, 5, 6].

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 виступу українських борчинь вільного стилю на Олімпійських іграх в Токіо 2021 року.

Завдання дослідження:

1. За даними науково-методичної інформації, мереж Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду вивчити сучасний стан проблеми аналізу змагальної діяльності в спортивній боротьбі.

2. Проаналізувати протоколи та відеозаписи змагальної діяльності борчинь на Олімпійських іграх 2021 р.

3. Встановити основні техніко-тактичні дії, які виконували українські борчині вільного стилю на Олімпійських іграх 2021 р.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення матеріалів літературних та інтернет джерел, узагальнення передового практичного досвіду; емпіричне дослідження, а саме аналіз протоколів та відеозаписів поєдинків українських борчинь вільного стилю на Олімпійських іграх 2021 року в Токіо. Усього здійснено аналіз 15 сутичок борчинь. З метою якісного вивчення результатів проведених досліджень та встановлення статистичних закономірностей застосовувався метод математичної статистики.

Вихідні дані виступів висококваліфікованих борчинь вільного стилю були взяті з сайту UWW [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної інформації [1, 2, 6], мереж Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду дозволив встановити, що проблема вивчення змагальної діяльності у сучасної спортивної боротьби є однією з найактуальніших.

Таблиця 1

Виступ на Олімпійських іграх в Токіо 2021 жінок-борчинь збірної команди України

Спортсменка	Вагова категорія	1/8 фіналу	¼ фіналу	Втішний поєдинок	½ фіналу	Фінал	Місце
		Суперник/результат					
Лівач Оксана	до 50 кг	 Аджіят Ідріс (NGR) Перемога 10-0	 Сунь Янань (CHN) Поразка 3-7	 Юснейліс Гузман (CUB) Перемога 6 ^F -0	-	 Сара Гільдебрандт (USA) Поразка 1-12	5
Кіт Тетяна	до 57 кг.	 Сівар Бусетта (TUR) Перемога 2 ^F -0	 Гелен Мароуліс (USA) Поразка 0-8	Завершила виступ			8
Коляденко Ірина	до 62 кг.	 Амінат Аденії (NGR) Перемога 2 ^F -4	 Джінг Дзіа (CHN) Перемога 4 ^F -0	-	 Айсүлү Тинибєкова (KGZ) Поразка 0-10	 Григор'єва Анастасія (LAT) Перемога 3-1	3
Черкасова Алла	до 68 кг.	 Агнешка Вещек (POL) Перемога 11-0	 Анна Шель (GER) Перемога 6 ^F -0	-	 Таміра Менса (USA) Поразка 4-10	 Сара Досьо (JPN) Перемога 2 ^F -0	3
Белінська Алла	до 76 кг.	 Чжоу Цянь (CHN) Поразка 3-4	Завершила виступ				12

Аналізуючи результати виступів на Олімпійських іграх в Токіо 2021 жінок-борчинь збірної команди України можемо визначити, що спортсменками було проведено 15 сутичок, з них 9 переможних (табл. 1). В результаті змагальної боротьби дві борчині здобули бронзові нагороди: Ірина Коляденко (вагова категорія 62 кг) та Алла Черкасова (вагова категорія 68 кг). Нами будуть, першочергово, проаналізовані 9 переможних сутичок борчинь, відносно реалізованих техніко-тактичних дій.

Аналіз змагальної діяльності борчинь високого класу на Олімпійських іграх в Токіо 2021 року дозволив виділити: 9 основних техніко-тактичних дій (ТТД), які найчастіше використовуються: перевороти накатом (8,8 % від всіх ТТД), перевороти захопленням руки і ноги (13,0 %), перевороти схрестним захопленням голени (17,4 %), кидки заднім поясом (4,4 %), контрприйоми в партері (4,4 %), переведення в партер (13,0 %), кидки підворотом (13,0 %), прохід в ноги (13,0 %), виштовхування за килим (13,0 %). Достроково виграних сутичок – 8 (89 % від всіх поєдинків) (табл. 2).

Таблиця 2

Техніко-тактичний арсенал борчинь збірної команди України на Олімпійських іграх в Токіо 2021 року

№	Техніко-тактичні дії (ТТД), кількість разів	1 період	2 період	Σ за два періоди	% від всіх ТТД
Партер					
1	Перевороти накатом		2	2	8,8
2	Перевороти схрестним захопленням голени	3	1	4	17,4
3	Перевороти захопленням руки і ноги	3	-	3	13,0
4	Кидки заднім поясом	1	-	1	4,4
5	Контрприйоми	1	-	1	4,4
Всього в партері:		8	3	11	48,0
Стійка					
6	Переведення в партер	2	1	3	13,0
7	Кидки відворотом	2	1	3	13,0
8	Прохід в ноги	2	1	3	13,0
9	Виштовхування за килим	1	2	3	13,0
Всього в стійці:		7	5	12	52,0
Всього в стійці та партері:		15	8	23	100
Достроково виграних сутичок		6	2	8	89

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 змагальної діяльності було визначено результат виступу українських борчинь на Олімпійських іграх 2021 року. Українськими спортсменками було завойовано дві бронзові медалі.

3. Було виділено 9 основних техніко-тактичних дій, які найчастіше використовуються українськими борчинями на Олімпійських іграх 2021 року.

4. Визначено, що при проведенні техніко-тактичних дій борчинями високого класу немаловажну роль грає спеціальна фізична підготовленість.

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. Латишев М.В., Полянничко О.М., Єретик А.А., & Юшина О.В. Аналіз результатів виступу збірної команди України з вільної боротьби напередодні Олімпійських ігор 2020. Єдиноборства, 2020. № 2(16), С. 35-43.

2. Леннарц К. Спортивная борьба в системе олимпийского спорта. Наука в олимпийском спорте, 2013. № 4, С. 4-8.

3. Мельник О. Варіативність складу та результативність провідних команд з жіночої боротьби в іграх олімпіад. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2023. № 2, С. 32-42.

4. Мягкова С.Н. Проблемы гендерной ассиметрии в современном олимпийском движении. Теория и практика физической культуры, 2001. № 3, С. 48-52.

5. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України, 2015. №5, С. 44-48.

6. 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.

7. UWW – Сайт федерації UWW - United World Wrestling [Internet].

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК

Марченко В.О., Білець С.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М.

Анотація: в статті встановлено взаємозв'язок особистісних властивостей та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації. Визначено, що особистісні властивості не однаковою мірою впливають на ефективність змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток.

Ключові слова: особисті властивості, техніко-тактична підготовленість, дзюдо, висококваліфіковані спортсменки, кореляційний аналіз.

Вступ. Одним з найважливіших факторів перемоги в дзюдо є різноманітність техніко-тактичних дій та ефективність їх виконання на змаганнях високого рівня [2, 3]. У поєдинку з фіксованим часом дзюдоїст повинен з початку оцінити ситуацію на татамі, а потім вибрати тактику ведення змагального поєдинку. Успішне застосування техніко-тактичних дій під час поєдинку залежить не тільки від досконалості спортивного досвіду техніки, виробленого шляхом багаторазової практики.

Неефективність «коронних» техніко-тактичних дій у поєдинку залежить як від технічного, тактичного і фізичного рівня, так і від психологічних особливостей дзюдоїста [1, 4].

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: встановити взаємозв'язок особистісних властивостей та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Визначити властивості особистості та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації.

2. Провести кореляційний аналіз між особистісних властивостей та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Визначення властивостей особистості проводилося через гуглформу за методом 16-факторного аналізу Р. Кеттелла (16PF) [25]. Аналіз змагальної діяльності проходив на міжнародних змаганнях 2021-2022 років. Усього було проаналізовано 128 поєдинків. В дослідженні брали участь 32 висококваліфіковані дзюдоїстки, які є членами національної збірної України. Отримані результати дослідження обробляли за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10 (StatSoft, США).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати кореляційного аналізу показників 16-факторного тесту Р. Кеттелла та техніко-тактичної підготовленості представлені у таблиці 1.

Розглядаючи в таблиці 1 отримані коефіцієнти кореляції, бачимо, що достовірні зв'язки виявлені: між комунікабельністю (фактор А) та активністю ведення поєдинку ($r=0,356$; $p<0,05$); між темпом мислення (фактор В) та показниками загальної та ефективної варіативності ($r=0,350$; $r=-0,360$; $p<0,05$), а також з ефективністю атаки ($r=-0,352$; $p<0,05$); між емоційною врівноваженістю (фактор С) та результативністю захисту ($r=0,400$; $p<0,01$) та атаки ($r=-0,399$; $p<0,01$); між лідерством (фактор Е) та загальною варіативністю виконуваних техніко-тактичних прийомів ($r=-0,383$; $p<0,01$); між активністю поведінки (фактор Н) та ефективною варіативністю дій ($r=0,450$; $p<0,001$), а також результативністю ($r=-0,361$; $p<0,05$) та ефективністю атаки ($r=0,361$; $p<0,05$); між практичністю (фактор М) та загальною варіативністю застосовуваних техніко-тактичних прийомів ($r=-0,352$; $p<0,05$), а також ефективністю атаки ($r=0,452$; $p<0,001$) та захисту ($r=0,363$; $p<0,05$); між вольовим самоконтролем (фактор Q3) та результативністю захисту ($r=0,483$; $p<0,001$); між психічною напруженістю (фактор Q4) та результативністю захисту ($r=-0,360$; $p<0,001$); між тривожністю (фактор F1) та загальною варіативністю техніко-тактичних прийомів ($r=-0,356$; $p<0,05$), а також результативністю захисту ($r=-0,492$; $p<0,001$) та ефективністю атаки ($r=-0,384$; $p<0,01$); між реактивною врівноваженістю (фактор F4) та загальною варіативністю техніко-тактичних прийомів ($r=-0,373$; $p<0,05$).

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників особистісних властивостей та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих дзюдоїсток (n=32)

Фактори особистісних властивостей		Показники техніко-тактичної підготовленості						
		A, с	B _з , у.о.	B _е , у.о.	P _а , у.о.	P _з , у.о.	E _а , %	E _з , %
Комунікабельність	A	0,356	0,121	0,002	0,075	-0,022	0,007	0,076
Темп мислення	B	0,182	0,350	-0,360	-0,029	-0,023	-0,352	-0,194
Емоційна врівноваженість	C	-0,136	0,171	-0,081	-0,249	0,400	0,179	-0,399
Лідерство	E	0,023	-0,383	-0,154	-0,005	-0,202	0,119	0,016
Розважливість	F	-0,005	0,273	0,218	0,098	-0,177	0,235	0,009
Виконавчість	G	0,325	0,135	0,135	-0,161	0,094	-0,227	-0,218
Активність	H	0,045	-0,181	0,450	-0,361	-0,054	-0,361	0,038
Чутливість	I	-0,078	0,215	-0,157	-0,258	-0,025	0,046	-0,169
Довірливість	L	0,201	0,247	0,341	0,240	-0,309	0,276	0,205
Практичність	M	0,078	-0,352	-0,126	0,013	0,003	0,452	0,363
Розважливість	N	0,054	-0,060	0,178	0,008	-0,074	-0,003	0,086
Занепокоєння	O	0,178	-0,246	-0,127	-0,109	-0,058	-0,194	0,041
Консерватизм	Q ₁	0,256	0,105	0,126	-0,147	-0,021	-0,023	0,018
Впевненість у поведінці	Q ₂	-0,090	0,031	-0,002	-0,147	0,043	0,100	0,149
Рівень самоконтролю	Q ₃	0,013	-0,098	0,235	0,026	0,483	-0,141	-0,053
Напруженість	Q ₄	0,013	-0,140	-0,115	-0,147	-0,460	-0,072	0,024
Тривога	F ₁	0,181	-0,356	-0,032	-0,070	-0,492	-0,384	0,133
Екстраверсія	F ₂	0,181	-0,157	0,096	0,059	-0,241	0,159	0,046
Врівноваженість	F ₃	-0,070	-0,304	0,184	0,066	0,078	0,241	-0,039
Незалежність	F ₄	-0,036	-0,373	-0,053	-0,046	-0,165	0,234	0,234

Примітка: 1. A - активність; B_о - варіативність загальна; B_е - варіативність ефективна; P_а - результативність атаки; P_з - результативність захисту; E_а - ефективність атаки; E_з - ефективність захисту.

Аналізуючи конкретні кореляційні взаємозв'язки, бачимо, що активність поведінки позитивно корелює з особистісною властивістю «товариськість». Інакше кажучи, що більше виражена товариськість дзюдоїстки, то активніше її поведінка під час сутички, тобто. вона прагне зробити якнайбільше спроб виконання техніко-тактичних дій (ТТД) в одиницю часу.

Темп мислення обумовлений тим, чим вищий темп мислення, тим більше спроб у застосуванні необхідних ТТД виконує дзюдоїстка залежно від ситуації, що склалася, в ході змагальної зустрічі. Однак, як показують такі кореляції, така різноманітність при застосуванні ТТД шкодить ефективно варіативності ($r=-0,360$; $p<0,05$) та ефективності активних дій ($r=-0,352$; $p<0,05$), тобто. що більше різноманітності, то менше реально оцінених суддями прийомів і, передусім, це стосується прийомів атаки. По суті спроби різноманітності ТТД є безрезультатними, навіть перешкоджають підвищенню ефективності атаки. Все це говорить про те, що прийоми, які намагаються використовувати дзюдоїстки або недостатньо відпрацьовані, або спортсменки невпевнені в тому, що спроби можуть бути успішними. Крім того, виконуючи подібні спроби, спортсменки певною мірою страхують себе, щоб не отримати зауваження судді за пасивну поведінку.

Емоційна врівноваженість (фактор С) позитивно пов'язана з результативністю захисту (Рз) та негативно з ефективністю захисту. Дані кореляції свідчать, чим менше у дзюдоїстки програних очок, тим вище її емоційна врівноваженість, тобто. здатність менше піддаватися впливу негативних емоцій за невдалих дій. Аналогічно і з ефективністю захисту. Тут, що менше у спортсменки відсоток невдало відбитих прийомів суперника від загальної кількості, зроблених їм спроб, то вище в неї емоційна стійкість.

Відсутність схильності до лідерства (фактор Е) позитивно позначається на різноманітності ТТД, які застосовуються з різних класифікаційних груп ($r=-0,383$; $p<0,01$). Є підстави говорити про те, що висока виразність лідерства породжує і більш високий ступінь відповідальності, що призводить до того, що спортсмен з більшою усвідомленістю відноситься до прийняття рішення про вибір того чи іншого прийому. Слід також сказати, що надмірна різноманітність у застосуванні різних прийомів може свідчити про несформованість та нестабільність особистого арсеналу ТТД дзюдоїсток.

Високі показники за фактором «Н» (активність та соціальна сміливість) сприяють підвищенню ефективної варіативності (Ве) – збільшенню кількості оцінених суддями ТТД із різних класифікаційних груп ($r=0,450$; $p<0,001$). Майже 100 % рівень достовірності свідчить про те, що ця закономірність виражена дуже сильно і говорить про високу значущість даної особистісної властивості для дзюдоїсток та наявність у них високого ступеня ризику. У той же час, надмірна вираженість цієї властивості негативно впливає на результативність ($r=-0,361$; $p<0,05$) та ефективність атаки ($r=-0,361$; $p<0,05$). Мабуть безтурботність і спонтанність, також, що характеризують цей чинник, вказують на те, що дзюдоїстки часом не планують і не продумують застосування тих чи інших ТТД залежно від реальної ситуації, що складається, і діють імпульсивно.

Низькі показники дзюдоїсток за фактором «М» (практичність) перешкоджають збільшенню показників різноманітності виконуваних ТТД з різних класифікаційних груп, виступаючи в ролі стримуючого моменту ($r=-0,352$; $p<0,05$), зате позитивно позначаються на підвищенні ефективності атаки ($r=0,452$; $p<0,001$) та захисту ($r=0,363$; $p<0,05$). Причому найсприятливіший вплив цей чинник надає ефективність атакуючих дій, що говорить дуже високий рівень достовірності.

Вольовий самоконтроль (фактор Q3) позитивно впливає на результативність захисту ($r=0,483$; $p<0,001$). Що рівень самоконтролю спортсменок, краще вони виконують захисні дії. Протилежний вплив на результативність захисту має високий рівень психічної напруженості (фактор Q4). Чим більша психічна напруженість дзюдоїсток, тим більше помилок вони роблять при виконанні ТТД у захисті. Це пов'язано з тим, що психічна напруга, що виникає, сковує м'язову діяльність, з'являється затиснення м'язів, що не дає можливості виконувати рухові дії з необхідною швидкістю, темпом і амплітудою.

Несприятливим чинником для ефективності діяльності змагання є особистісна тривожність дзюдоїсток. Збільшення тривожності (фактор F1) суттєво знижує рівень загальної варіативності ($r=-0,356$; $p<0,05$), результативність захисту ($r=-0,492$; $p<0,001$) та ефективність атаки ($r=-0,384$; $p<0,05$). Слід зазначити, що,

якщо перелічені властивості особистості, мають кілька взаємозв'язків, надавали подвійне впливом геть змагальна ефективність ТТД дзюдоїсток, то високий рівень тривожності переважають у всіх трьох взаємозв'язках виявляє виключно негативний вплив.

Висновки:

Аналіз взаємозв'язків показав, що особистісні властивості не однаковою мірою впливають на ефективність змагальної діяльності. Є властивості, які пов'язані ні позитивно, ні негативно з показниками ефективності техніко-тактичної підготовленості, а є такі, які є дуже значущими для успішного виконання ТТД дзюдоїсток на змаганнях. Як найбільш значущі було виділено ті особисті якості, які мають більшу кількість кореляційних зв'язків. Таким чином, до найбільш значущих властивостей особистості висококваліфікованих дзюдоїсток, які відображають найбільшою мірою специфіку дзюдо, і становлять тим самим, спеціальну структуру особистості дзюдоїсток були віднесені: темп мислення, активність, практичність та тривожність.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на розроблення комплексів завдань для оптимізації техніко-тактичної підготовки з урахуванням особистісних властивостей дзюдоїсток.

Список використаної літератури

1. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Голоха В. Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 2021. №3(21), С. 4-12.
2. Пирог Ю. О. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства, 2023. №1(27), С. 49-66.
3. Boychenko N., Jagiello W. Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. Pedagogy of Health, 2023. №2(1), Р. 4-10.
4. Fukuda D. H. Analysis of the relative age effect in elite youth judo athletes. International journal of sports physiology and performance, 2015. №10(8), Р. 1048-1051.

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДБРАНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ

Новохацький О.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А.Ю.

Анотація. В статті наведено показники фізичної підготовленості волейболістів групи базової підготовки та їх зміни під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з елементами пляжного волейболу. Встановлено, що показники фізичної підготовленості за результатами координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, сили та швидкості покращились, і ці зміни суттєві і статистично достовірні ($p < 0,05$).

Ключові слова: волейболісти, фізична підготовленість, спеціально підібрані вправи, пляжний волейбол.

Вступ. Сучасний рівень розвитку волейболу потребує нового якісного підходу до фізичної підготовки гравця.

За даними [7], існує пряма залежність між показниками фізичної підготовленості та ефективністю виконання техніко-тактичних дій.

В той же час, відповідно до вимог програмного матеріалу, кількість часів відведених на розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей і т. ін.) з кожним роком занять зменшується, перерозподіляючи увагу на формування техніко-тактичних навичок гри [2, 6].

Етап базової підготовки, розкриває можливість розвитку практично всіх видів підготовки спортсмена. Це ключовий період, формування як фізичних якостей, так і базових вмінь та навичок гри. Тому розробка та застосування альтернативних методик тренування, на цьому етапі, є, актуальним питанням, яке потребує своє подальшого визначення та вирішення.

Так, ігрова діяльність в пляжному волейболі суттєво відрізняється від традиційного класичного підходу. Ця різниця визначається як правилами гри, так і специфікою навантаження, яке отримує спортсмен. Практикою відмічено, що постійне виконання різноманітних рухових дій на сипучій поверхні, призводить до відносно швидкого збільшення показників сили, витривалості, швидкості та координації, а також позитивно впливає на покращення тактичних навичок прийому волейболістів та здійснення ними атакуючих дій.

Останнім часом спостерігається збільшення кількості наукових досліджень [2–5], спрямованих на розвиток фізичних якостей волейболістів, використовуючи різні методи та засоби тренувань. Проте ця тенденція більш стосується спортсменів, які перебувають на початкових етапах підготовки. Робот, де освічується проблема вдосконалення фізичної підготовки волейболістів 14-15 років в доступній літературі знайдено недостатньо, що і стало приводом для наших досліджень.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета дослідження: визначення ступеню впливу спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу на показники фізичної підготовленості волейболістів 14-15 років.

Поставлена мета визначає наступні **завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку фізичних якостей волейболістів 14-15 років.
2. Дослідити показники розвитку фізичних якостей волейболістів 14-15 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес волейболістів груп базової підготовки спеціально-підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на вихованцях групи базової підготовки 3 року навчання ДЮСШ №1 м. Полтава. У дослідженні брали участь 12 спортсменів, в віці 14-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати наукових досліджень [2, 3, 5] фахівців у галузі волейболу підтверджують перевагу тренувань на піщаній поверхні для покращення фізичних якостей над тренуваннями в спортивному залі. Це пояснюється тим, що переміщення по піску призводить до більш скорішої стабілізації суглобових поверхонь, завдяки чому стрибкове навантаження, яке отримує спортсмен, стає менш травматичним. Крім того, на піщаній поверхні активуються додаткові м'язові групи, які не задіяні під час тренувань на твердих покриттях. Це додаткове навантаження сприяє зменшенню м'язової втоми та полегшує процес відновлення перед наступними тренуваннями.

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей волейболістів 14-15 років до і після проведення педагогічного експерименту (n=12)

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
<i>Здатність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів</i>				
Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	8,14±0,46	6,55±0,41	2,58	<0,05
<i>Оцінка точності м'язових зусиль</i>				
Кистьова динамометрія. Помилка відтворення максимального зусилля (права) (кг)	4,63±0,91	3,19±0,97	1,08	>0,05
Кистьова динамометрія. Помилка відтворення максимального зусилля (ліва) (кг)	4,77±0,12	4,38±0,19	1,74	>0,05
<i>Контроль здібності орієнтування у просторі</i>				
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	6,93±0,54	8,51±0,48	2,19	<0,05
<i>Контроль стійкості статичної рівноваги</i>				
Статична рівновага за методикою Бондаревського(з відкритими очима)(с)	28,81±2,91	35,36±1,08	2,11	<0,05
<i>Контроль здатності до довільного розслаблення м'язів</i>				
Здатність до довільного розслаблення м'язів (бали)	3,81±0,73	3,85±0,51	0,04	>0,05
<i>Контроль координованості рухів</i>				
Комплексний контроль координованості рухів, оцінка результатів тесту «три перекиди вперед» (с)	6,92±0,41	5,75±0,32	2,25	<0,05

Так, нами було запропоновано розширити процес фізичної підготовки волейболістів групи базової підготовки комплексами спеціально-підібраних вправ, з включенням елементів пляжного волейболу. Впродовж чотирьох місяців навчально-тренувальний процес юних волейболістів був доповнений вищезазначеними комплексами, які виконувались на піщаній поверхні та комплексно впливали на вдосконалення фізичних якостей тих хто займається.

Таблиця 2.

Показники фізичної підготовленості волейболістів 14-15 років до та після проведення педагогічного експерименту (n=12)

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	$\bar{X} \pm m$			
швидкісно-силові здібності				
Стрибок угору з місця (см)	41,39±1,46	45,00±0,86	2,13	<0,05
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	187,61±2,39	193,10±0,83	2,17	<0,05
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг (см)	46,51±1,18	49,76±0,83	2,25	<0,05
Кидок баскетбольного м'яча двома руками з-за голови із положення сидячи (м)	5,01±0,93	6,09±0,43	1,05	>0,05
Кидок набивного м'яча двома руками з-за голови масою 1 кг у стрибку (м)	6,01±0,91	7,89±0,49	1,82	>0,05
Присідання за 20 с (кількість разів)	16,18±1,26	19,29±0,64	2,20	<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів)	12,74±1,19	14,91±0,89	1,46	>0,05
сила				
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	24,61±1,20	27,50±0,58	2,17	<0,05
Підймання тулубу у положення сидячи на підлозі руки на грудях (кількість разів)	22,18±1,25	25,30±0,63	2,23	<0,05
Підтягування на поперечці (кількість разів)	4,79±0,61	4,98±0,41	0,26	>0,05
Кистьова динамометрія правої руки (кг)	32,12±1,91	33,98±1,09	0,85	>0,05
Кистьова динамометрія лівої руки (кг)	30,82±1,78	31,98±1,01	0,57	>0,05
гнучкість				
Нахил тулуба вперед з в. п. сидячи (см)	5,41±0,90	5,98±0,39	0,58	>0,05
витривалість				
Біг 1000 м з високого старту (с)	301,15±12,18	318,36±10,91	1,05	>0,05
бистроти				
Біг 30 м (с)	6,98±0,79	5,14±0,37	2,11	<0,05
Біг 10 с на місці (кількість кроків)	41,29±3,01	43,05±1,15	0,55	>0,05

А саме, для вдосконалення сили, швидкісно-силових якостей та витривалості застосовувались вправи з різновидів волейбольних переміщень, імітаційні вправи, вправи з різними за вагою та об'ємом м'ячами, та спеціальне стрибкове навантаження, з використанням піщаних лав та ям.

Розвиток координаційних здібностей відбувався за рахунок спеціально підібраних рухливих ігор, вправ з м'ячами, та спеціальних вправ зі статичної та динамічної рівноваги. В ході проведення педагогічного експерименту юним спортсменам поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, складність і швидкість виконання вправ та ігор. Показники координаційних здібностей волейболістів, які були отримані до і після впровадження у навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ представлені в таблиці 1.

Отримані результати координаційних здібностей відповідної групи волейболістів до та після проведення педагогічного експерименту в тестуванні здібності оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, здібності орієнтування у просторі, стійкості статичної рівноваги та координованості рухів встановило достовірні розбіжності між показниками до та після проведення педагогічного експерименту, і ці розбіжності суттєві та статистично достовірні ($p < 0,05$) (табл.1). За результатами тестування інших показників координаційних здібностей, встановлено їх покращення, але достовірних розбіжностей визначено не було ($p > 0,05$) (табл. 1).

Показники фізичної підготовленості волейболістів, які були отримані до і після педагогічного експерименту представлені в таблиці 2.

Аналіз показників фізичної підготовленості до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні швидкісно-силових здібностей за показниками стрибка угору з місця (см), стрибка у довжину з місця поштовхом двох ніг (см), стрибка угору з розбігу поштовхом обох ніг (см), присідань за 20 с (кількість разів), сили – згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), підіймання тулубу у положення сидячи на підлозі руки на грудях (кількість разів), та бистроти – бігу 30 м (с) встановив статистично достовірне покращення результатів ($p < 0,05$). Виключення склали результати тестування гнучкості та витривалості, де відбулося стійке покращення результатів, але статистична різниця встановлена не була ($p > 0,05$) (див. табл.2).

Висновки. Таким чином, запропоновані нами комплекси спеціально підібраних вправ позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості волейболістів 14-15 років групи базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу комплексів спеціально підібраних вправ на показники фізичної підготовленості юних волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Белан В. О., Остапов А. В. Формування спортивно-тренувальної майстерності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-

конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2022 р.. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 90–91.

2. Гнатчук Я. І. Ефективність різних методичних підходів до диференціації фізичної підготовки в піврічному макроциклі підготовки кваліфікованих волейболістів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. С. 23–31.

3. Куксова А. С., Самоленко Т. В., Гамов В. Г., Черепов О. В. Порівняльний аналіз результатів тестування студентів-волейболістів у підготовчий період. *Вісник Запорізького національного університету*. 2019. № 1. С. 120–125

4. Наталія Батєєва, Петро Кизім. Метод контролю енерговитрат на багатокомпонентні рухові виконання елементів складнокоординаційного завдання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №1 (69). С. 62–65.

5. Олег Шевченко, Володимир Паєвський. Вплив швидкісно-силової підготовленості на показники спритності волейболістів 12-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №1 (64). С.116–120.

6. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

7. Marek Štekláč, Martin Breza. DFT studies of camptothecins cytotoxicity I. Active and inactive forms of camptothecin. *Computational and Theoretical Chemistry*. 2021, 1206 (34), P. 72–84. <https://doi.org/10.1016/j.comptc.2021.113461>

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК КОМАНДИ «ПОЛІСЯНКА» У ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ СЕРЕД ЖІНОЧИХ КОМАНД ПЕРШОЇ ЛІГИ

Обсяк О.Ю.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А.Ю.

Анотація. Проаналізовано отримані у змагальній діяльності статистичні дані щодо виконання захисних дій (прийом, захист, страховка) волейболісток команди «Полісянка» в іграх чемпіонату України серед жіночих команд першої ліги України 2022-2023 рр. Розраховано середній показник ефективності їх захисних дій, що дорівнює 33%. Вклад у відповідний показник складових захисних дій дорівнюють: страховка – 4,25%, захист – 8,50%, прийом подачі 20,25%.

Ключові слова: змагальна діяльність, страховка, захист, прийом ефективність, волейболістка.

Вступ. У сучасному волейболі спостерігається тенденція випереджального зростання тактичної майстерності нападаючих гравців проти вдосконалення тактики захисту. Одним із суттєвих недоліків оцінки техніко-тактичних дій волейболісток у змагальній діяльності є недостатньо повна характеристика їх дій у захисті. У багатьох варіантах статистичного запису ігор фіксується лише успішний блок та успішна дія у захисті. Більш детальної оцінки захисних техніко-тактичних

дій не здійснюється. Відповідна тенденція є однією із причин того, що у сучасному волейболі спостерігається явне переважання атаки над захистом [5, 6].

Гра команди у захисті не менш важлива, ніж у нападі. Усі зусилля команди, яка прагне перемогти, виявляться марними, якщо її гравці припускать багато помилок у захисних діях. Гра в захисті на задній лінії одна з найбільш складних, тому що її ефективність залежить не тільки від індивідуальної майстерності захисника, але і від його вміння взаємодіяти з партнерами по команді, які приймають участь в обороні ігрового майданчика. Ефективність дій захисника залежить від швидкості реакції, рухливості, координації, уміння володіти різними способами переміщення: ривками, стрибками, випадами, падіннями та кидками. Уміння координувати рухи та орієнтуватися у просторі, також відіграє велику роль при грі у захисті. Головною метою захисних дій є нейтралізація нападу противника [3, 4].

Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що низка авторів у своїх дослідженнях [1, 4, 5, 6], присвячують увагу вивченню удосконаленню техніки виконання захисних дій та підвищенню їх ефективності у змагальній діяльності.

У роботах [5, 6] авторами вивчалися захисні дії гравця «ліберо». Було запропоновано підхід для оцінки ефективності ігрових дій у захисті гравців амплуа «ліберо». Обчислено показник ефективності виконання їх ігрових дій, що були виконані в 48 іграх чемпіонату та розіграшу Кубка з волейболу міста Харкова 2017–2018 років серед жіночих команд аматорської ліги, що становив 37,25 %. При цьому відносні внески в даний показник ігрових дій різного плану становили: 24 % для прийому подачі, приблизно 9,75 % для захисту та 3,5 % для страховки.

У дослідженні [1] застосовано комплексні вправи у процесі удосконалення захисних дій волейболістів 15-16 років, що призвели до зростання показників ефективності виконання їх захисних дій.

У роботі [4] проведено аналіз літературних джерел щодо вимог які пред'являються до моделі сучасного «ліберо» основного гравця захисту.

На нашу думку необхідно продовжувати роботу у виявленні шляхів підвищення ефективності захисних дій волейболістками у тренувальній та змагальній діяльності.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно теми НДР кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Мета дослідження: визначити ефективність захисних дій волейболісток команди «Полісянка» у чемпіонаті України серед жіночих команд першої ліги.

Матеріал і методи дослідження. Впродовж дослідження нами використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової-методичної літератури; педагогічні спостереження, методи математичної статистики. Педагогічні спостереження проводились за гравцями команди «Полісянка» під час чемпіонату України серед жіночих команд першої ліги (2022-2023 рр.). За

допомогою спеціальної системи умовно-кодованого запису було зафіксовано виконання прийому подачі, захисту та страховки волейболісток відповідної команди у десяти іграх. Визначення показника ефективності виконання захисних дій волейболісток проводилося за допомогою методики, що ґрунтується на математичній обробці статистичних даних, які були отримані у ході педагогічних спостережень за змагальною діяльністю [2, 5].

Результати дослідження та їх обговорення. Під час педагогічних спостережень за змагальною діяльністю жіночої команди «Полісянка» нами були отримані відповідні статистичні дані в 10 іграх першості жіночих команд першої ліги 2022-2023 рр. Результати аналізу статистичних даних захисних дій волейболісток показав, що на прийом подачі припадає 51% від усієї кількості захисних дій, на гру в захисті – 35%, на страховка – 14%.

На рис. 1 представлені статистичні дані про кількість відповідних захисних дій, які виконували волейболістки впродовж ігор у співвідношенні до загального обсягу їх кількості, які розподілені згідно зазначеної у роботі [5] шкали оцінок.

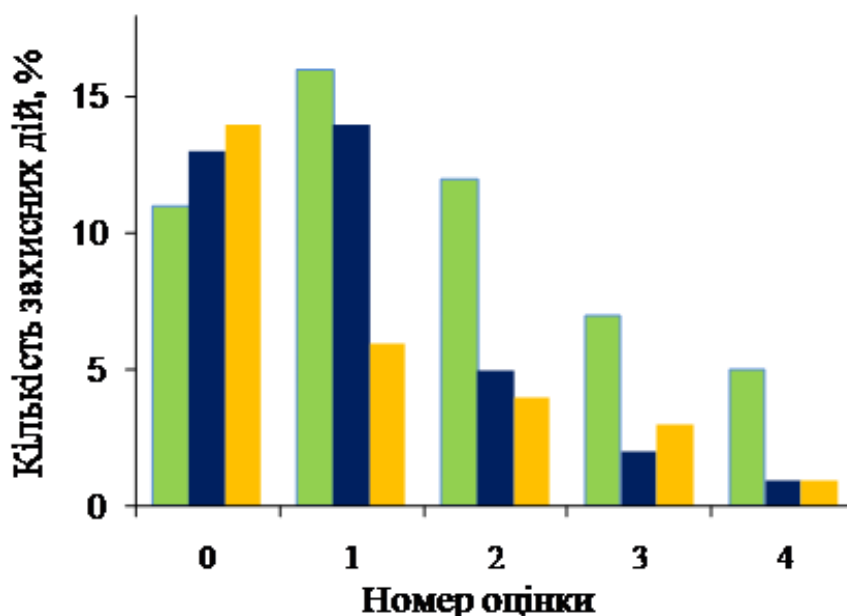


Рис. 1 Розподіл кількості захисних дій волейболісток команди «Полісянка» у чемпіонаті України серед жіночих команд першої ліги (2022-2023 рр.). у співвідношенні до їх загальної кількості згідно з визначеною шкалою оцінок:

■ – прийом, ■ – захист, ■ – страховка

Примітка: 0 – м'яч не прийнято; 1 – доведення м'яча неточне, не вдалось організувати атаку; 2 – доведення м'яча неточне, проста атака; 3 – точне доведення м'яча до «зв'язувального» гравця: атака з утрудненням захисних дій суперника; 4 – точне доведення м'яча до «зв'язувального» гравця, атака закінчується виграшем очка

З рисунку видно, що волейболістки допускали велику кількість помилок при виконанні досліджуваних дій у захисті. Найбільшу кількість при виконанні страховки та захисту від нападаючих ударів супротивників. Основний внесок в кількість ігрових дій дали певні дії з оцінкою 1 – доведення м'яча неточне, не вдалось організувати атаку та 2 – доведення м'яча неточне, проста атака.

Зазначимо, що оцінка з максимальним коефіцієнтом 4, тобто точне доведення м'яча до «зв'язувального» гравця, коли атака закінчувалася виграшем очка, найчастіше виставлялася волейболісткам при виконанні прийому подачі суперників.

Одержані в результаті аналізу педагогічних спостережень відповідні статистичні дані були використані при обчисленні показників ефективності виконання захисних дій волейболістками жіночої команди «Полісянка». Розрахунки проводилось в рамках підходу, що був розвинений в роботі [23]. Результати обчислень середнього показника ефективності захисних дій волейболісток доводять, що його значення дорівнює приблизно 33%.

На рис. 2 наведені відносні внески в даний показник ігрових дій різного плану. Як видно з рисунку найбільший внесок, значення якого становить 20,25%, дає прийом подачі. Що стосується внесків захисних дій іншого плану, то їх значення дорівнюють приблизно 8,50% та 4,25% для захисту та страховки, відповідно. Тобто під час тренувальної діяльності необхідно більше уваги приділяти удосконаленню та підвищенню ефективності захисту та страховки.

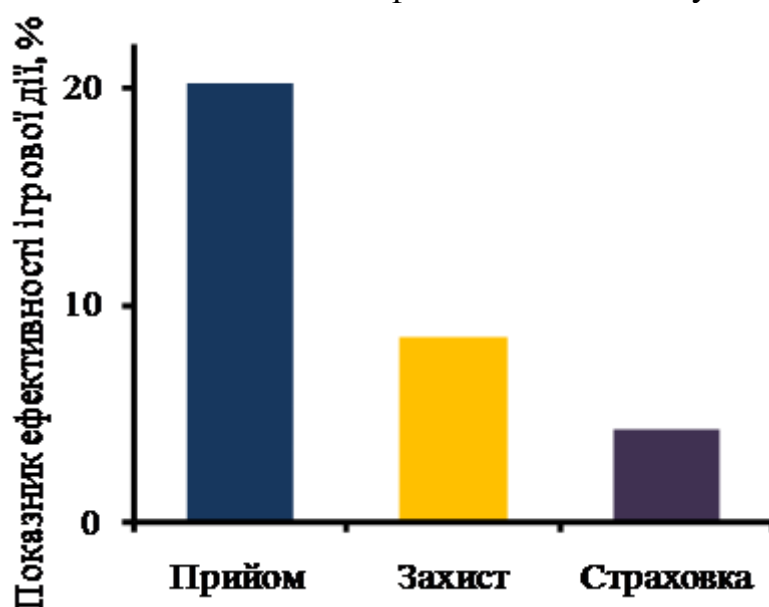


Рис. 2. Розподілення внесків в середній показник ефективності виконання різних складових елементів захисних дій волейболісток команди «Полісянка» у чемпіонаті України серед жіночих команд першої ліги (2022-2023 рр.)

Висновки: Під час нашого дослідження було проведено педагогічні спостереження за волейболістками команди «Полісянка», які приймали участь у чемпіонаті України серед жіночих команд першої ліги (2022-2023 рр.). За допомогою спеціальної системи умовно-кодованого запису було зафіксовано виконання прийому подачі, захисту та страховки волейболісток відповідної команди у десяти іграх. Результати аналізу отриманих статистичних даних показали, що середній показник ефективності виконання захисних дій волейболістками дорівнює 33%. Вклад у відповідний показник складових захисних дій дорівнюють: страховка – 4,25%, захист – 8,50%, прийом подачі 20,25%.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення впливу зміни показників координаційних здібностей волейболісток на підвищення ефективності захисних дій у змагальній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Бовшик В. С., Пустовалов В. О. Застосування комплексних вправ у процесі удосконалення захисних дій у волейболі. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018»*: збірн. тез XX Всеукраїнської наукової конференції молодих учених, 2018. С. 514–516.
2. Градусов В. О., Лісянський В. К., Мельник А. Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №6. С. 26–30.
3. Козина Ж. Л., Гринченко І. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2-х томах. Том 1. Харьков, 2013. 446 с.
4. Ляхова, Т. Ліберо у сучасному волейболі *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у вищих навчальних закладах*: збірник статей XVI міжнародної наукової конференції 12 лютого 2020 р. Харків. С. 57–59.
5. Мельник А. Ю., Клименок Ж. В. Ефективність ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейбольних команд *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: збірн. стат. XIV міжнародн. наук конф., 9-10 лютого 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 38–41.
6. Мельник А. Ю. Аналіз ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейболісток *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: збірн. стат. XIV міжнародн. наук конф., 8–9 лютого 2019 р. Харків: ХДАФК, 2019 С. 37–40.

ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВЛЕННЯ КОРОННОГО КИДКУ У ДЗЮДОЇСТІВ 16-17 РОКІВ

Оганов К.А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бойченко Н.В.

Анотація. У даній статті проведено результати анкетування дзюдоїстів 16-17 років щодо особливостей виявлення коронного кидку. В анкетуванні взяли участь 20 дзюдоїстів, які тренуються в місті Харків. Встановлено, яким чином було виявлено коронні кидки дзюдоїстів. Виявлено коронні кидки, які найбільш часто застосовуються дзюдоїстами 16-17 років. Також, встановлено, що більшість дзюдоїстів систематично працюють над відточуванням техніки виконання свого коронного кидку та приділяють цьому належну увагу.

Ключові слова: прийом, техніка, коронний кидок, дзюдоїст.

Вступ. У кожного дзюдоїста є певний руховий досвід та арсенал технічних дій, якими він володіє. Під час змагальної сутички, дзюдоїсти виконують

різноманітні кидки, виходячи із досвіду своїх рухових здібностей. Коронний кидок є одним із ключових прийомів у дзюдо, і відповідно до правил цього виду спорту, це ледве не єдиний прийом, який може принести безпосередню перемогу. Тому, вивчення та вдосконалення цього прийому є фундаментальним елементом тренування дзюдоїстів. Коронний кидок може вирішувати долю сутички та турніру, і спортсмени, які володіють цим прийомом, мають значну конкурентну перевагу. Тому, виявлення та вдосконалення цього прийому є важливим для досягнення спортивних успіхів. Даним питанням займався ряд дослідників [1, 2, 3, 5, 6]. Отже, тема даного дослідження є актуальною з багатьох позицій.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) на 2021-2025 рр.

Мета дослідження: дослідити особливості виявлення коронного кидку у дзюдоїстів 16-17 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Провести анкетування дзюдоїстів 16-17 років щодо особливостей виявлення коронного кидку.

Матеріал і методи дослідження. Використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, інформації в мережі інтернет, бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо, метод анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Коронний кидок – це технічна дія, яку дзюдоїст опанував на найвищому рівні та здатний використовувати його у будь-яких умовах [4]. Також, коронним кидком можна вважати той кидок, до проведення якого готовий суперник, але незважаючи на це, не чинить належного супротиву [2]. У даному дослідженні було проведено анкетування, участь у якому взяли 20 дзюдоїстів 16-17 років м. Харкова. Анкета включала наступні питання:

1. Вкажіть Вашу спортивну кваліфікацію:
 - 1 розряд;
 - кандидат у майстри спорту України;
 - майстер спорту України.
2. Відмітьте Ваш улюблений кидок у дзюдо:
 - через стегно;
 - кидок з підсадом;
 - передня підніжка;
 - через спину з колін;
 - відхват;
 - підхват зсередини;
 - підхват під дві ноги;
 - зачіп зовні під різнойменну ногу;
 - зачіп зсередини;
 - з упором гомілки в стегно;
 - з упором стопи в живіт;

- підсікання під п'яту ззовні;
- бокове підсік. під ногу, яка виставлена;
- через груди прогином;
- через спину захватом руки на плече.

3. Відмітьте як Ви виявили свій коронний кидок:

- під час змагань (емпіричним шляхом);
- під час тренувань (емпіричним шляхом);
- завдяки аналізу сутичок тренерським штабом;
- був сформований тренером виходячи із особливостей ведення сутички.

4. Відмітьте, чи використовуєте Ви спеціалізовані вправи, які покращують техніку виконання коронного кидку:

- так, систематично;
- так, час від часу;
- ні.

5. Відмітьте, чи використовуєте Ви інші кидки для виходу на коронний прийом:

- так;
- іноді;
- ні.

Таким чином, після проведення опитування було зазначено, що у дослідженні брали участь 1 майстер спорту України, 3 кандидати у майстри спорту України та 16 першорозрядників.

11 (55 %) респондентів підтвердили те, що коронний кидок був виявлений під час тренувань, емпіричним шляхом. 5 (25 %) дзюдоїстів виявили свій кидок під час змагань. 3 (15 %) дзюдоїста – завдяки аналізу сутичок тренерським штабом та 1 (5 %) дзюдоїст вказав, що коронний кидок був сформований тренером виходячи із особливостей ведення сутички.

15 (75 %) спортсменів використовують у своїх тренуваннях спеціалізовані вправи, які покращують техніку виконання коронного кидку, 4 (20 %) респондента відповіли, що використовують подібні вправи час від часу та лише 1 (5 %) дзюдоїст відмітив, що не приділяє цьому певної уваги.

16 (80 %) дзюдоїстів, виходячи із опитування використовують інші кидки для виходу на свій коронний прийом та 4 (20 %) дзюдоїсти роблять це в залежності від обставин.

Відсоткове співвідношення коронних кидків, які застосовують респонденти представлені на рисунку 1.

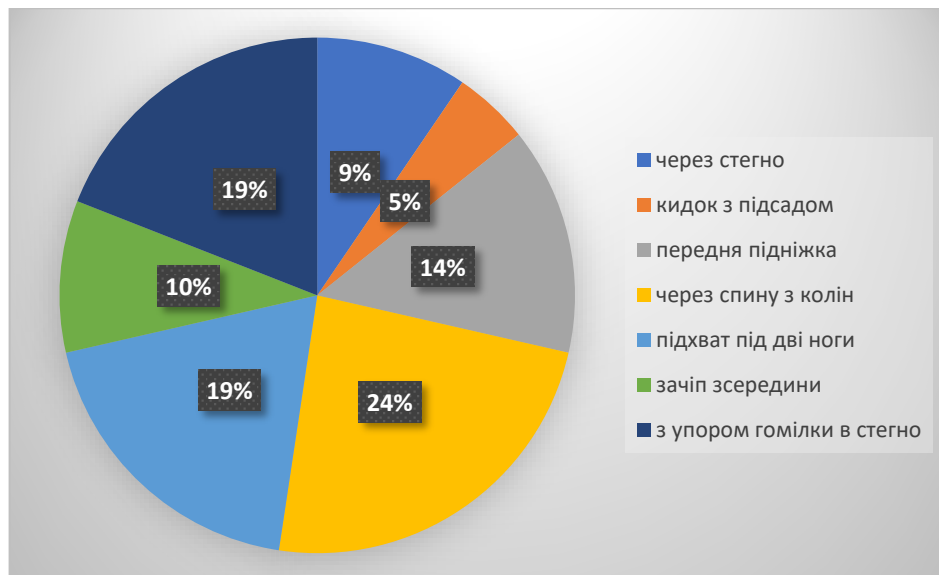


Рис 1. Відсоткове співвідношення коронних кидків, які застосовують дзюдоїсти 16-17 років

Виходячи із наведеної діаграми можна зробити висновок, що найбільш популярним коронним кидком є кидок через спину з колін (24 %), його обрали 5 респондентів. Не менш популярні кидки з упором гомілки в стегно (19 %) та підхват під дві ноги (19 %), їх обрали по 4 респондента. Менш популярними є кидок передня підніжка (14 %), його обрали 3 дзюдоїста, кидок через стегно (9 %) та зачіп зсередини (10 %), їх відмітили по 2 спортсмена. Та найменш популярним коронним кидком виявився кидок з підсадом (5 %), його обрав лише один дзюдоїст.

Висновки. Виходячи із вище описаного, можна зробити висновок, що завдання тренера виявити у кожного дзюдоїста коронний кидок, за допомогою якого він найчастіше виборює перемогу. Більшість дзюдоїстів систематично працюють над відточуванням техніки виконання свого коронного кидку та приділяють цьому належну увагу. Отже, дане питання є актуальним серед тренерів та подальші дослідження допоможуть тренерам-викладачам більш ефективно виявляти та вдосконалювати індивідуальну техніку своїх спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується дослідити особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 16-17 років та запропонувати засоби для вдосконалення коронної техніки дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1. Коробейнікова Л.Г., Тропін Ю.М., Чорній І.В., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. С. 61-72.
2. Пакулін С.Л., Камаєв О.І. Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста ветерана. *Траєкторія науки*. 2018. С. 41-50.
3. Ротань Л.П. Виявлення та вдосконалення коронних прийомів у дзюдоїстів спеціалізованої базової підготовки. *Сучасний спорт*. 2019. С. 102-104.
4. Сагайдак С.М., Малолепший С.М. Методичні особливості вдосконалення коронних технічних дій правоохоронців МВС України зі службово-прикладних

єдиноборств. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр.* – Харків: ХНУВС, 2020. – С. 189-191.

5. Яремко Р.В. Індивідуалізація техніки юних дзюдоїстів. *Спортивна наука*. 2020. С. 87-94.

6. Ярушина Р.Г., Приходько П.Л. Особливості вдосконалення коронних прийомів дзюдоїстів у стійці та в положенні партер. *Світ науки*. 2021. С.76-83.

ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ ПІД ВПЛИВОМ РОЗМИНКИ

Ольховіков С.С.

Науковий керівник к.фіз.вих., доцент Мішин М.В.

Анотація. У статті представлені результати дослідження щодо зміни психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів під впливом розробленої оптимальної структури розминки, з урахуванням особливостей нервової системи гравців.

Ключові слова: баскетболісти-аматори, розминка, властивості нервової системи, психофункціональний стан, максимальна частота рухів, час реакції, відчуття часу, швидкість зорово-моторної реакції.

Вступ. Ігрова діяльність баскетболістів є ланцюгом вирішення завдань, де кожне вирішене завдання зазвичай є умовою для вирішення наступного завдання. При цьому гравці повинні вміти орієнтуватися в ситуації, передбачати хід подій, вибирати правильне рішення в даній ситуації, оцінювати свій психічний стан і контролювати його перебіг [2, 8].

Прогресуюча гострота змагальної боротьби в баскетболі супроводжується не тільки граничними фізичними навантаженнями, але і психоемоційним напруженням. Це досить часто виражатися станом тривоги, лихоманки або апатії, що зрештою може призвести до нервових зривів та стресів [7]. У зв'язку з цим у баскетболі спостерігаються певні проблеми, які потребують вирішення. По-перше це стосується забезпечення якісного супроводу процесу підготовки баскетболістів; по-друге – контроль за психофізіологічними функціями спортсменів, що, в свою чергу, впливає на реалізацію, як індивідуальних можливостей гравців, так і на загальний результат всієї команди [3, 6]. Тому в баскетболі зростає залежність ефективності ігрової діяльності від індивідуальних властивостей нервової системи спортсмена [1, 4, 5].

Таким чином, облік психофізіологічних станів баскетболістів допоможе у вирішенні проблеми побудови відповідного тренувального процесу, та розминки зокрема, для сприяння максимальної реалізації індивідуальних здібностей спортсменів, що і визначає актуальність даного дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. 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: визначити зміни психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів під впливом розминки.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати раціоналізацію організації розминки баскетболістів-аматорів з урахуванням їх індивідуальних особливостей сили нервової системи.

2. Дослідити динаміку психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів під впливом розробленої оптимальної структури розминки.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених у науковій роботі завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 12 гравців Харківської аматорської баскетбольної ліги, віком від 18 до 40 років. Середній вік спортсменів склав 25 років. Участь у дослідженні проводилось відповідно до етичних принципів «Гельсінської Декларації» та відбувалось на добровільних засадах, про що спортсмени підписали згоду.

Для організації раціональної розминки баскетболістів-аматорів, перед її проведенням у гравців, на основі тестування, було визначено їх тип сили нервової системи, та з урахуванням цих особливостей було запропоновано 3 варіанти проведення розминки.

Для визначення змін психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів під впливом розробленої оптимальної структури розминки було використано наступні тести: 1) «Максимальна частота рухів»; 2) «Час реакції»; 3) «Відчуття часу»; 4) «Швидкість реакції».

Обробку отриманих результатів тестування було проведено за допомогою програмного забезпечення «Microsoft Excel» для Windows XP.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення змін психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів під впливом розробленої оптимальної структури розминки на основі особливостей нервової системи гравців, було проведено за допомогою аналізу показників тестувань, проведених до і після проведення розминки (табл. 1).

Так, виявлено позитивну динаміку зміни показників у всіх тестах: середній показник максимальної частоти рухів гравців до початку проведення розминки дорівнював $70,97 \pm 6,49$ (кількість разів), а після – $73,53 \pm 6,36$ (кількість разів); час реакції баскетболістів-аматорів покращився після проведеної розминки з $259,37 \pm 16,91$ мс до $240,92 \pm 14,24$ мс; відчуття часу досліджуваної групи спортсменів змінився з $57,22 \pm 5,84\%$, перед проведенням розминки, до $62,92 \pm 6,92\%$, після її проведення; швидкість зорово-моторної реакції баскетболістів поліпшилась з $668,75 \pm 55,07$ мс до $640,42 \pm 51,51$ мс.

Аналіз показників психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів до і після розминки, (n=12)

Контрольні тести	Показники психофізіологічного стану		t	p
	до початку розминки $\bar{x} \pm m$	після розминки $\bar{x} \pm m$		
Максимальна частота рухів (кількість разів)	70,97±6,49	73,53±6,36	4,37	<0,01
Час реакції (мс)	259,37±16,91	240,92±14,24	4,26	<0,01
Відчуття часу (%)	57,22±5,84	62,92±6,92	5,46	<0,01
Швидкість реакції (мс)	668,75±55,07	640,42±51,51	4,75	<0,01

Примітка: $t_{кр} - 2,20$ при $P=0,05$; $t_{кр} - 3,11$ при $P=0,01$

Статистичну достовірність динаміки психофізіологічного стану спортсменів було проведено за критерієм Стюдента. Так показники, які визначають психофізіологічний стан баскетболістів-аматорів мають статистично достовірну зміну: максимальна частота рухів, $t=4,37$; при $p<0,01$; часу реакції, $t=4,26$; $p<0,01$; відчуття часу, $t=5,46$; $p<0,01$; швидкість зорово-моторної реакції, $t=4,75$; $p<0,01$; при $t_{кр} - 3,11$ (табл. 1).

Висновки.

1. При побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів-аматорів, діяльність яких пред'являє підвищені вимоги до властивостей центральної нервової системи, тренеру необхідно дотримуватися принципу індивідуалізації завдяки формулюванню рекомендацій щодо проведення розминки для організації більш ефективного тренування.

2. Визначення зміни психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів, під впливом оптимізованої організації розминки, було проведено на основі аналізу результатів тестувань, який визначив статистично достовірну різницю між показниками, так: максимальна частота рухів змінилась з $70,97\pm6,49$ до $73,53\pm6,36$ (кількість разів), ($t=4,37$; $p<0,01$); час реакції змінився з $259,37\pm16,91$ до $240,92\pm14,24$ мс ($t=4,26$; $p<0,01$); відчуття часу змінилось з $57,22\pm5,84$ до $62,92\pm6,92\%$ ($t=5,46$; $p<0,01$); швидкість зорово-моторної реакції змінилась з $668,75\pm55,07$ до $640,42\pm51,51$ мс ($t=4,75$; $p<0,01$).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні зміни психофізіологічного стану баскетболістів-аматорів під впливом передігрової розминки.

Список використаної літератури:

1. Гант О., Бикова О. Підбір варіанта передігрової розминки у гандболі з урахуванням особливостей сили нервової системи спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 3(53). С. 25–29. doi:10.15391/sns.v.2016-3.004.

2. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

3. Міщук Д.М., Сюй Лі, Коробейнікова Л.Г., Міщенко В.С. Нейродинамічні характеристики кваліфікованих баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 101–105. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).21.

4. Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. Дослідження типів темпераменту студентів, які займаються ігровими видами спорту. *Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи»* (у циклі Анохінських читань), 10 грудня, 2021 р. К.: ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 250–252.

5. Рочняк А.Ю. Структура та особливості психічних станів баскетболістів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 217–221.

6. Сюй Лі, Міщук Д.М. Нейродинамічні особливості кваліфікованих баскетболістів. *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»*, м. Запоріжжя, 16 березня, 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 62–65.

7. Турчина Н.І. Функціональний стан нервової системи спортсменів ігрових видів спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 10. С. 82–85.

8. Шинкарук Оксана, Мітова Олена. Об'єкт контролю підготовленості баскетболістів в процесі багаторічної підготовки. *Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи»* (у циклі Анохінських читань), 10 грудня, 2021 р. К.: ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 277–280.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ДІВЧАТ 10-11 РОКІВ

Ольховська А.М.

Науковий керівник: старший викладач Красова І.В.

Анотація. В статті розглянуті питання формування правильної постави дівчат 10-11 років засобами художньої гімнастики. Проведена оцінка та порівняння постави дівчат, що займаються і не займаються художньою гімнастикою. За отриманими результатами розроблена спеціальна програма формування постави дівчат 10-11 років, після застосування якої підтверджена її ефективність.

Ключові слова: художня гімнастика, постава, вправи, дівчата, програма.

Вступ. Правильна постава - найважливіша складова гармонійно розвиненої, досконалої фігури людини, а також вона є одним із показників стану здоров'я [4; 5; 8]. Порушення постави негативно позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем [4; 5; 7]. Дані Центру медичної статистики МОЗ України свідчать, що з кожним роком кількість дітей із різними формами порушень постави й сколіозом значно зростає. Так, у дошкільному віці порушення постави виявлено у 2,1 % дітей, у чотири роки – у 15–17 % дітей, у сім років – вже у 33 % (кожна третя дитина). У дітей старшого шкільного віку цей показник складає 67–72 % [6]. Основними причинами порушення постави є звичне неправильне положення тіла при сидінні, або стоянні, значне фізичне навантаження на хребет і м'язи тулуба, одноманітні нерухомі пози під час навчання та відпочинку, а в сучасних умовах сюди додається гіподинамія, наслідком якої є не тільки незадовільна фізична підготовленість, а й різноманітні захворювання хребта [2; 3; 4; 7]. Постава формується в процесі росту і розвитку дитини і змінюється в залежності від умов побуту, навчання, праці, занять фізичними вправами. При нормальній (правильній) поставі створюються сприятливі умови для роботи всіх внутрішніх органів. Тому дуже важливо з дня народження дитини дбати про її фізичний розвиток і формування правильної постави, а при виявленні порушень негайно приступити до її виправлення [4; 5]. Допомогти в цьому можуть фізичні вправи, а саме вправи художньої гімнастики, які при правильному застосуванні рівномірно впливають на м'язи всього тіла і стають важливим засобом формування і корекції постави. Крім того художня гімнастика, на відміну від вправ ЛФК, є дуже цікавою руховою діяльністю і застосовується не тільки для формування і корекції постави та збереження здоров'я, а і з метою всебічного, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових функцій дівчат [1].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, 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 впливу засобів художньої гімнастики на формування постави дівчат 10-11 років.

Завдання дослідження: 1) Дослідити і проаналізувати показники постави дівчат 10-11 років 2) Розробити спеціальну програму формування постави у дівчат 10-11 років засобами художньої гімнастики і визначити її ефективність.

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

У дослідженні прийняли участь 14 дівчат 10-11 років, які мали порушення постави і на момент дослідження не займалися ні яким видом рухової активності. Але за рекомендацією лікарів вибрали оздоровчі заняття художньою гімнастикою і танцювальним фітнесом. Батьки дівчат дали згоду на їхню участь в дослідженні.

Для виявлення відхилень у поставі були проведені такі антропометричні вимірювання [4; 5]:

- відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, см;
- відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, см;
- відстань між кутами лопаток, см;
- ширина плечей, см;
- плечова дуга, см;
- плечовий індекс, %;
- шийний лордоз, мм;
- поперековий лордоз, мм

Аналіз отриманих результатів виявив відхилення від норми за всіма показниками і були визначені такі види порушень постави у дівчат у сагітальній площині: 1) сутула - 25%; 2) лордотична - 30%; кіфотична - 45%.

Дівчата за бажанням були розподілені на 2 групи по 7 дівчат у кожній. Перша група складалася з дівчат, які на протязі 8 місяців 3 рази на тиждень по 60 хвилин займалися художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості. Друга група дівчат займалася за таким же графіком дитячим танцювальним фітнесом. В програму занять входили танцювальні комбінації на основі аеробіки, сальси, джаз - фанка, зумби, бачати та інших елементів сучасних танців, використовувалися поєднання танцювальних напрямків, а також вправи пілатеса і стретчингу.

Для дівчат ($n=7$), що виявили бажання займатися художньою гімнастикою була розроблена спеціальна програма, спрямована на корекцію постави за допомогою нескладних вправ художньої гімнастики. Вправи було обрано з урахуванням

анатомофізіологічних та психологічних особливостей організму жінок, їхньої схильності до м'яких, плавних, виразних рухів, що виконуються під музичний супровід [1]. Різноманітність, широкий діапазон вправ дозволив застосовувати їх на заняттях з дівчатами 10–11 років. Широко використовувалися різновиди кроків і бігу, «хвилі» і хвилеподібні рухи, махи і помахи, рівноваги, танцювальні зв'язки і з'єднання з використанням предметів і без них, елементи класичної хореографії з елементами статички, загальнорозвивальні вправи для розвитку фізичних якостей, які були спрямовані на загальне укріплення опорно - рухового апарата і підвищення функціональних можливостей дівчат. При виконанні даних вправ особлива увага приділялась положенню тіла, голови, рук і ніг, тобто збереженню правильної постави.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення впливу розробленої програми на поставу дівчат 10-11 років було проведено повторні антропометричні вимірювання і визначено, що у дівчат, які займаються художньою гімнастикою порушень постави не виявлено і всі показники відповідають віковим нормам (табл.1).

Показники постави дівчат, що займалися танцювальним фітнесом також покращилися, але відхилення від норми ще спостерігалися. Так відстань між кутами лопаток у них менша на 0,71 см; ширина плечей у дівчаток даної групи більша на 0,38 см; плечова дуга менша на 2,63 см. Плечовий індекс (87,09 %) свідчить про розвиток постави, наближеної до сутулої. Плечовий індекс дівчат, які

займаються художньою гімнастикою (98,13 %) демонструє нормальний розвиток постави (табл.1).

Таблиця 1

Різниця показників розвитку постави дівчат, які займаються і не займаються художньою гімнастикою

Показники постави	Дівчата, які займаються танцювальним фітнесом	Дівчата, які займаються художньою гімнастикою	t	p
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Відстань від 7 ш. хребця до нижнього кута лівої лопатки, (см)	18,5±0,33	17,13±0,44	7,43	>0,05
Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, (см)	18,13±0,48	17,88±0,40	1,37	>0,05
Відстань між кутами лопаток, (см)	17,87±0,49	17,16±0,39	3,97	>0,05
Ширина плечей, (см)	25,88±0,55	26,25±0,46	0,38	>0,05
Плечова дуга, (см)	29,38±0,82	26,75±0,49	1,46	<0,05
Плечовий індекс, (%)	87,09±0,42	98,13±0,35	10,24	<0,05

Таким чином, в результаті співставлення показників дівчат 10-11 років, які займалися художньою гімнастикою з результатами аналогічних досліджень дівчат, які займалися танцювальним фітнесом було виявлено, що показники перших набагато кращі і відповідають віковим нормам. Виявлено позитивний вплив занять художньою гімнастикою на формування правильної постави дівчат с достовірною різницею ($p<0,05$), відповідно до показників плечової дуги і плечового індексу (табл.1).

Таким чином, отримані результати підтверджують позитивний вплив розробленої програми на формування правильної постави дівчат 10-11 років і можливість її корекції на заняттях художньою гімнастикою.

Висновки. В результаті співставлення показників дівчат 10-11 років, які займалися художньою гімнастикою з результатами аналогічних досліджень дівчат, які займалися танцювальним фітнесом було виявлено, що показники перших набагато кращі і відповідають віковим нормам. Показники дівчат, що займалися танцювальним фітнесом також мали позитивну динаміку. Виявлено позитивний вплив занять художньою гімнастикою на формування правильної постави дівчат с достовірною різницею ($p<0,05$), відповідно до показників плечової дуги і плечового індексу. Отримані результати підтверджують позитивний вплив розробленої програми на формування правильної постави дівчат 10-11 років і можливість її корекції на заняттях художньою гімнастикою.

Перспектива подальших досліджень: продовжити застосування розробленої програми для формування правильної постави, а також виявити вплив засобів художньої гімнастики на функціональний стан дівчат.

Список використаної літератури:

1. Борисова, Ю., Гончар, Л., & Федоряка, А. (2022). Використання засобів художньої гімнастики для формування правильної постави дітей 5-6 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 29-33. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).07)
2. Крикун Ю., Довганінець О. (2021). Передумови розробки технології профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації; 11 (30). 304-311. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-304-311
3. Крикун Ю. (2021). До питання підвищення здоров'язберігаючої спрямованості підготовки юних спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я, 3. 55-63. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-055.
4. Музика Ф. В., Баранецький Г. Г., Вовканич Л. С. та ін. Спортивна морфологія: навч. посібник. Львів, ЛДУФК, 2011. 160 с.
5. Юшковська О.Г., Плакіда О.Л., Філоненко О.В., Семененко О.В., Шахназарян К.Е. Основи спортивної медицини (методичні рекомендації для студентів 4 курсу). Одеса, 2023. 63 с.
6. Медична статистика Центру громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/pro-centr>.
7. Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S. W., Chatterji, S., & Vos, T. (2020). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet, 396(10267), 2006-2017.
8. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. Lancet 2018; 391: 2356–67.

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 6-8 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ольховська Ю.М.

Науковий керівник: старший викладач Красова І.В.

Анотація. В статті розглянуті питання застосування вправ загальної фізичної підготовки на початкових етапах тренування в художній гімнастиці. Проведений аналіз показників загальної фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років. За отриманими результатами була розроблена методика покращення цих показників. Повторні результати тестування підтвердили ефективність розробленої методики.

Ключові слова: художня гімнастика, фізична підготовленість, вправи, юні спортсменки, тест.

Вступ. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується тенденцією до ранньої спеціалізації дівчат не тільки в Україні, а і у всьому світі і має вже свої негативні наслідки [4; 5]. Рання і вузька спеціалізація разом з початком змагальної діяльності вимагають від спортсменок вже на початкових етапах тренування застосування максимальних величин спеціальної фізичної і технічної підготовки [2; 3]. При цьому загальна фізична підготовка уходить на другий план. Дитячий організм у віці 6-8 років ще не готовий до потужних навантажень без попереднього його укріплення і підготовки [7; 8]. Зробить це можна якраз за допомогою вправ загальної фізичної підготовки. Форсування тренувального процесу спершу дає непоганий спортивний результат, але згодом ситуація змінюється, приріст результатів зупиняється, починаються травми, знижується мотивація, спостерігається небажання тренуватися. Далі вже кар'єра гімнастки стає під питанням. В кращому випадку вона уходить в інший вид спорту, а часто і зовсім припиняє заняття будь - якою руховою діяльністю за показниками стану здоров'я [4; 5; 8]. Чисельні наукові дослідження підтверджують залежність спортивного результату на вищих етапах тренування від вмінь і навичок, які отримали гімнастки на початку занять, де профілюючою якраз і є загальна фізична підготовка, яка в поєднанні з іншими видами підготовки в подальшому дає бажаний спортивний результат [1; 2; 4]. Тому дослідження рівня загальної фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років є завжди актуальним питанням в художній гімнастиці.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, 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 показників загальної фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років в художній гімнастиці після застосування методики її покращення.

Завдання дослідження: 1) Виявити початковий рівень загальної фізичної підготовленості гімнасток 6-8 років. 2) Розробити методику покращення загальної фізичної підготовки юних гімнасток. 3) Проаналізувати зміни рівня загальної фізичної підготовленості юних спортсменок.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; 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 з художньої гімнастики ХО ФСТ «Україна» міста Харкова.

Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років було обрано 6 контрольних вправ, які пропонуються Навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з художньої гімнастики [1]: стрибки через скакалку (час в секундах до зупинки); стрибок у довжину з місця (см); біг 30 м (с); згинання

та розгинання рук в упорі лежачи на опорі 50-60 см (разів); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); виконання трьох шпагатів (см).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів початкового тестування загальної фізичної підготовленості юних гімнасток виявив, що її показники відповідають середньому та низькому рівню. Найкращі результати були показані у тестах на гнучкість: нахили тулуба (середній результат 4,5 см) і шпагати (середній результат 7,67; 8,00 см). Найгірші результати всі дівчата показали при виконанні тесту на силу: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (середній результат 4,83 разів); в тесті на визначення швидкісно - силових якостей: стрибок у довжину з місця (середній результат 92,5 см); швидкості: біг 30 м (середній результат 8,55 с) і в тесті на визначення стрибучості: стрибки через скакалку (середній результат 12,1 разів) (табл.1). Отримані результати можна пояснити тим, що у художній гімнастиці вже з початку занять тренери традиційно більше уваги приділяють розвитку гнучкості, а інші якості уходять на другий план.

За результатами початкового тестування була розроблена методика покращення загальної фізичної підготовки юних гімнасток, яка впроваджувалась у тренувальний процес дівчат на протязі 5 місяців. Відповідно до вимог Навчальної програми дівчата тренувались 4 рази на тиждень по 90 хвилин [1]. Враховуючи результати початкового дослідження особливу увагу на тренуваннях було приділено вправам для розвитку сили і швидкісно – силових якостей юних гімнасток. Початкове тестування виявило низький рівень розвитку цих якостей (табл.1). Вправи для їхнього розвитку цілеспрямовано виконувались в підготовчій і основній частинах кожного тренування. Використовувались нескладні комплекси загально - розвивальних вправ для розвитку сили і швидкісно – силових якостей юних спортсменок. Кожен комплекс складався з 7-10 вправ різної і комплексної спрямованості. Щоб посилити вплив силових і швидкісно - силових вправ на рівень розвитку фізичної підготовленості гімнасток в комплекси обов'язково входили вправи для розвитку гнучкості і координації. Дівчата виконували бігові вправи з урахуванням часу і без нього, різноманітні стрибки через скакалку, стрибки у довжину з місця і з розгону, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині, широко застосовувались вправи для розвитку координаційних здібностей і гнучкості, багато використовувалось рухливих ігор. Застосовувалися індивідуальні завдання для розвитку тієї якості, що відстає. На кожному занятті вправам загальної фізичної підготовки приділялося 25-30 хвилин. Раз на місяць проводився поточний контроль рівня фізичної підготовленості юних гімнасток.

Аналіз результатів повторного тестування фізичної підготовленості гімнасток 6 – 8 років виявив, що показники за всіма тестами у дівчат суттєво покращилися і стали відповідати високому і середньому рівню (табл.1). Найкращі результати були показані у тесті на силу: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на опорі 50-60 см: середній показник збільшився на 3,97 разів, що склало 90% приросту; у тестах на гнучкість (нахил вперед і шпагати) - 69% - 82% приросту відповідно. В тесті, стрибки через скакалку, всі дівчата показали високий рівень підготовки. Середній показник покращився на 4,1 с, що відповідає 33% приросту.

Середні результати були показані при виконанні стрибка у довжину з місця та у бігу 30 м: 17% і 20% приросту відповідно (табл.1; рис.1).

Таблиця 1

Зміни показників рівня розвитку фізичної підготовленості юних гімнасток

Тести	Середні показники				Динаміка	
	Почат	Рівень	Повтор	Рівень	Різниця	%
Стрибки через скакалку, с	12,1	Низь.	16,2	Вис.	4,1	33%
Стрибок у довжину з місця, см.	92,5	Низь.	107,6	Серед.	15,1	17%
Біг 30 м, с	8,55	Низь.	6,8	Серед.	1,75	20%
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на опорі 50-60 см, разів	4,83	Низь.	8,8	Вис.	3,97	90%
Нахили тулуба з положення сидячи вперед, см.	4,50	Сер.	8,2	Серед.	3,7	82%
Лівий шпагат, см	7,67	Сер.	2,0	Серед.	5,67	74%
Правий шпагат, см	8,00	Сер.	2,5	Серед.	5,5	69%
Поперечний шпагат, см	8,00	Сер.	1,8	Серед.	6,2	77%

Динаміка показників фізичної підготовленості юних гімнасток у відсотках представлена на рисунку 1.

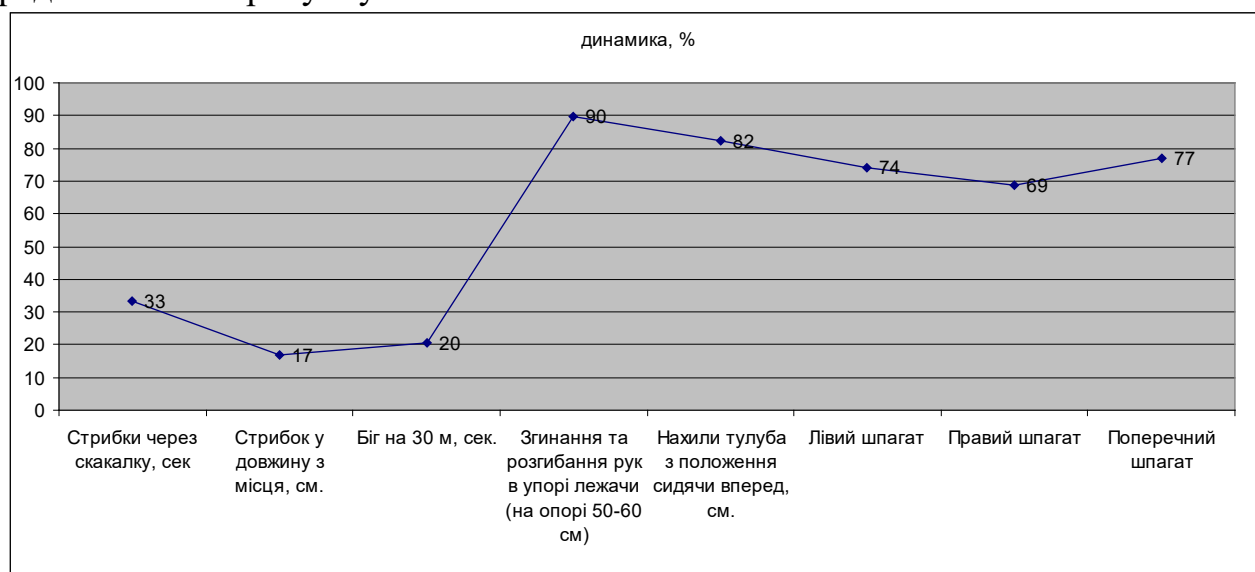


Рис. 1. Динаміка показників рівня розвитку фізичної підготовленості юних гімнасток (в %)

Висновки. В результаті застосування розробленої методики було виявлено, що показники загальної фізичної підготовленості юних гімнасток покращилися за всіма тестами від 17% до 90%. Незважаючи на те, що більшість показників залишилась на середньому рівні, вони значно покращились і суттєво наблизилась до високого рівня, що є підтвердженням ефективності розробленої методики.

Перспектива подальших досліджень: продовжити застосування розробленої методики на етапі початкової підготовки 3-го року навчання з

подальшим контролем загальної фізичної підготовленості і корекцією тренувального процесу юних гімнасток.

Список використаної літератури:

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ. РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1999. 115 с.

2. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I. Bilenka, I. Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik. Publisher: Kharkiv State Academy of Physical Culture You've visited this page many times. Vollum 26 No. 2, 2022. pp. 52-57.

3. Deineko, A., Prusik, K., Krasova, I., Batiieva, N., Marchenkov M. Game stretching as a modern means of developing the flexibility of 5-6-year-old female gymnasts. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik. Publisher: Kharkiv State Academy of Physical Culture You've visited this page many times. Vollum 26 No. 3, 2022. pp. 88-94.

4. Krasova I, Deineko A, Semyzorova A, Marchenkov M, Bilenka I, Riabchenko O. Coordination ladder as a modern means of online training to improve the physical fitness of female gymnasts 8-9 years old. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2023; 27(2):99–107. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.006>(SCOPUS).

5. Семизорова А.Я., Красова І.В., Вракіна К.О. Особливості навчання дітей 3-6 років у художній гімнастиці // Матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення», 25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн. С. 363-370.

6. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньою гімнастики: FIG. 2020-2024. 100 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2 кн.. Киев, Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.

8. Ровний А.С., Ровний В.А., Ровна О.О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344 с.

КОНТРОЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД-УЧАСНИЦЬ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ 2022 З ФУТБОЛУ В КАТАРІ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пащенко Д.О.

науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лебедєв С.І.

Анотація. В ході проведеного дослідження встановлено, що успіх у футболі визначається традиційними складовими, а саме: високою ігровою активністю на тлі надійності виконання техніко-тактичних прийомів. Було проведено аналіз змагальної діяльності 5 збірних команд, які пройшли відбір до чемпіонату світу з футболу у 2022 році. Загалом було досліджено 18 поєдинків.

Ключові слова: футболісти, збірні команди, техніко-тактичні дії (ТТД), чемпіонат світу, коефіцієнт браку.

Вступ. Найбільші футбольні змагання такі, як чемпіонати світу, Європи, поряд з розподілом національних збірних команд з рангу відповідно їх зайнятими місцями, є помітними віхами на окремих етапах розвитку світового та європейського футболу [1,3,4]. Цілеспрямована підготовка на відносно тривалому етапі дозволяє футболістам досягти найвищої спортивної форми, а тренерам надається можливість найбільш повно реалізувати свої ідеї в ігрових діях команди. Все це зумовлює високий рівень змагальної діяльності на подібних турнірах, особливо в іграх команд, які сповідують сучасний футбол [2,5].

Сучасний футбол висуває високі вимоги до працездатності гравців, будучи основою їх високої активності під час командних дій як в атаці, так і в обороні. Він характеризується дуже високою енергоємністю виконання техніко-тактичних дій [3].

Все частіше і ефективніше застосовуються досить складні в координаційному відношенні технічні прийоми. Зростають швидкість тактичного мислення, жорсткість й інтенсивність єдиноборств [5].

Аналіз змагальної діяльності футболістів у фінальних турнірах чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор показує, наскільки фундаментально досліджується поведінка гравців і команд високої кваліфікації і яким чином відповідна інформація може використовуватися при підготовці футболістів на подальших етапах [3,6].

Організуючи дослідження, ми виходили з припущення, що використання в цьому процесі системи контролю висококваліфікованих футболістів дозволить отримати об'єктивну інформацію про різні сторони змагальної діяльності спортсменів. Оцінка техніко-тактичної майстерності дасть можливість розробити модельні характеристики змагальної діяльності, що містять кількісні та якісні критерії оцінки можливостей футболістів до досягнення високих спортивних результатів [2,3,5,6].

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

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. 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 кількісні та якісні показники змагальної діяльності футболістів чемпіонату світу 2022 р. з футболу у Катарі.

Завдання дослідження:

1. Визначити загальний об'єм ТТД збірних команд-учасниць чемпіонату світу 2022 у Катарі.

2. На основі дослідження кількісних і якісних параметрів, що характеризують рівень техніко-тактичної майстерності команд, виявити й узагальнити основні компоненти змагальної діяльності кращих команд світу.

Матеріали та методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, експертні оцінки, математична статистика. Під час дослідження здійснювалося поглиблений аналіз змагальної діяльності команд-учасниць фінальної частини чемпіонату світу 2022 року в Катарі за допомогою комп'ютерної програми **InStat Football**. Проаналізовано відеоматеріали та створено базу даних 18 фінальних матчів за участю висококваліфікованих футболістів включаючи різноманітні техніко-тактичні дії футболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз техніко-тактичної підготовленість висококваліфікованих команд дозволив узагальнити сумарні кількісні показники техніко-тактичних дій і величини допущених неточних техніко-тактичних дій за гру (табл.1). Умовно всі проаналізовані нами команди можна розділити на три групи:

1 група - команди, які виконали за гру в середньому 900-950 техніко-тактичних дій. У цю групу увійшли Аргентина, Англія.

2 група - діаметрально протилежна, до неї увійшли команди, кількість техніко-тактичних дій яких за гру коливалася в межах 600-900. Цю групу становили Хорватія, Франція.

3 група - команди, кількість техніко-тактичних дій яких менше 600. Це збірна команда Марокко.

Необхідно зазначити, що команди, які виконують більше техніко-тактичних дій, мають менший відсоток браку. При цьому найбільша точність виконання техніко-тактичних прийомів характерна для збірної команд Франції та Аргентини.

Сумарна кількість ТТД, виконаних окремими командами, досліджуваних в цій роботі, в середньому за гру в матчах чемпіонату світу становило від 539 до 943. Найбільшу кількість ТТД було виконано гравцями збірної Аргентини - 943, при цьому і коефіцієнт браку у команди становив - 23%. Найнижчий показник у загальній кількості ТТД і браку у команди Марокко. Порівняння ігрової активності за сумарними показниками ТТД з м'ячем у команд виявило, що цей показник не є інформативним відносно до результатів конкретних матчів. При відносній рівності команд сумарний показник ТТД не може виступати фактором, що визначає результат гри.

Таблиця 1

**Сумарний обсяг ефективності ТТД команд чемпіонату світу 2022 року
(середні дані за гру)**

Команд	Кількість ТТД	Брак у %
Марокко	539	27
Аргентина	943	23
Хорватія	748	27
Франція	805	23
Англія	904	24

У таблиці 2 наводяться дані про виконання обведень, перехоплень і відборів м'яча кращими командами чемпіонату світу 2022 року.

Таблиця 2

Обсяг і ефективність виконання обведень, перехоплень і відборів у команд чемпіонату світу 2022 р.

Команди	Обведення		Перехоплення		Відбір	
	К-ть	% брак	К-ть	%брак	К-ть	% брак
Морокко	18	37	49	51	45	27
Аргентина	27	19	38	48	35	29
Хорватія	21	17	56	57	40	30
Франція	30	24	40	45	39	28
Англія	37	22	62	53	37	39

Обведення складають в середньому 3-4% від усіх ТТД з м'ячем (від 25 до 40 випадків за гру) при браку 19-25%. Найвищий показник обсягу і якості виконання обводок у команди Англія і Франції - 30 і 37 обведення, при браку 24 і 22 відповідно.

Все це можна пояснити наявністю в командах індивідуально сильних футболістів: Антуан Гризман, Мбапе, Осман Дембеле, Гари Кейн, Беллінгем, Ліонель Мессі, Анхель Ді Марія.

За кількістю виконання відбору найвищий показник у збірної Морокко - 45, найнижчий - у Англії - 37. Найменший відсоток браку при відборі у Морокко - 27%.

Якщо відбір м'яча носить в основному руйнівні функції, то перехоплення - більшою мірою творчий прийом.

Найвищий показник в перехоплення у команди Англії - 62 перехоплення при браку - 53%.

Таким чином, можна говорити про те, що виконання ТТД (особливо кількісна його сторона) залежить від структури гри команди: якщо команда грає в оборонному стилі, то на перший план виходить відбір м'яча - до таких команд можна віднести збірну Морокко. У інших команд переважають такі техніко-тактичні прийоми як обведення і перехоплення, що характеризує швидкий, атакуючий футбол цих команд. До них можна віднести збірні Франції, Хорватії, Португалії.

Висновки. Загальна кількість техніко-тактичних дій (ТТД), які виконувалися окремими командами, що досліджувалися в даній роботі, в середньому становила від 539 до 943 на гру в матчах чемпіонату світу. Найвищий показник ТТД було зафіксовано у гравців збірної Аргентини - 943, при цьому частка браку в їхній грі склала 23%. З іншого боку, найнижчий показник у кількості виконаних ТТД і частці браку був зафіксований у команди Марокко.

Підсумовуючи розглянуті показники, слід зазначити, що для команд високого міжнародного класу характерно досить рівномірний відсотковий розподіл єдиноборств в структурі техніко-тактичних дій. При аналізі показників ТТД в іграх високого ступеня напруженості в якості критеріїв слід орієнтуватися на такі

характеристики єдиноборств: відбору - 40-50 за гру при браку 35-45%; перехоплення - 35-50 за гру при браку не вище 30%; обводка - 35-50 за гру при браку 25-30%.

З результатів дослідження обсягу забитих м'ячів з епізодів гри можна зазначити, що 39% всіх м'ячів на чемпіонаті світу 2022 року забито зі стандартних положень: штрафних, кутових і пенальті. Обсяг голів, забитих при виконанні штрафних ударів із загальної кількості всіх голів становить 15%. «Внесок» голів, забитих після виконання кутових ударів в загальну результативність 13%.

Таким чином, отримані дані, що відображають закономірності гри, є нормативними показниками ігрової діяльності та підготовленості гравців, а багато кого з них можна розглядати як модельні характеристики, на які можуть орієнтуватися не лише тренери, а й футболісти різної кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень: передбачається провести кореляційний аналіз техніко-тактичної підготовленості гравців з їх руховою активністю.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич, В.М. (2016), "Показники техніко-тактичної діяльності футболістів високої кваліфікації на чемпіонаті Європи 2016 года", Фізична культура, спорт та здоров'я нації, (1), 315-322.
2. Латишев, М., Квасниця, О., Фененко, С. (2023), "Аналіз змагальної діяльності команд чемпіонату Європи 2020 з футболу", *Спортивні ігри*, (1(19), 23–33, doi.org/10.15391/si.2021-1.03.
3. Лисенчук, Г., Тищенко, В. (2020), "Технология контроля технико-тактической подготовленности футболистов высокой квалификации", Наука в олимпийском спорте, (1), 52-56. doi:10.32652/olympic2020.1_4.
4. Перевозник, В.И., Перцухов, А.А. (2017), "Модельные показатели соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации", Спортивні ігри, (1), 41-45.
5. Lebedev, S., Abdula, A., Bezyasichny, B., Karpets, L., Shpanko, T., Efremenko A. (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, 18 (2), 706-709. DOI:10.7752/jpes.2018.02103.
6. Memmert, D. (2019), "Data Analytics in Football: Positional Data Collection, Modeling, and Analysis", Journal of Sport Management, 33, 574. doi.org/10.1123/jsm.2019-0308.

ВИКОРИСТАННЯ «ФУЕТЕ» В ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЯХ СПОРТСМЕНОК 11-12 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Плесакова Д.С.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Семизорова А.Я.

Анотація: визначено особливості використання «фуєте» як поворотів й рівноваги в змагальних композиціях гімнасток; цінність поворотів «фуєте»

складає від 0,1 до 0,3 бала; за кожен додатковий поворот призначається 0,1 бала; при виконанні «майстерності» цінність поворотів складає від 0,2 бала до 0,4 бала; цінність рівноваги «фуєте» складає від 0,3 бала до 0,5 бала.

Ключові слова: гімнастика художня, фуєте, повороти, рівноваги.

Вступ. Технічна підготовка в художній гімнастиці характеризується необхідністю засвоєння великої кількості різноманітних і складних за структурою рухових дій та необхідністю поєднувати виконання елементів тіла з роботою предметом [2; 5; 6]. У зв'язку з останніми змінами у правилах змагань, відокремлена оцінка за артистичність, тому зростає роль якості виконання елементів тіла спортсменок [2; 8]. Згідно з Навчальною програмою для ДЮСШ гімнастики у віці 11-12 років освоюють матеріал кандидатів в майстри спорту, що підвищує вимоги до технічної підготовленості спортсменок, у тому числі й до рівня майстерності володіння рухами тілом [4].

Одним із складних елементів у структурній групі поворотів та рівноваги є елемент «фуєте», опанування якого надає гімнасткам можливість демонструвати у своїх змагальних вправах навички володіння тілом на належному рівні. Зазначені фактори вказують на актуальність вивчення елемента «фуєте» у художній гімнастиці [1; 3; 7; 8].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: визначити важливість використання «фуєте» в змагальних композиціях спортсменок відповідно до останніх змін у правилах змагань.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості використання «фуєте» як технічного елемента структурної групи «поворотів» в змагальних композиціях спортсменок 11-12 років в художній гімнастиці
2. Визначити особливості використання «фуєте» як технічного елемента структурної групи «рівноваги» в змагальних композиціях спортсменок 11-12 років в художній гімнастиці

Матеріал і методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, правил змагань, програмних матеріалів та документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Назва танцювальної вправи «Фуєте» виникла від французького «Fouetté», що означає «шмагати, підганяти, збивати», що виконується як ряд послідовно повторюваних повних поворотів в швидкому темпі на одному місці [3]. Відповідно до термінології класичного танцю обертання «фуєте» виконується в напрямку en dehors (різнойменний поворот) й en dedans (однойменний поворот). Для виконання кількох поворотів поспіль в хореографії й в художній гімнастиці як правило використовують різнойменні повороти «фуєте». Однойменні повороти на 180 градусів великим махом ведучої

ноги, що в хореографії мають назву «Італійське фуєте», в художній гімнастиці використовується як елемент рівноваги [1; 3].

У змагальній вправі гімнастка має право виконати повороти «фуєте» на 360 градусів однакової форми декілька разів, при цьому «труднощі» обертання оцінюються з розрахунку 0,1 бала за кожен поворот. Також гімнастка може виконати подвійні повороти, на 720 градусів. Під формою мається на увазі положення ведучої ноги, яка може бути: зігнута на пасе під кутом 90 градусів; випрямлена у горизонтальному положенні в сторону, вперед, назад або назад в «атитюд». Також гімнастка може виконати комбінацію з різних форм «фуєте». «Труднощі» будуть оцінюватися таким же чином.

Якщо вправа виконується з предметом, на кожному повороті «фуєте» потрібно робити роботу предметом. Це може бути «майстерність», яка оцінюється від 0,2 бала до 0,4 бала. Наприклад «фуєте» с роботою обручем: на першому обертанні передати обруч за спиною, на другому зробити малий кидок на одне обертання (обруч горизонтально), на третьому обертанні виконати «вертушку», на четвертому - знову передачу за спиною. Прикладом застосування «фуєте» с роботою булавами с проявом «майстерності» може бути така зв'язка елементів: на першому обертанні виконати різнойменний кидок булав на одне обертання, на другому обертанні - високий кидок однієї булави, на третьому обертанні зловити булаву («майстерність»), на четвертому - різнойменний кидок на одне обертання [2].

«Італійське фуєте» - це мінімум три різні форми рівноваги, які пов'язані між собою обертання мінімум на 180 градусів. Кожна форма рівноваги повинна бути зафіксована і скоординована з предметом та вважається одним елементом. У правилах змагань відрізняють два різних рівня цінності рівноваги «фуєте», які оцінюються 0,3 бала та 0,5 бала. У першому варіанті ведуча нога відводиться на 90 градусів, можливо виконувати три однакових форми (пози) або дві різні. У другому варіанті ведуча нога відводиться більш 90 градусів.

Існують також змішані рівноваги із використанням «фуєте». Це дві або більше рівноваги, що виконуються без дотику опори (без опускання ноги на п'яту). Цінність визначається сумою виконаних рівноваг, за кожен рівновагу добавляється 0,1 бала.

Як і у всіх елементах тілом, найважливішою вимогою є зв'язок з роботою предметом. Тобто, для того, щоб рівновагу було зараховано, під час виконання рівноваги повинна відбуватися робота предметом. Якщо робота не відбувається, а також у разі втрати, або грубої помилки в роботі предметом елемент не зараховується.

Таким чином, використання хореографічної вправи «фуєте» в художній гімнастиці відповідно до вимог правил змагань можливо в структурних групах поворотів й рівноваги. Техніка виконання елемента «фуєте» в художній гімнастиці повністю ґрунтується на виконанні даної вправи в хореографії, однак виконання «фуєте» в художній гімнастиці ускладнюється роботою предметом.

Висновки: 1) цінність поворотів «фуєте» складає від 0,1 бала до 0,3 бала; за кожен додатковий поворот призначається 0,1 бала; при виконанні «майстерності»

цінність складає від 0,2 бала до 0,4 бала; 2) цінність рівноваги «фуєте» складає від 0,3 бала до 0,5 бала.

Перспективи подальших досліджень: в даному напрямку продовжити вивчення можливостей використання «фуєте» як спарених елементів рухів тіла.

Список використаної літератури:

1. Семизорова А.Я., Красова І.В., Долгополова І.О. Вдосконалення хореографічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці // Матеріали 21-й Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», ХДАФК, 2021. 16-17 грудня. С. 79-81
2. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2022. 241 с.
3. Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. №1(27). с. 61-67
4. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 1999. 115 с.
5. Mullagildina A., Krasova I. Improving the technical training of athletes 10-11 years old in rhythmic gymnastics in exercises with clubs //Slobozhanskyi herald of science and sport. 2019. №. 1 (69). PP. 19-24
6. Heinen, T., Jeraj, D., Vinken, P. M., Velentzas, K., & Vinken, P. M. (2012). Rotational preference in gymnastics. Journal of Human Kinetics, 33, 33–43. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0042-4>
7. Rutkowska-Kucharska A. et al. Muscle coactivation during stability exercises in rhythmic gymnastics: A two-case study //Applied bionics and biomechanics. 2018. Т. 2018.
8. İpek Dongaz Ö, Başer Y, Bayar K. The Effect of Core Stabilization Exercises on Physical Fitness Parameters in Child Gymnasts: Randomized Controlled Assessor-blind Study. Sports Health. 2023;0(0). doi:10.1177/19417381231205301

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Побіженко А.В.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В.

Анотація. В дослідженні розглянуто важливі аспекти хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів, особливості цієї підготовки, а також акцентовано увагу на важливості розвитку рухової культури, технічності та виразності у виконанні танців. Зазначено, що хореографічна підготовка є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинна доповнювати інші види підготовки танцюристів. Текст також підкреслює необхідність вивчення дуетної

техніки в спортивних танцях, яка допомагає спортсменам досягти синхронності та координації рухів у виконанні танців.

Ключові слова: *класичний танець, латиноамериканська програма, спортивні танці, спортсмени-танцюристи, хореографія.*

Вступ Стрімкий розвиток спортивних танців останнім часом перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від спортсменів не тільки легкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але й високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку.

Важливість хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів у свою основу включає тренувальний процес у даному виді спорту. Сучасний етап розвитку спортивних танців характеризується високим рівнем технічного і виконавської майстерності. Як і в інших, складно- координаційних видах спорту, в спортивних танцях має бути присутня гармонія різних танцювальних комбінацій, висока якість, естетика виконання змісту програм. Відповідностей даним вимогам можна досягти тільки при наявності методики, яка враховує логічно обґрунтовану послідовність навчання.

Слід зазначити, що в спеціальній науково-методичній літературі практично відсутні як дані досліджень, так і рекомендації фахівців-практиків, пов'язані з використанням засобів хореографії в базовій підготовці юних танцюристів.

Хореографія – важливий засіб естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей. Саме в процесі занять хореографією спортсмени найближче стикаються з мистецтвом. У спортсменах-танцюристах виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани.

Під хореографічною підготовкою в спортивних танцях розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури танцюристів, на розширення арсеналу засобів вираження.

Крім того, при заняттях хореографією розвивається гнучкість, музично-ритмічна координація рухів, змінюється опорно-руховий апарат.

Вивчаються різноманітні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови. При цьому освоєння не повинне носити механічний характер. Шляхом відповідного коригування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо домогтися артистичності виконання, яка нерозривно пов'язана з красою рухів танцюристів, граціозністю партнерок і танцювальністю обох партнерів.

Недостатньо досліджень, пов'язаних з хореографічною підготовленістю в спортивних танцях. Недостатня вивченість даної проблеми, виявляється в практиці часом в стихійному побудові процесу хореографічної підготовки, або повній відсутності її.

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

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність хореографічної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження: провести аналіз динаміки показників хореографічної підготовки у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки

Матеріал і методи дослідження. У процесі вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості хореографічної підготовки у спортивних танцях полягає в тому, що у спорті, де рух відбувається під музичний супровід, хореографія відіграє важливу роль. Танець є виразом емоційного стану людини, його думок і почуттів через умовні рухи, жести, позиції і міміку. Основною метою навчання хореографії спортсменам-танцюристам є створення гармонійних виконавців танців у межах європейських і латиноамериканських програм.

Під гармонійністю розуміється виразність, яка відповідає кожному конкретному танцю. Досягнення виразності вимагає високої технічності, вільного володіння тілом та розуміння музичної та культурної специфіки виконуваного танцю [7].

Після аналізу літератури в цьому напрямку можна відзначити відсутність чіткої системи підготовки спортсменів-танцюристів на сучасному етапі. Проте останнім часом з'явилися дослідження та експериментальні дані, що досліджують певні аспекти хореографічної підготовки в спортивних танцях [2, 3, 6]. Ці автори відзначають актуальність та важливість цього виду підготовки, який спрямований не лише на покращення технічних навичок, але також на розвиток музичності та естетичності.

Під хореографічною підготовкою в спортивних танцях розуміється система вправ і методів, спрямованих на розвиток рухової культури танцюристів та розширення їхнього арсеналу виразних засобів [4].

Як зазначає Тодорова В.Г. [6], що ефективним є включення наступних хореографічних дисциплін у навчання спортсменів-танцюристів: класичний танець, історико-побутовий танець, сучасні напрямки хореографії (джаз, модерн, степ), та народно-сценічний танець. Основна база хореографічної підготовки в спортивних танцях заснована на класичних принципах, які виникли у балеті. Проте ця підготовка має свої особливості, обумовлені відмінностями між цілями та завданнями, які ставлять перед собою спортсмени-танцюристи і балерини. Хореографічна підготовка є лише однією з частин загального процесу тренування танцюристів і повинна бути взаємозалежною з іншими видами навчання. Під час проведення уроків хореографії для спортивних танців, важливо враховувати практичну доцільність кожного завдання. Кожна вправа має нести конкретне смислове навантаження, будь то технічний аспект чи виховний.

У наукових дослідження таких авторів Сосіна В.Ю., Тодорова В.Г. [5, 7, 8, 9] наголошується на важливості правильної постановки корпусу, ніг, голови, а також

особливої уваги приділяється рукам, координації рухів, виразності та танцювальності. Також вивчення та вдосконалення рухів, спрямованих на розвиток стоп, мобільності суглобів та гнучкості є важливими елементами навчання. Окремий акцент робиться на вивченні та покращенні прийомів обертань, які є важливими для виконання обертів у спортивних танцях. Важливо враховувати, що рухи групи "Allegro" менше акцентуватимуться.

Зазначається, що невідповідність фізичних можливостей вимогам класичного танцю, такі як недостатня виворотність (з урахуванням "природної" виворотності), обмежений танцювальний крок, стрибок і гнучкість, ставить перед викладачами і тренерами питання щодо розвитку цих фізичних параметрів та коригування деяких недоліків. Ця ситуація вимагає впровадження "партерної гімнастики" у навчальний процес [8].

Запровадження партерних вправ рекомендується різними авторами, особливо для початківців. Ці вправи, які виконуються на підлозі або в партері, дозволяють досягти трьох цілей з мінімальними витратами енергії: збільшити рухливість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і сухожиль, і збільшити силу м'язів. Вони також сприяють коригуванню певних дефектів у постановці корпусу та ніг, а також допомагають розвивати виворотність ніг, гнучкість і еластичність стоп [1].

Необхідно зауважити, що одним із методів підготовки спортсменів-танцюристів є засвоєння жанрів сучасної хореографії, що сприяє розвитку виразності в латиноамериканській програмі. Зокрема, модерн навчає виразного жесту, вільності та розкнутості рухів, рівноваги у кожному положенні, індивідуальності, що є важливими аспектами вищої майстерності.

Зокрема, використання джазової пластики в межах виконання чотирьох танців латиноамериканської програми (за винятком Пасодобль) має спільне коріння з жанром джазу. Крім цього, важливо враховувати життєлюбність та синкоповану виразність джазового жанру при виконанні латиноамериканських танців [1].

В дослідженні ідентифікуються ключові танцювальні позиції, які включають в себе положення корпусу відносно лінії танцю та положення корпусу партнера і партнерки відносно один одного. Серед них виділяються такі позиції як закрита, відкрита, а також позиції Променад, Фолевей, Віяло і Плече до плеча[2].

Автор підкреслює, що для успішної дуетної техніки у спортивних танцях необхідна синхронність рухів, взаємодія рук і корпусу партнерів, відповідність пропорціям зусиль, паралельність рухів вільних ніг, правильне розташування опорних ніг партнерів відносно один одного, а також спільний рух голови та інші аспекти.

Зазначається, що можливості дуетної техніки в сучасних танцях ще не були повністю вивчені і досліджені, і часто використовуються стихійно, скоріше, ніж з повним розумінням [2].

Важливо відзначити, що сучасні спортивні танці дедалі більше використовують дуетну техніку, особливо зі зростанням класу та майстерності танцюристів. Дуетна техніка починає включати елементи класичного танцю для

пар, а також гімнастичні та іноді акробатичні елементи, особливо в показових виступах та програмах Секвей [2].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури відзначає, що хореографічна підготовка є неодмінною складовою тренувального процесу в спортивних танцях. Ця підготовка має важливе значення і включає наступні ключові аспекти:

- володіння елементами основних жанрів хореографії, включаючи класичний, народний, і джаз танець.
- володіння хореографічними елементами різного рівня складності.
- розвиток спеціальних рухових якостей, спрямований на покращення фізичних показників та рухової координації у спортсменів-танцюристів.

Отже, хореографічна підготовка в спортивних танцях включає в себе ці важливі аспекти, які сприяють підвищенню технічної та виразної майстерності танцюристів.

Перспективи подальших досліджень: подальші наукові дослідження планується присвятити питанням перспективи розвитку спортсменів-професіоналів у спортивних танцях у сучасних умовах.

Список використаної літератури:

1. Горбенко О. В., Лисенко, А. О. Підготовка спортсменів у спортивних танцях на сучасному етапі (латиноамериканська програма Scientific Collection «InterConf», (38): with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (December 16-18, 2020). Tallinn, Estonia: Uhingu Teadus juhatus, 2020. P.1345- 1351
2. Лисенко Альберт, Горбенко Олена. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442с.
3. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. Ужгород: "Говерла", 2014. С. 94-101.
4. Сосіна В.Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті dance studio. 2020. vol 3. no 1. с. 72-79.
5. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті олімпійська література 2021 280с.
6. Тодорова Валентина. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складно-координаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів: ЛДУФК, 2016. №1(23). С. 23- 31.
7. Тодорова Валентина. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією наука і освіта", №4, 2016 . с. 188-192.
8. Тодорова В. Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Львів, 2018. С.188.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ТЕНІСІСТІВ ТА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 18-20 РОКІВ

Полешко Є.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О.О.

***Анотація:** Досліджено, що показники властивостей темпераменту спортсменів знаходяться в межах встановленої середньої норми, рівень показників стресостійкості та мотивації є високим. Визначені низькі та середні кореляційні зв'язки між усіма показниками властивостей темпераменту та компонентами психологічної підготовленості у двох досліджуваних груп. Результати порівняльного аналізу показників властивостей темпераменту та компонентів психологічної підготовленості спортсменів тенісистів та волейболістів, не виявили жодних статистично значущих відмінностей.*

***Ключові слова:** тенісист, волейболіст, психологічний, темперамент, зв'язок, спорт, властивості, змагання.*

Вступ: Науковці вважають, що організація психологічної підготовки спортсменів повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, якими завжди обумовлена успішність та стабільність змагальної діяльності [2]. Її метою ми вважаємо адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реактивності відображення і реакції у відповідь на специфічні екстремальні умови діяльності, тобто можна сказати, що однією з важливих сторін психологічної підготовленості спортсменів є рівень стресостійкості та мотивації. Питаннями ідентифікації типів темпераменту, а саме, визначеннями зв'язків між різними типами темпераменту (сангвінічний, холеричний, меланхолічний, флегматичний) та рівнем психологічної підготовленості в змагальній діяльності, займалася низка науковців [1]. Фахівці спортивної психології вважають, що ретельний аналіз взаємозв'язків між стресостійкістю, властивостями темпераменту та результатами в спорті може допомогти розкрити засоби, як деякі гравці краще справляються з турнірним стресом [6].

Мотивація та вивчення того, як темперамент впливає на мотивацію гравців, може розкрити, як підтримувати високий рівень зацікавленості і бажання досягти високих результатів у тенісі [3].

Концентрація та якісний аналіз взаємозв'язку між темпераментом і здатністю до зосередженості допоможе встановити, як деякі типи темпераменту можуть бути сприятливими для підвищення рівня концентрації в спортсменів.

Дослідження в галузі спортивної психології та тенісу демонстрували, що властивості темпераменту можуть впливати на психологічну підготовленість та виступи тенісистів [2]. Тому зараз у проблематиці нашого дослідження ми зосереджуємось на виявленні взаємозв'язку між психологічними аспектами і особливостями темпераменту в молодих спортсменів.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри: дослідження проводилося відповідно теми НДР. кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644-(2019-2023^орр.).

Мета дослідження: визначити взаємозв'язок властивостей темпераменту з психологічною підготовленістю у тенісистів та волейболістів віком 18-20 років.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку властивостей темпераменту з психологічною підготовленістю у спортсменів.

2. Дослідити особливості властивостей темпераменту у тенісистів та волейболістів.

3. Визначити, на основі науково-методичної літератури, складові психологічної підготовленості гравців.

4. Виявити взаємозв'язок властивостей темпераменту з психологічною підготовленістю у тенісистів та волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні приймали участь 30 чоловіків - спортсменів, віком від 18 до 20 років. Серед досліджуваних є 15 волейболістів та 15 тенісистів чоловіків. Усі досліджувані – студенти Харківської державної академії фізичної культури. Проведені методики були застосовані у онлайн формі за допомогою тестових питань та варіантів відповідей на них.

Для здійснення поставлених завдань були обрані наступні методи: методика діагностики темпераменту Я. Стреляу вимірює характеристики нервової системи: рівня (сили) процесів збудження, рівня (сили) процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів; методика мотивація досягнення успіху А. Мехрабіан; методика виявлення рівня стресостійкості Холмса-Раге. тест-опитувальник на стресостійкість; методи математичної статистики: кореляційний аналіз та U-критерій Манна-Уїтні.

Результати дослідження та їх обговорення: Виявлено особливості властивостей темпераменту у досліджуваних спортсменів. Усі показники знаходяться в межах встановленої норми. Виявлено, що в обох групах досліджуваних рівень стресостійкості є високим. Це означає, що досліджувані спортсмени не витрачають свою енергію і ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому спортивна діяльність стає ефективнішою (Табл.1).

Таблиця 1

Показники властивостей темпераменту тенісистів та волейболістів, n=30

Досліджувані	Рівень процесів збудження	Рівень процесів гальмування	Рухливість нервових процесів
	бали	бали	бали
Тенісисти	37,964	28,455	31,752
Волейболісти	38,428	26,742	34,966
±Хср.	38,196	27,5985	33,359

Середні показники за шкалою «Рівень процесів збудження» характеризуються досить високою реакцією на збудження, стимул, не занадто швидкою включеністю в роботу, досягненням не достатньо високої продуктивності. Також у цьому випадку ми говоримо про низьку стомлюваність, високу працездатність і витривалість.

Середні показники «рівень процесів гальмування» - середні нервові процеси з боку гальмування, збудження, стимули легко гасяться. Також це говорить про швидке реагування відповідних дій на прості сенсорні сигнали, хороша реакція, високий самоконтроль, зібраність, пильність, холонокровність в поведінкових реакціях. Для ігор, представниками яких є наші досліджувані, ці характеристики також є дуже важливими, у багато чому вирішальними для спортсмена. Як для тенісистів так і волейболістів швидкість реакції – показник, за яким вони або стають кращими, або ж програють більш швидкому спортсмену.

Високі бали за шкалою «Рухливість нервових процесів» - це легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування і навпаки, швидкий перехід від одних видів діяльності до інших, швидке переключення, рішучість, сміливість в поведінкових реакціях. Такі характеристики також важливі для розгляду у контексті психологічної готовності спортсмена. Рішучість та сміливість у цьому випадку визначає, чим завершить для спортсмена змагання – поразкою чи перемогою (Табл.2.)

Таблиця 2

Показники рівня стресостійкості спортсменів

Досліджувані	Середні показники стресостійкості	Рівень стресостійкості
	бали	бали
Тенісисти	183,231	Високий
Волейболісти	179,862	Високий

За результатами дослідження, занесеними до таблиці, ми бачимо, що в обох групах досліджуваних рівень стресостійкості є доволі високим. Такі люди не витрачають свою енергію і ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Спортсмени з високим рівнем стресостійкості не обтяжені подоланням труднощів, саме тому мають кращі результати діяльності, перемагають у змаганнях, продуктивні в обраному для себе виді спорту (Табл. 3)

Таблиця 3

Середньогруповий рівень мотивації досягнення у спортсменів

Досліджувані	Мотивація досягнення, бали
Тенісисти	174,7
Волейболісти	171,4

За результатами, занесеними до таблиці, ми бачимо, що у спортсменів з обох груп досліджуваних домінує мотивація досягнення. Досліджувані спортсмени прагнуть досягати успіху в спорті, бути прикладом для інших. Вони прагнуть того,

щоб ними пишалися, прагнуть захищати честь свого університету, міста, країни та самих себе на спортивній арені на достойному рівні (Табл.4).

Таблиця 4

Взаємозв'язки показників властивостей темпераменту з психологічною підготовленістю у спортсменів

Показники які піддавалися кореляції	Коеф. кореляції тенісистів	Коеф. Кореляції волейболістів	p
Рівень процесів збудження – рівень стресостійкості	0,583	0,574	0,001
Рівень процесів гальмування – рівень стресостійкості	0,441	0,471	0,001
Рухливість нервових процесів – рівень стресостійкості	0,512	0,563	0,001
Рівень процесів збудження – мотивація досягнення	0,477	0,411	0,001
Рівень процесів гальмування– мотивація досягнення	0,435	0,406	0,001
Рухливість нервових процесів– мотивація досягнення	0,455	0,439	0,001

За результатами порівняльного аналізу статистично значущих відмінностей у показниках не виявлено. Це говорить про те, що спортсмени як тенісисти, так і волейболісти, є однаково стресостійкі та вмотивовані, а також властивості темпераменту в них є майже ідентичними (Табл. 5).

Таблиця 5

Показники порівняльного кореляційного аналіз та U-критерій Манна-Уїтні.

Показники	U	Коеф. кореляції тенісистів	Коеф. Кореляції волейболістів	p
Рівень процесів збудження	419			0,01
Рівень процесів гальмування –	345,5			0,01
Рухливість нервових процесів	332,5			0,01
Стресостійкість	382			0,01
Мотивація досягнення	420			0,001

Висновки: Досліджено, що показники властивостей темпераменту спортсменів знаходяться в межах встановленої середньої норми, рівень показників стресостійкості та мотивації є високим. Визначені низькі та середні кореляційні зв'язки між усіма показниками властивостей темпераменту та компонентами психологічної підготовленості у двох досліджуваних груп. Результати порівняльного аналізу показників властивостей темпераменту та компонентів

психологічної підготовленості спортсменів тенісистів та волейболістів, не виявили жодних статистично значущих відмінностей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оцінку впливу різних властивостей темпераменту на техніко-тактичну підготовленість тенісистів.

Список використаної літератури:

1. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
2. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с
3. Теніс [Електронний ресурс] : навч. посіб.. Бурлака І.В., Лукачина А.В.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ , 2022. 75 с.
4. Bandura A. Self efficacy: the exercise of control. New York: Freeman, 2019. 607 p.
5. McGannon, K. R., Smith, B., Kendellen, K., & Gonsalves, C. A.. Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: An updated and expanded review of trends and interpretations. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(3), 2021. P/359-379.
6. Freedy J. R., Hobfoll S. E. Traumatic stress: An overview of the field Traumatic stress. From theory to practice. New York : Plenum, 2019. P. 3–28.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ-СТАЄРІВ 17-18 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Приймак Г.В.

науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Єфременко А.М.

***Анотація.** У статті розглядаються особливості планування річної підготовки бігунів на довгі дистанції 17-18 років. Встановлено ефективність застосування спеціальних комплексів тренувальних вправ для розвитку витривалості бігунів-стаєрів.*

***Ключові слова:** бігуни на довгі дистанції, легка атлетика, стаєрський біг, річний макроцикл.*

Вступ. Актуальність проведеного дослідження ґрунтується на необхідності підвищення спортивних результатів через теоретичне та емпіричне обґрунтування планування тренувального процесу бігунів-стаєрів 17-18 років [1, 3, 6]. Встановлені протиріччями між необхідністю використання різноманітних засобів та методів, що сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу легкоатлетів та недостатній розробці сучасного програмно-методичного забезпечення для вирішення цього завдання [2, 4, 5]. Таким чином, визначення ефективності підходів до планування річної підготовки бігунів-стаєрів 17-18 років є актуальним.

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 підходів до планування річного макроциклу бігунів-стаєрів 17-18 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-методичну літературу з теми, що досліджується;
2. Дослідити підходи до планування тренувальних навантажень бігунів-стаєрів у річному макроциклі.
3. Розробити спеціальні комплекси бігових тренувань для бігунів-стаєрів, що поєднує тренування різного ступеня інтенсивності з метою підвищення витривалості атлетів 17-18 років.
4. Обґрунтувати ефективність підходів до планування тренування у річному макроциклі у процесі підготовки бігунів-стаєрів юніорського віку.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідницька робота здійснювалася на базі легкоатлетичної секції з бігу в ДЮСШ. У дослідженні брали участь молоді легкоатлети-бігуни на стаєрські дистанції віком 17-18 років, у кількості 20 ($n = 20$) осіб. Усі атлети належали до основний медичної групи і мали стаж систематичних занять бігом, від 2 до 7 років. Для виконання завдань, поставлених у роботі, були організовані дві групи – експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) з 10 ($n = 10$) випробуваних кожна. Заняття з легкої атлетики, як і експериментальної, і у контрольної групі проводилися 4-5 разів на тиждень. При цьому для експериментальної групи тренувальні заняття планувалися та проводились тренером з легкої атлетики із використанням тренувальних комплексів, спрямованих на розвиток витривалості бігунів, разом із автором роботи. Тренувальний план контрольної групи багато в чому відповідав методиці підготовки бігунів на довгі дистанції відповідного віку, яка була взята з програми легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що для розвитку якості спеціальної бігової витривалості у юних легкоатлетів-бігунів, які займаються стаєрським бігом, важливо поєднувати тренування у різному режимі інтенсивності. Дані узагальнення, що були доповнені консультаціями з тренерами груп спортсменів, які досліджувалися, а також теоретичним аналізом на тлі власного досвіду дозволили модифікувати програму річної підготовки бігунів на довгі дистанції.

Встановлено, що на початку дослідження групи суттєво не відрізнялися за всіма показниками (табл. 1).

Доведено ефективність тренувального комплексу в обох групах бігунів-стаєрів, які тренувалися за різними планами підготовки. Проте, бігуни експериментальної групи достовірно перевищували бігунів контрольної групи за

всіма показниками в кінці дослідження. В експериментальній групі спостерігається значно більший приріст результатів у всіх тестах. Таким чином, використання спеціалізованих комплексів тренувальних навантажень стаєрами експериментальної групи дозволило підвищити ефективність плану річної підготовки, порівняно з традиційним підходом.

Таблиця 1

Результати тестування експериментальної (n=10) та контрольної (n=10) групи протягом педагогічного дослідження (M±σ)

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	I	II	I	II
Біг на 1000 м, с	201,64±6,68	195,86±5,85	230,00±5,67	*202,85±7,46
Біг на 3000 м, с	665,93±22,00	657,34±21,35	730,15±17,86	*649,13±20,74
Біг на 10000 м, с	2489,35±78,96	2459,93±80,28	2678,84±54,75	*2382,52±81,17
Тест Купера (біг 12 хв), м	3229,46±99,43	3283,54±88,00	2906,45±109,94	*3266,83±79,44

Пояснення: I – вимірювання на початку дослідження; II – вимірювання в кінці дослідження; зірочкою «*» зліва – відзначені достовірні відмінності показників у кожній групі щодо початку дослідження; * – $p < 0,01$.

Висновки. Доведено ефективність тренувального комплексу в обох групах бігунів-стаєрів, які тренувалися за різними планами підготовки. Проте, бігуни експериментальної групи достовірно перевищували бігунів контрольної групи за всіма показниками в кінці дослідження. В експериментальній групі спостерігається значно більший приріст результатів у всіх тестах. Таким чином, використання спеціалізованих комплексів тренувальних навантажень стаєрами експериментальної групи дозволило підвищити ефективність плану річної підготовки, порівняно з традиційним підходом.

Перспективи подальших досліджень охоплюють питання визначення особливостей планування річної підготовки дівчат 17-18 років, які займаються стаєрським бігом.

Список використаної літератури:

1. Лелека В. М. Проблеми вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (4). С. 102-104.
2. Олексенко Д. Р. Локально-м'язова силова підготовка бігунів на середні дистанції. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2015. С. 73-75.
3. Присяжнюк Д. С. Сучасні методи спортивного тренування у бігу на витривалість. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування* : збірник наукових праць викладачів інститутів фізичного виховання і спорту. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2014. С. 124-135.
4. Шестерова Л., Ту Я. Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2018.

С. 117-121.

5. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі: навч.- метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 274 с.

6. Sunderland D. High Performance Middle-Distance Running. The Crowood Press Ltd, 2005. 142 p.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ НА ПІДСТАВІ АНАЛІЗУ ЇХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ

Процвітаєва О.О.

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

***Анотація.** Підвищення ефективності тактичної підготовки неможливо без вивчення індивідуальних особливостей єдиноборців, зокрема їх психофізіологічних характеристик. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що на підставі вивчення психофізіологічних можливостей спортсменів можна підібрати вправи щодо вдосконалення індивідуальної манери ведення поєдинку, використовуючи свої найсильніші сторони.*

***Ключові слова:** тактична підготовленість, манера, тхеквондо, психофізіологічні вимірювання, реакція.*

Вступ. Аналіз літературних джерел дозволив підкреслити важливість дослідження функціонального стану єдиноборців у процесі їх спортивної підготовки. Психофізіологічні властивості та якості єдиноборців, що оцінюються за допомогою тестів та функціональних проб, займають важливе місце серед цих аспектів.

Діагностика функціональних станів організму спортсмена стала актуальним напрямком сучасної спортивної науки, оскільки високі спортивні досягнення нерозривно пов'язані з психофізіологічними функціями людини [4, 6, 7].

Психофізіологічні функції людини визначають біологічну основу індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової системи та впливають на процес формування та вдосконалення спеціальних рухових навичок в умовах тренувань і змагань [1, 2, 5].

Аналіз психофізіологічних показників єдиноборців у комплексі дозволить виявити їхні індивідуальні особливості та визначити шляхи для покращення спортивної підготовки кожного конкретного спортсмена [3, 5].

Взаємозв'язок стилів ведення поєдинку єдиноборцями з їх психофізіологічними особливостями є важливим аспектом у розумінні та аналізі бойових мистецтв і єдиноборств. Це допомагає краще зрозуміти, як індивідуальні характеристики інтелекту, реакцій, особливостей пам'яті, фізичних можливостей впливають на спортивний стиль та стратегію боротьби кожного спортсмена [2, 3, 4].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) на 2021-2025 рр.

Мета дослідження: вдосконалити тактичну підготовленість тхеквондистів-юніорів на підставі аналізу їх психофізіологічних показників.

Завдання дослідження:

1. Провести аналітичний огляд з проблематики тактичної підготовки єдиноборців;
2. Підібрати комплекс спеціальних завдань для покращення тактичної підготовленості на підставі аналізу психофізіологічних показників тхеквондистів-юніорів;
3. Обґрунтувати, за підсумками педагогічного експерименту, запропоновані нововведення, надати практичні рекомендації щодо вдосконалення тактичної підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні було використано наступні наукові методи: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; відеокomp'ютерний аналіз; педагогічне тестування; психофізіологічні вимірювання; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Для оцінки показників контрольних поєдинків, у яких взяли участь спортсмени, що брали участь у педагогічному експерименті, використовувалася спеціалізована комп'ютерна програма для відеоаналізу під назвою «Martial Arts Video Analysis». Алгоритм цієї комп'ютерної програми було створено таким чином, щоб можна було оперативно фіксувати важливі моменти під час змагань і оцінювати їх, встановлювати параметри для оцінки виконуваних дій.

Для оцінки психофізіологічних показників було використано комплекс тестів, які були розроблені на кафедрі однокорств, а саме тести: оцінка реакція вибору; оцінка реакція на об'єкт, що рухається; теппінг-тест; оцінка короткочасної зорової пам'яті. Аналіз результатів психофізіологічних досліджень надав інформацію про індивідуально-типологічні особливості прояву сенсомоторних реакцій, сили нервової системи, особливостей сприйняття інформації та інші, які в загальні формують стиль ведення двобою єдиноборцями.

На підставі аналізу наукових джерел, консультацій з тренерами та результатів психофізіологічних вимірювань були розроблені спеціальні навчальні завдання з метою вдосконалення тактичної підготовленості юніорів-тхеквондистів. Ці завдання включали в себе наступне:

- Ігрові вправи на відчуття дистанції;
- Ігрові вправи на відчуття часу початку атакуючих дій;
- Ігрові вправи на утримання лінії атаки;
- Ігрові вправи на вдосконалення підготовчих дій;
- Ігрові вправи для вдосконалення здібностей використання ситуативних дій;

- Навчально-тренувальні бої за завданням, де необхідно провести бій в запропонованому стилі;
- Навчально-тренувальні бої з декількома супротивниками, де необхідно змінювати тактику відповідно до суперника.

Педагогічний експеримент було організовано у ДЮСШ №2 у місті Харкові в період з травня 2023 року по вересень 2023 року. Учасниками експерименту було 22 тхеквондиста-юніора ($14,7 \pm 0,18$ років, КМС, 1 розряд). Були створені контрольна та експериментальна групи, кожна з яких складалася з 11 спортсменів, і були визначені параметри для подальших досліджень.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що на підставі вивчення психофізіологічних можливостей спортсменів можна підібрати вправи щодо вдосконалення індивідуальної манери ведення поєдинку, використовуючи свої найсильніші сторони.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі дослідження контрольних поєдинків спортсменів досліджуваних груп, на початку педагогічного експерименту, з'ясовано особливості техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів та те, що за кількістю отриманих перемог досліджувані групи рівні.

Аналіз психофізіологічних показників свідчить, що між цими показниками спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту, немає статистично значимих відмінностей ($p > 0,05$).

Основне завдання підвищення рівня тактичної підготовленості це результат в змагальних поєдинках. Тому наприкінці педагогічного експерименту були проведені контрольні двобої між спортсменами досліджуваних груп згідно вагових категорій та правил змагань з тхеквондо ВТФ.

Згідно аналізу отриманих даних щодо контрольного поєдинку можна стверджувати, що спортсмени експериментальної групи наприкінці дослідження отримали статистично більше ($p < 0,05$) переможних балів ніж спортсмени контрольної групи (рис. 1).

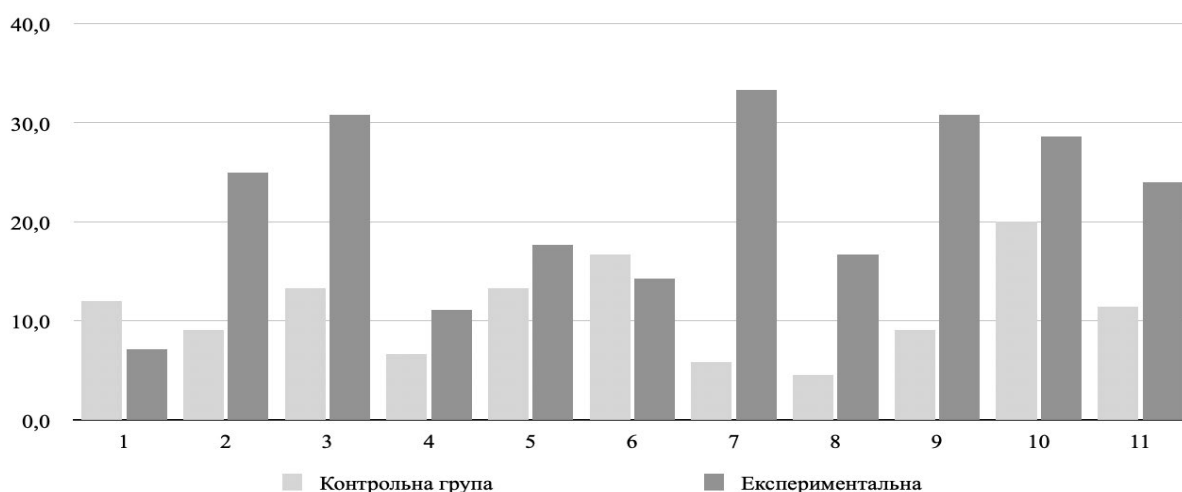


Рис. 1 Ефективність атакуючих дій (%) досліджуваних спортсменів в контрольному поєдинку наприкінці педагогічного експерименту

Кількість нанесених ударів у спортсменів експериментальної групи зменшилась, хоча її кількість немає статистичних відмінностей ($p > 0,05$) від результату контрольної групи. Ефективність атакуючих дій у спортсменів експериментальної групи зростає та має статистично значимі відмінності ($p < 0,05$) від ефективності атакуючих дій спортсменів контрольної групи (рис. 1, табл. 1).

Таблиця 1

Відмінності між параметрами контрольної двобою наприкінці педагогічного експерименту

	Загальна кількість дій (n)	Бали (n)	Ефективність дій (%)
Wilcoxon rank	W = 78 p-value = 0.26	W = 25 p-value = 0.02	W = 18.5 p-value = 0.01

За підсумками контрольних поєдинків спортсмени експериментальної групи здобули 10 перемог та один бій програли.

Висновки.

1. Аналіз психофізіологічних показників єдиноборців у комплексі дозволить виявити їхні індивідуальні особливості та визначити шляхи для покращення спортивної підготовки кожного конкретного спортсмена.

2. Взаємозв'язок стилів ведення поєдинку єдиноборцями з їх психофізіологічними особливостями є важливим аспектом в розумінні та аналізі бойових мистецтв і єдиноборств. На підставі аналізу психофізіологічних показників тхеквондистів-юніорів підбрано комплекс спеціальних завдань для покращення тактичної підготовленості.

3. Експериментально обґрунтовано, що комплекс спеціальних навчальних завдань статистично значимо ($p < 0,05$) покращив рівень тактичної підготовленості юніорів-тхеквондистів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження взаємозв'язків між психічними якостями та стилями ведення двобою єдиноборцями.

Список використаної літератури:

1. Пашков І.М., Керімов Ф.А. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023, С. 39-43.

2. Пашков, І.М., Пашкова, В.М.. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2020, С. 29-32.

3. Пашков, І.М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. Єдиноборства, 1, 2017, С. 61-64.

4. Lyzohub V.S., Shpanyuk V.V., Pustovalov V.O., Kozhemyako T.V., Suprunovich V.O. Do the results of the sensomotor response reflect the typological properties of the central nervous system? Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series, 1, 2021, pp. 69-77.

5. Peacock C., Mena M., Sanders G., Silver T., Kalman D., Antonio J. Sleep data, physical performance and injuries in preparation for professional mixed martial arts. Sports, 7(1), 2019, С. 71-78.

6. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O., Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), 2017, С. 519-526.

7. Romanenko V., Piatysotska S., Tropin Y., Rydzik Ł. Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 2022, С. 628-635.

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ДО ПОЧАТКУ ТА ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ 1 ЕТАПУ "КУБКУ ДЮФЛ" 2022-2023 р.

Рябовіл О.Я.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лебедєв С.І.

***Анотація.** В ході дослідження визначено, що результати фізичної підготовленості футболістів команди МДЮСШ "Дніпро" м. Дніпро нижчі за нормативні: у тесті біг на 15 м з місця – на 0,02 с, біг на 15 м з ходу – на 0,02 с, в бігу на 30 м – на 0,01 с, в бігу на 50 м – на 0,3 с, у бігу на 7х50 м – на 1,2 с, п'ятикратний стрибок на 4,8 см, у стрибку у довжину з місця – показник відповідає нормативному, у вертикальному вистрибуванні з місця – на 3 см. Це обумовлено неефективним використанням засобів фізичної підготовки під час тренувального процесу юних футболістів у віці 15-16 років.*

***Ключові слова:** футболісти, фізична підготовленість, тести, нормативні показники.*

Вступ. Фізична підготовка є основою фундаменту для підготовки футболістів. У футболі фізична форма завжди взаємодіє з іншими аспектами гри, і кожній фізичній якості потрібен індивідуальний підхід [1,3,6]. Відповідно до періоду та етапу підготовки, надавана увага різним фізичним якостям може варіювати. Фахівці переконані, що фізична підготовка - це довготривалий процес, спрямований на досягнення високого рівня фізичної готовності футболістів, що відповідає вимогам змагань [2,4,5]. Наприклад, якщо для успішної гри футболістові потрібно багато бігати на максимальній швидкості, виконувати складні координаційні рухи та швидко реагувати на геймплейні ситуації, то рівень фізичних якостей має дозволити це робити ефективно та інтелектуально під час кожного матчу [1,6].

Отже, ключовим показником ефективної підготовки у техніко-тактичному плані є відповідний рівень фізичної готовності футболістів. Таким чином, дослідження, присвячені методикам розвитку фізичних якостей у футболі, є актуальними напрямками в теорії та методиці цієї гри.

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 – визначити рівень фізичної підготовленості футболістів 15-16 років до початку та після завершення 1 етапу "Кубку ДЮФЛ 2022-2023 рр.

Згідно з визначеною метою дослідження, ставилися наступні завдання:

1. За допомогою аналізу наукових та методичних джерел, дослідити сучасний стан питання розвитку фізичних якостей у молодих футболістів.

2. Провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості юних футболістів 15-16 років та порівняти із стандартами програми дитячо-юнацької спортивної школи України.

Методи дослідження: перегляд науково-методичних джерел, педагогічні тести та математично-статистичний аналіз даних.

Матеріали та методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методи математично-статистичної обробки даних. В дослідженні приймали участь футболісти МДЮСШ "Дніпро" м. Дніпро віком 15-16 років в кількості 33 чоловік. Для оцінки рівня розвитку фізичних якостей у юних футболістів, ми використали тести, які найчастіше використовуються для цього в футболі.

Досліджуючи рівень фізичної підготовленості футболістів були використані певні тести: біг 15 м з місця, біг 15 м з ходу, біг 30 м з місця, біг 50 м, човниковий біг 7х50 м, потрійний стрибок, стрибок у довжину з місця, вертикальне вистрибування.

Фіксація результатів тестування виконувалася системою тестування Smartspeed. На футбольному полі було встановлено 4 бездротові ворота, які автоматично вимірювали час пробігання дистанцій за допомогою планшетного комп'ютера.

Виконання стрибка вперед з місця, відштовхуючись двома ногами:

Методика виконання: вихідне положення – стоячи ноги на ширині плечей, пальці ніг розташовані позаду стартової лінії. Зігніть ноги у колінах, відведення рук назад, потім відштовхніться якомога сильніше і стрибніть вперед. Результат вимірюється, а потім виконується друга спроба.

Оцінка результатів: тест виконується двічі, і зараховується кращий результат.

Виконання стрибка вгору з місця, відштовхуючись двома ногами:

Методика виконання: вихідне положення – стоячи з ногами на ширині плечей. Зігніть ноги у колінах, рухніть руками назад, відштовхніться якомога сильніше і стрибніть вгору. Результат вимірюється, а потім виконується друга спроба.

Реєстрація результатів тестування проводилася за допомогою системи JustJump в портативному комп'ютері, яка відображає висоту та час висіння за один стрибок та середній контакт із землею, висоту та час висіння за чотири стрибки.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогоднішній футбол швидко розвивається і відрізняється великою різноманітністю рухової активності гравців, розширюючи їхні ігрові можливості. Під час футбольних матчів гравці використовують різноманітні рухи, розвиток яких має важливе значення в підготовці молодих спортсменів для досягнення високих результатів. Цей процес сприяє комплексному розвитку і виявленню фізичних якостей у фізичній підготовці молодих футболістів.

Результати показників фізичної підготовленості наведені в таблиці. Табличні дані показують, що до початку та після закінчення змагань загальнокомандні показники покращилися, але достовірних відмінностей не виявлено окрім тесту в бігу на 50 м ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості на початковому етапі тестування показав, що всі отримані результати відповідають контрольним нормативам ДЮСШ та мають не значні відмінності від середньокомандних результатів ФК “Дніпро” м. Дніпро. А саме: у тесті біг на 15 м з місця – на 0,02 с, в бігу на 15 м з ходу – на 0,02 с, в бігу на 30 м – на 0,01 с, в бігу на 50 м – на 0,3 с, у бігу на 7х50 м – на 1,2 с, п'ятикратний стрибок на 4,8 см, у стрибку у довжину з місця – показник відповідає нормативному, у вертикальному вистрибуванні з місця – на 3 см (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості футболістів 15-16 років
(n=33)**

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Перед початком змагань	Після закінчення змагань	Оцінка достовірності		Нормати ви ДЮСШ
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	t	p	
1.	Біг на 15 м з місця, с	2,36 $\pm$ 0,04	2,33 $\pm$ 0,06	0,41	$p > 0,05$	2,31
2.	Біг на 15 м з ходу, с	1,89 $\pm$ 0,08	1,84 $\pm$ 0,03	0,58	$p > 0,05$	1,82
3.	Біг на 30 м з місця, с	4,43 $\pm$ 0,03	4,41 $\pm$ 0,04	0,4	$p > 0,05$	4,40
4.	Біг на 50 м, с	8,7 $\pm$ 0,07	8,3 $\pm$ 0,04	2,32	$p < 0,05$	8,00
5.	Човниковий біг 7х50 м, с	67,8 $\pm$ 1,16	67,2 $\pm$ 1,12	0,37	$p > 0,05$	66,00
6	Потрійний стрибок, см	650,3 $\pm$ 11,38	655,2 $\pm$ 12,82	0,28	$p > 0,05$	660
7.	Стрибок у довжину з місця, см	238,2 $\pm$ 4,38	240,3 $\pm$ 2,31	0,36	$p > 0,05$	240,0
8.	Вертикальне вистрибування з місця, см	38,2 $\pm$ 1,3	40,4 $\pm$ 1,4	1,15	$p > 0,05$	43

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та результати наших власних досліджень підкреслили важливу роль фізичної підготовленості у досягненні високих спортивних результатів у футболі, що свідчить про необхідність подальшого дослідження її структури, змісту та методології удосконалення. На нашу думку, однією з ключових аспектів підготовки, яка

забезпечує ефективну змагальну діяльність, є рівень фізичної підготовленості молодих футболістів.

Під час нашого дослідження ми встановили, що рівень фізичної підготовленості футболістів з команди МДЮСШ "Дніпро" у місті Дніпро нижчий, ніж встановлені нормативи. Це пояснюється неефективним використанням засобів фізичної підготовленості під час тренувального процесу для юних футболістів віком 15-16 років. Отже, на основі наших досліджень, ми вважаємо, що необхідно вдосконалити методику підвищення рівня фізичної підготовленості у футболістів цього вікового діапазону.

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

Список використаної літератури:

1. Соломонко, В.В., Лісенчук, Г.А., Соломонко, О.В., Пилипенко В.О. (2019), "Футбол у школі: Навч. посібник для вчителів і школярів. 4-Кері видання, перероблене і доповнене", К., 296 с.
2. Lebediev, S., Bezyasichny, B., Pertsukhov, A., Shalenko, V., Koval, S., Shpanko, T., Khudiakova, V., Sydorova, T. (2020), "Dynamics of morphological and functional indicators of 10–12-year-old football players involved in the children and youth sports school program", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.20 (6), Art 475, pp. 3521 - 3527, DOI:10.7752/jpes.2020.06475.
3. Lebediev, Serhii; Zhurid, Sergey; Koval, Svyatoslav; Shalenko, Victor (2022), "Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training", *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport* . 2022, Vol. 87 Issue 1, p14-19.
4. Memmert, D. (2019), "Data Analytics in Football: Positional Data Collection, Modeling, and Analysis", *Journal of Sport Management*, 33, 574. doi.org/10.1123/jsm.2019-0308
5. Musalek, M., Kokstejn, A. (2019), "The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 1), Art 37, pp. 249 – 254.
6. Peráček, Pavol; Varga, Károly; Gregora, Pavol; Mikulič, Martin (2017), "Selected indicators of an individual game performance of a goalkeeper at the European Championship among the 17-year-old elite soccer players", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(1), Art 28, pp. 188 – 193.

АНАЛІЗ ПРОЯВУ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ПРИ ВИКОНАННІ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ ВАЖКОАТЛЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Рященко М.М.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Півень О.Б.

Анотація. Мета даного дослідження полягала в дослідженні рівня прояву технічних навичок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами 10-12 років.

Результати проведеного дослідження показали, що на етапі початкової підготовки відбувається становлення технічних дій, а техніка виконання змагальних вправ покращується кожного року.

Ключові слова: важка атлетика, ривок та поштовх класичні, технічні дії, етап початкової підготовки.

Вступ. Одним із вагомих показників технічних дій важкоатлета являється результат показаний на змаганнях. Але для юних важкоатлетів результат не головне. На початковому етапі підготовки головну роль приділяють зміцненню здоров'я та розучуванні техніки виконання змагальних вправ [3, 5].

Але якщо не проводити змагання в юних важкоатлетів поступово згасає бажання відвідувати тренування.

Фахівці з важкої атлетики на початковому етапі підготовки рекомендують поводити змагання важкоатлетів у вправах загально фізичного розвитку: стрибку у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, бігу на 30 метрів то що [2].

По мірі освоєння технічних дій деякі фахівці рекомендують проводити змагання не на результат, а на оцінку засвоєння техніки виконання змагальних вправ. На перших змаганнях юних атлетів, не поділяють на вагові категорії. Спортсмени мають виконати три спроби у ривку та три спроби у поштовху. Судді на результат не звертають уваги, а переможець визначається голосуванням судей, які виставляють бал за техніку виконання кожної спроби. Тренеру дозволяється ззаду підстраховувати своїх учнів, що в подальшому буде заборонено згідно правилам змагань [2].

За весь час існування пауерліфтингу, було проведено багато робіт присвячених питанню технічних дій у змагальних вправах важкоатлетів [1, 4, 8]. Досліджувалася різниця в техніці виконання атлетами різної кваліфікації [3]. Також аналізувалася залежність технічних дій важкоатлетів від статі [3], але аналізу виконання змагальних вправ важкоатлетами-початківцями уваги майже не приділялося, тому аналіз прояву технічних навичок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами на етапі початкової підготовки являється актуальним дослідженням.

Мета дослідження – дослідити рівень прояву технічних навичок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами 10-12 років.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень техніки виконання змагальних вправ важкоатлетами 10-12 років.
2. Проаналізувати зміни техніки виконання змагальних вправ важкоатлетами на етапі початкової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося з 2021 по 2023 роки на базі спортивного клубу «Десантник» м. Київ. У дослідженні прийняли участь 20 важкоатлетів початківців. Експертами визначався рівень прояву технічних в змагальних вправах за 10 бальною шкалою. Значимість різниць отриманих результатів обчислювалася згідно критерію Ст'юдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно вимогам ДЮСШ в кінці кожного навчального року учні повинні здавати контрольно-перевідні нормативи, де згідно робочій програмі з важкої атлетики проводилася здача контрольних нормативів з ЗФП та оцінка рівня техніки виконання змагальних вправ.

Оцінка рівня закріплення техніки виставлялася експертами за 10 бальною шкалою. Оцінка виставлялася виконання наступних частин ривка: старт, тяга, підрив, безопорний підсід, фіксація та вставання. Результати виконання першої змагальної вправи ривок класичний наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Виконання елементів техніки ривка класичного важкоатлетами 10-12 років за 10-бальною системою ($n_1=n_2=n_3=20$)

№	Показники, фаза дії	10 років	11 років	12 років
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	$\bar{x}_3 \pm m_3$
1.	Старт, бали	3,3±0,45	3,7±0,71	4,7±0,41
2.	Тяга, бали	3,2±0,51	3,9±0,60	4,6±0,44
3.	Підрив, бали	2,8±0,38	3,6±0,62	3,9±0,30
4.	Безопорний підсід, бали	3,4±0,35	4,3±0,55	4,6±0,43
5.	Фіксація, бали	4,0±0,44	4,6±0,49	5,2±0,30
6.	Вставання, бали	4,1±0,62	4,8±0,43	5,6±0,41

При дослідженні техніки виконання ривка класичного використовувався метод експертної оцінки, де експерти за 10-бальною системою оцінювання визначали рівень технічної підготовки у виконанні ривка класичного. Так, у взаємодії старті, техніка виконання фази у важкоатлетів 10 років становила 3,3±0,45 балів, але достовірною зміною показника відбулася лише в період з 10 до 12 років ($t=2,30$; $p<0,05$).

Виконання наступної частини «тяги» потребує прояву, перш за все, швидко-силових якостей. Достовірною зміною показників спостерігалася також в період з 10 до 12 років ($t=2,11$; $p<0,05$).

При оцінюванні «підриву», найскладнішої частини вправи, оцінка виконання важкоатлетами 10 років становила 2,8±0,38 балів, в 11 років результат зріс до 3,6±0,62 балів, але достовірною різницею результатів відбулася в період з 10 до 12 років ($t=2,27$; $p<0,05$).

Кожного року також підвищувався результат в виконанні фази безопорного присіду, результат у десятирічних важкоатлетів становив $3,4 \pm 0,35$ балів. У 11 років результат зріс до $4,3 \pm 0,55$ балів, а в 12 років $4,6 \pm 0,43$, але достовірна зміна результату відбулася тільки в період з 10 до 12 років ($t=2,16$; $p<0,05$).

Експертна оцінка у останніх фазах також показала зростання техніки виконання фази фіксації в присіді та вставанні кожного року. Достовірна різниця результату спостерігалася також в період з 10 до 12 років, де в 12 років результат у фіксації в присіді достовірно підвищився 1,2 бали ($t=2,25$; $p<0,05$) та на 1,5 балів у вставанні та фіксації ($t=2,25$; $p<0,05$).

Отже, під впливом занять важкою атлетикою, що відбувалися згідно традиційній програмі ДЮСШ покращується техніка виконання елементів техніки ривка класичного.

При виконанні поштовху класичного, юні спортсмени дещо вищі бали, адже в технічному плані поштовх більш простіша вправа ніж ривок. Експерти оцінювали виконання першого прийому - піднімання штанги на груди в наступних фазах старт, тяга штанги, підрив, фіксація та вставання. В другому прийомі – поштовх штанги від грудей, оцінювалися фаза попереднього присіду, зупинка та виштовхування, фаза безопорного присіду та фіксація. Результати наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Виконання елементів техніки поштовху класичного юних спортсменів
10-12 років під впливом занять важкою атлетикою за 10-бальною системою
($n_1=n_2=n_3=26$)**

№	Показники, фаза дії	10 років	11 років	12 років
		$\overline{x_1} \pm m_1$	$\overline{x_2} \pm m_2$	$\overline{x_3} \pm m_3$
Перший прийом, піднімання штанги на груди				
1	Старт, бали	3,6±0,45	4,5±0,43	5,3±0,47
2	Тяга, бали	3,3±0,51	3,8±0,62	4,6±0,33
3	Підрив штанги, бали	3,0±0,40	3,5±0,45	4,1±0,32
4	Фіксація та вставання, бали	2,8±0,48	3,6±0,45	4,4±0,55
Другий прийом, піднімання штанги від грудей				
5	Попередній присід, бали	3,6±0,51	4,4±0,40	4,9±0,32
6	Зупинки та виштовхування, бали	3,3±0,44	4,3±0,49	4,5±0,34
7	Фаза безопорного присіду, бали	4,4±0,52	5,2±0,43	5,5±0,30
8	Фіксація, бали	5,3±0,40	5,9±0,60	6,6±0,43

При виконанні першого прийому – підйому штангу на груди, у старті були значно вищі оцінки ніж у ривку, адже старт при підйомі штанги на груди значно вищий і тому його легше прийняти. У важкоатлетів 10 років середній результат становив $3,6 \pm 0,45$ балів, в 11 років підвищився до $4,5 \pm 0,43$ балів, а в 12 зріс $5,3 \pm 0,47$ балів, що у порівнянні з початковими даними становило достовірну різницю результатів ($t=2,61$; $p<0,05$).

При виконанні тяги штанги достовірна різниця результату спостерігалася в період з 10 до 12 років ($t=2,13$; $p<0,05$). Дослідження фази підриву штанги показало

достовірно збільшення результату на 1,1 балів ($t=2,14$; $p<0,05$) лише в період з 10 до 12 років.

При дослідженні частини фіксації та вставання показало покращення техніки кожного року, але достовірна різниця результату спостерігалася в період з 10 до 12 років. Результат достовірно підвищився на 1,6 балів ($t=2,19$; $p<0,05$).

Аналогічна ситуація простежувалася і при виконанні другої частини поштовху. Так, при виконанні виштовхування штанги від грудей, у попередньому присіді, та у фазі зупинки та виштовхуванні на початку дослідження результат важкоатлетів 10 років становив $3,6\pm 0,51$ та $3,3\pm 0,44$ балів, в 11 років $4,4\pm 0,40$ та $4,3\pm 0,49$ балів, а у 12 років $4,9\pm 0,32$ та $4,5\pm 0,34$ балів. Достовірна зміна результату спостерігалася в період з 10 до 12 років на 1,3 балів ($t=2,15$; $p<0,05$) у попередньому присіді та на 1,2 балів ($t=2,15$; $p<0,05$) у фазі зупинки та виштовхуванні.

Техніка виконання безопорного присіду та фіксація, що виконувалась юними важкоатлетами покращувалася кожного року, але достовірна різниця спостерігалася лише в період з 10 до 12 років на 1,1 балів ($t=2,13$; $p<0,05$) в безопорному підсіді та на 1,3 балів ($t=2,21$; $p<0,05$).

Отже, під впливом тренувальних занять, що проводилися згідно традиційній програмі дитячих спортивних шкіл, покращилося виконання елементів техніки поштовху класичного.

Висновки.

1. Ривок перша змагальна вправа у важкій атлетиці. Виконання цієї вправи вимагає значну технічну підготовленість атлетів, значно вищу ніж у поштовху. Найвищий результат показаний важкоатлетами 10 років при виконанні ривку простежувався у фазі фіксації $4,0\pm 0,44$ балів та $4,1\pm 0,62$ балів у фазі вставання, а найнижчий, у самій складній у технічному плані виконання, в фазі підриву $2,8\pm 0,38$ балів. У 12 років технічні результати виконання елементів ривка зросли. Найбільше покращилися елементи техніки виконання старту та тяги на 1,4 балів в обох випадках.

2. При виконанні поштовху оцінки були дещо вищими, ніж у ривку, адже ця вправа більш простіша у технічному виконанні. Найкраще важкоатлетам 10 років давалися частини виконання старту та тяги, адже в поштовху значно простіше прийняти стартове положення із-за більш вузького хвату. Результат становив $3,6\pm 0,45$ балів у старті та $3,3\pm 0,51$ балів у тязі. Найнижчий, у самій складній у технічному плані виконання, в фазі фіксації та вставанні по $2,8\pm 0,48$ балів.

При поштовху штанги від грудей найвищий результат показаний атлетами 10 років спостерігався у фазі фіксації $5,3\pm 0,40$ балів, а найнижчий у фазі зупинки та виштовхуванні $3,3\pm 0,44$ балів.

У 12 років технічні результати виконання елементів поштовху зросли. Найбільше покращилися елементи техніки виконання старт при взятті штанги на груди на 1,7 балів, а при виконанні поштовху штанги від грудей на 1,3 балів покращилися фаза попереднього підсиду та фіксація.

3. Дослідження показало покращення елементів техніки виконання техніки ривка та поштовху юними важкоатлетами кожного року, але достовірна різниця у всіх випадках спостерігалася лише в період з 10 до 12 років ($p<0,05$).

Перспективи подальших досліджень. В наступних дослідженнях планується проаналізувати, вплив занять важкою атлетикою на формування опорно-рухового апарату та функціональні можливості важкоатлетів 10-12 років.

Список використаної літератури:

1. 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.
2. Олешко В. Важка атлетика : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Київ. 2004.
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ, 2011. 444 с.
4. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та вибір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ, 2005. – 254 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для тренеров. Киев, 2015. Т. 1. 680 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для тренеров. Киев, 2015. Т. 2. 770 с.
7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / навчальний посібник. Миколаїв, 2001. - 360 с.
8. Товстоног О., Загура, Ф. Алгоритм навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал, Львів, 2013, 2 (12), т. 1, С. 70-76.

**МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ
РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Сабадаш Є.М.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Абдула А.Б.

Анотація. У даній статті розглянуто теоретичні відомості щодо моделювання навчально-тренувального процесу футболістів різної кваліфікації. Представлено класифікацію груп моделей, які застосовуються у спорті. Наведено традиційні моделі планування тренувального процесу та відносно сучасні моделі періодизації.

Ключові слова: модель, змагальна діяльність, тренувальний процес, навантаження.

Вступ. Аналіз літературних джерел свідчить [4, 5, 7], що процес керування підготовкою спортсменів останнім часом базується на використанні різних моделей. Моделювання застосовується у плануванні та побудові навчально-тренувального процесу, у контролі за рівнем підготовленості спортсменів.

В.М. Платонов (2015) підтверджує значення процесу моделювання у підготовці спортсменів та визначає модель як певний зразок, стандарт або еталон будь-якого об'єкту, процесу або явища.

Аналіз та узагальнення доступної спеціальної літератури свідчить, що багатьма фахівцями свого часу було вивчено питання щодо планування навчально-тренувального процесу футболістів різних груп. Зокрема, питання фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів розглядалися в роботах В. Шаленко (2005), С. Коваля (2010), С. Лебедєва (2016), Я. Крайніка (2020). Ефективність підготовки футболістів на етапі переходу з юнацького у професійний футбол обґрунтовувалася в дослідженнях С. Журіда (2007), А. Перцухова (2013). Особливості побудови навчально-тренувального процесу футболістів-ветеранів різних вікових категорій досліджувалися в роботах В. Перевозника (2000, 2004, 2017).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – визначити особливості моделювання тренувального процесу футболістів різної кваліфікації.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз груп моделей, що застосовуються у спорті.
2. За даними літературних джерел визначити моделі підготовленості футболістів.
3. Проаналізувати традиційні та сучасні моделі планування тренувального процесу футболістів.

Матеріал і методи: у роботі застосовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз, класифікація, систематизація, узагальнення теоретичних даних з проблеми. Вивчалася науково-методична література вітчизняних та закордонних авторів: статті, монографії, дисертаційні роботи, автореферати, публікації з наукометричних баз.

Результати дослідження та їх обговорення. В.М.Шамардін [7] рекомендує розрізняти дві групи моделей (табл. 1). Так, до першої групи моделей фахівець відносить:

- моделі, які характеризують структуру змагальної діяльності;
- моделі, які характеризують основні сторони підготовленості спортсменів (фізичну, технічну, тактичну, психічну);
- моделі, які характеризують морфологічні особливості організму та можливості окремих систем організму.

До другої групи моделей автор відносить:

- моделі етапів багаторічного тренування, макроциклів і періодів підготовки;
- моделі тренувальних етапів, мезоциклів і мікроциклів;
- моделі тренувальних занять і їх частин;
- моделі комплексів вправ та моделі окремих тренувальних вправ.

Таблиця 1

Блок-схема груп моделей у спорті [7]

Перша група моделей	Друга група моделей
1. Моделі змагальної діяльності.	1. Моделі крупних структурних утворень навчально-тренувального процесу.
2. Моделі підготовленості спортсменів.	2. Моделі середніх структурних утворень навчально-тренувального процесу.
3. Моделі габаритних розмірів тіла спортсменів.	3. Моделі тренувальних занять.
	4. Моделі комплексів вправ.

У свою чергу В.М.Костюкевич [4] пропонує схожу схему моделей спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Блок-схема моделей у спорті [4]

Рівень	Вид моделі	Моделльні показники
Перший	Модель змагальної діяльності.	Кількісні та якісні показники змагальної діяльності в обраному виді спорту.
Другий	Модель майстерності.	Показники фізичної, технічної та тактичної підготовленості.
Третій	Модель спортивних можливостей.	Вікові та морфологічні показники, показники спортивного стажу, показники функціональної підготовленості та психічні особливості.

Необхідно відзначити, що питанням вивчення модельних показників першої групи у футболі присвячено значну кількість наукових робіт.

Що стосується моделей побудови навчально-тренувального процесу спортсменів, то на сьогодні практично повністю висвітлено шляхи побудови навчально-тренувального процесу на основі модельно-цільового підходу [1, 2, 3]. Даний підхід, на думку В.М.Костюкевича [4], повинен розглядатися як організація й побудова тренувальної, підготовчої та змагальної діяльності спортсмена певним чином. Він полягає у використанні в якості мети підготовки спортсменів прогнозовані параметри змагальної діяльності. При цьому ці прогнозовані параметри й показники змагальної діяльності повинні постійно покращуватися, а їх моделювання активно застосовуватися в тактичній і технічній підготовці спортсменів.

Вивчення різних теоретико-методичних підходів до планування тренувального процесу спортсменів дозволив виділити традиційні моделі періодизації [6, 8], до яких можна віднести модель Матвєєва, модель маятника (модель Аросєєва), модель високих тренувальних навантажень.

Також, крім традиційних моделей планування тренувального процесу спортсменів, фахівці у своїй роботі [8] виділяють відносно сучасні моделі періодизації. До них спеціалісти відносять модель тренувальних блоків Ю.В.Верхошанського (малий об'єм, висока інтенсивність спеціальної підготовки), інтегровану модель А.П.Бондарчука (комбінація періодів розвитку, підтримки та відновлення), модель Н.П.Р. В.Б.Іссуріна та В.Ф.Каверіна (накопичення,

перетворення та реалізація), модель тривалої форми Т.Бомпа (прогресивна підготовка для досягнення максимальних показників), когнітивну модель В.Ф.Сейрул-Ло (важливість взаємодії та фактори таланту спортсмена), модель 6-тижневої періодизації Р.Верхейна (спеціальні футбольні вправи для підвищення форми), модель тактичної періодизації В.Фраде (оптимізація підготовки для максимального приросту форми, уникаючи перевтоми).

Таким чином, аналіз та узагальнення відомих моделей періодизації підготовки спортсменів дозволяє стверджувати, що тривалість та зміст кожного періоду, етапу та циклу підготовки завжди була й залишається досі предметом активного обговорення.

З іншого боку, необхідно відзначити певні зрушення у бік від колишніх жорстких конструкцій не індивідуалізованого планування до більш відкритих теорій, що на наш погляд, обумовлене впливом теорії систем та значними проривами в біологічній адаптації.

Висновки. Питанням моделювання та планування навчально-тренувального процесу футболістів присвячено значну кількість публікацій. Ці питання завжди знаходилися в полі зору вітчизняних і закордонних фахівців. Актуальність і складність питань моделювання та планування навчально-тренувального процесу спортсменів пояснюється великою кількістю учасників у команді, різним вихідним рівнем підготовленості гравців команди, великою кількістю ігор у змаганнях різного рівня, значними перервами між першим і другим колом змагань, не однаковими перервами між іграми в регулярному турнірі, складністю або неможливістю довготривалого планування, травмами та дискваліфікаціями гравців тощо.

Подальші дослідження будуть присвячені розробці тренувальної програми для змагальних мікроциклів футболістів аматорських команд і перевірки ефективності її застосування.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Вінниця: Планер, 2013. 194 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 272 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.

8. Bordonau Juan L.D., Villanueva Jose A.M. Tactical periodization. A proven successful training model. Soccertutor, 2018. 240 p.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СТИБУЧОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ AIR ALERT

Святенко А.А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мельник А.Ю.

Анотація. У роботі показано, що стрибучість є однією з ключових спеціальних фізичних якостей волейболісток. Під час дослідження проведено послідовний педагогічний експеримент, який був спрямований на підвищення рівня стрибучості волейболісток команди «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ-КОСЛ» м. Рівне. В експерименті взяли участь 13 волейболісток, які протягом 10 тижнів в навчально-тренувальних заняттях використовували комплекс вправ AIR ALERT. Виходячи з результатів порівняльного аналізу даних показників стрибучості волейболісток, які були отримані під час тестувань, можна зробити висновок, що значення всіх показників покращились після проведення педагогічного експерименту.

Ключові слова: волейболістка, тест, стрибучість, комплекс вправ, якість.

Вступ. Волейбол висуває високі вимоги до рівня фізичної підготовленості волейболісток. Сила, швидкість, гнучкість, спритність – усі ці якості є надзвичайно важливими для гравця у волейбол. Але особливо важливим є розвиток швидкісно-силової якості м'язів ніг, тобто стрибучості. Стрибучість – це здатність волейболістки стрибати оптимально високо для виконання блокування, нападаючих ударів, подач та других передач у стрибку. Це комплексна якість рухової діяльності, що поєднує силу, еластичність і швидкість м'язових скорочень, при збереженні оптимальної амплітуди рухів. Важливими складовими якісного стрибка є ефективність відштовхування, техніки польоту та приземлення [1, 2].

Стрибучість можна віднести до одного з ключових спеціальних фізичних якостей, необхідних волейболісту для успішної ігрової діяльності. Істотно важливим для досягнення тренувального ефекту та спортивного результату на всіх етапах підготовки волейболістів є оптимальний вибір засобів та методів розвитку стрибучості. Основними засобами розвитку стрибучості волейболістів є стрибкові вправи з обтяженнями і без них, основні (власне нападаючі удари, блокування) та імітаційні вправи [4, 6].

Аналіз науково-методичної літератури показав зацікавленість дослідників [3-7] у вирішенні проблеми підвищення стрибучості волейболістів та підборі найефективніших засобів та методів її розвитку.

У роботі [5] вивчено і впроваджено у тренувальний процес волейболісток 8-9 років методику розвитку стрибучості та підібрано вправи які вони виконували на кожному начально-тренувальному занятті.

Автор у своїй роботі [4] розглянув основні аспекти розвитку та удосконалення показників стрибкової підготовленості блокуючих гравців у

тренувальній діяльності волейбольних команд, а у роботі [3] за допомогою кореляційного аналізу встановлено тісний взаємозв'язок між рівнем стрибучості та ефективністю виконання нападаючих ударів.

У дослідженні [7] авторами представлені універсальні, на думку авторів, вправи для розвитку стрибучості волейболістів із застосуванням різновисоких бар'єрів, які можна використовувати в різних періодах річного циклу підготовки. Встановлено, що наявність добре розвиненої стрибучості забезпечує ефективність нападаючих і захисних дій, що дає значну перевагу над суперником під час матчу.

На нашу думку необхідно й надалі продовжувати дослідження у визначенні найефективніших засобів та методів розвитку стрибучості волейболістів.

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно теми НДР кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Мета дослідження: визначити зміни показників стрибучості кваліфікованих волейболісток під впливом комплексу вправ AIR ALERT.

Матеріал і методи дослідження. У роботі нами використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Під час дослідження проведено послідовний педагогічний експеримент, який був спрямований на підвищення рівня стрибучості волейболісток команди «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ-КОСЛ» м. Рівне, які приймали участь у чемпіонаті України вищої ліги сезону 2022-2023 рр. В експерименті взяли участь 13 волейболісток амплуа зв'язуючий, діагональний, догравальник та центральний блокуючий. Після проведення первинного тестування в навчально-тренувальних заняттях волейболісток використовувався комплекс вправ AIR ALERT протягом 10 тижнів по 5 разів на тиждень. Потім було проведене вторинне тестування та аналіз отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку нашого дослідження було проведено первинне тестування для визначення показників стрибучості обраної групи волейболісток команди «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ-КОСЛ». Було проведено чотири тести: стрибок у довжину з місця; стрибок угору з місця; оцінка стрибкової витривалості; тривалість переміщення на блок (сумарний час переміщення вздовж сітки із зони 3 в зону 4, далі із зони 4 в зону 2, після чого із зони 2 в зону 3. За умовами тесту гравець обов'язково добігає відповідних позначок в цих зонах). Після проведення первинного тестування в навчально-тренувальний процес волейболісток впровадили комплекс вправ AIR ALERT, який використовували протягом 10 тижнів по 5 разів на тиждень.

Програму AIR ALERT розроблено компанією TMT sports, яка вважається однією з найпопулярніших, на сьогоднішній день програм для збільшення стрибка. Вона включає наступний порядок виконання вправ: розігрівання (стрибки із скакалкою, біг на місці), розтяжка, стрибки у висоту, підйоми на носках, степ-апи, стрибки в напівприсіді, «випалювання», розслаблення (розтяжка). Після закінчення

виконання програми, було проведено повторне тестування. Використовуючи критерій Стюдента було визначено оцінку статистичної достовірності відмінностей результатів порівняльного аналізу середньо статистичних значень показників даних тестів до та після педагогічного експерименту. Результати порівняльного аналізу представлені в Табл. 1.

Таблиця 1

Результати оцінки статистичної достовірності зміни в показниках стрибучості волейболісток команди «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ-КОСЛ» у педагогічному експерименті ($n_1=13, n_2=13$)

№ п/п	Визначення тесту	До експерименту	Після експерименту	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Стрибок у довжину з місця (см)	203,15±3,13	208,54±2,40	4,92	<0,001
2	Стрибок угору з місця (см)	41,54±2,82	46,31±2,36	4,68	<0,001
3	Оцінка стрибкової витривалості (кількість стрибків)	16,69±0,75	19,08±0,64	8,71	<0,001
4	Тривалість переміщення на блок вздовж сітки (с)	9,92±0,64	8,08±0,76	2,36	<0,05

Результати порівняльного аналізу даних показників стрибучості волейболісток, дають нам змогу зробити висновок, що значення всіх показників покращились після проведення педагогічного експерименту. Тобто використання на тренуваннях відповідної групи волейболісток запропонованого комплексу вправ під час проведення експерименту забезпечило такий ефект. З огляду на достовірну позитивну зміну даних значень впровадження запропонованої методики в практику тренувального процесу можна вважати ефективним.

Висновки: У роботі проведено послідовний педагогічний експеримент, що спрямований на підвищення рівня стрибучості 13 волейболісток команди «Регіна-МЕГУ-ОШВСМ-КОСЛ» м. Рівне. В їх навчально-тренувальний процес було впроваджено комплекс вправ AIR ALERT, який вони виконували протягом 10 тижнів. Результати порівняльного аналізу даних показників стрибучості волейболісток, які були отримані під час тестувань до та після експерименту достовірно покращились. Тобто впровадження запропонованого комплексу вправ та методики його виконання в практику тренувального процесу відповідних волейболісток можна вважати ефективним.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення впливу зміни показників стрибучості кваліфікованих волейболісток на підвищення ефективності їх блокування у змагальній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Іванова Є.В. Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новачії, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький, 2022. С. 26–29.

2. Малойван Я. В., Кіреєв О. А., Мицак О. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с.

3. Мельник А. Ю. Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*: збірник статей XVI міжнародної наукової конференції 12 лютого 2020 р. Харків: ХДАФК, 2020. С. 63-66.

4. Мельник А. Ю. Стрибкова підготовленість як одна з найбільш важливих характеристик блокуючих гравців у волейболі *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XVIII міжнарод. наук.-практ. конф. 14 грудня 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 70-72.

5. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. Кіровоград: ПП Ексклюзив систем, 2016. С. 255–259.

6. Панасенко Я. В., Білоус, О. В. Розробка програми розвитку стрибучості волейболістів старшого шкільного віку. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 8 квітня 2020р. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 81–83.

7. Собко І., Мартиненко В. Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*: збірник статей XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків, 2023. С. 111–114.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ВІКУ 11-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ РУХІВ ОБЕРТАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

Сердюк Д.Г.

Науковий керівник: доцент Марченко М.К.

Анотація. У статті піднімається питання вдосконалення технічної підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу. Встановлено ефективність застосування засобів хореографічних рухів обертального характеру для вдосконалення технічної підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу.

Ключові слова: спортсмени, технічна підготовка, акробатичний рок-н-рол.

Вступ. За останні роки у спортивній підготовці спортсменів застосовується багато сучасних технологій з інноваційним підходом поліпшення навчально-тренувального процесу. В повній мірі це стосується і виду спорту акробатичний рок-н-рол. Також окрім сучасних видів програм технологій у підготовці в акробатичному рок-н-ролі на сьогодні важливим залишається і хореографічна підготовка, яка корінним способом впливає на технічну майстерність спортсменів

різної кваліфікації. Високі вимоги до змагальних програм зі сторони технічної оснащеності спонукає удосконалювати технічну майстерність спортсменів, де особливим стає виконання базових рухів обертального характеру як партерного так і безпорного (анлер). У своїх наукових працях автори Н.П. Батєєва (2013); Кизім П.М. (2018); Гуменюк С.В. (2019) констатують про вплив хореографічної підготовки в акробатичному рок-н-ролі на поліпшення спортивних результатів. Застосування у навчально-тренувальному процесі контенту хореографії дає можливість розвивати якісні характеристики підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу. Але в той же час у методичному положенні застосування в акробатичному рок-н-ролі елементів хореографії сформульовані на емпіричній основі, що дає підставу до експериментального дослідження та обґрунтування. Пошук нових підходів до застосування контенту хореографії у навчально-тренувальному процесі з акробатичного рок-н-ролу є актуальним.

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

Мета дослідження: розробити і експериментально обґрунтувати удосконалення технічної підготовки спортсменів віку 11-13 років акробатичного рок-н-ролу засобами хореографічних рухів обертального характеру.

Завдання дослідження:

1. Аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми технічної підготовки спортсменів віку 11-13 років, які займаються акробатичним рок-н-ролом.

2. Визначити рівень технічної підготовленості спортсменів віку 11-13 років, які займаються акробатичним рок-н-ролом.

3. Розробити та виявити ефективність експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменів віку 11-13 років, які займаються акробатичним рок-н-ролом.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні по даній тематиці були задіяні 16 спортивних пар з акробатичного рок-н-ролу віку 11-13 років категорії ювенали: 8 пар контрольної групи (КГ, $n = 16$); 8 пар основної групи (ОГ, $n = 16$). Зі спортсменами, які входили до основної групи, проводився педагогічний експеримент, де була втілена методика із застосуванням хореографічних рухів обертального характеру. Навчально-тренувальний процес зі спортсменами контрольної групи (КГ, $n = 16$) в педагогічному експерименті проходив за традиційною методикою. На початковому етапі виявлені результати тестування спортсменів двох груп. Втілення методики у навчально-тренувальний процес основної групи передбачало вдосконалення технічної підготовки спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами хореографічних рухів обертального характеру. На другому етапі нашого дослідження проведено педагогічний експеримент. На фінальному етапі дослідження було зроблено порівняльний аналіз результатів даного експерименту та сформульовані висновки. Протягом педагогічного

експерименту використані методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Контент наявної науково-методичної літератури та його вивчення щодо використання засобів класичної хореографії [3-5] уможливило його розгляд як інноваційної неспецифічної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Початок дослідження проходив у виявленні результатів тестування спортивних пар віком 11-13 років в яких показано недостовірність відмінностей по обох групах. Згідно завдання дослідження було розроблено експериментальну методику із використанням засобів хореографічних рухів обертального характеру і застосовано її впродовж терміну педагогічного експерименту у навчально-тренувальному процесі основної групи. В контрольній групі навчально-тренувальний процес проходив за традиційною програмою.

Результати динаміки статистичних показників рівня їх технічної майстерності виконання спортивними парами хореографічних рухів обертального характеру протягом педагогічного експерименту показано в таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичні показник рівня технічної майстерності виконання хореографічних рухів обертального характеру спортивними парами акробатичного рок-н-ролу після проведення експерименту ($p < 0,01$; $0,001$)

Тести	Контрольна група (n=16)	Основна група (n=16)	t _p	P	%
	$\overline{X} \pm m$				
T1. Оберт на правій, лівій нозі в положенні пасе, бали	1,38± 0,03	1,64 ± 0,03	6,13	< 0,001	18,8
T2. Оберт поштовхом, бали	1,4± 0,03	1,59 ± 0,04	3,80	< 0,01	13,5
T3. Оберт на 540°, бали	1,47± 0,05	1,68 ± 0,03	3,60	< 0,01	14,2
T4. Оберт анлер на 360°, бали	1,41± 0,04	1,58 ± 0,03	3,40	< 0,01	12,0

Статистичні показники (табл.1) свідчать про значний якісний вплив зекспериментальної методики застосованої у навчально-тренувальному процесі спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Представлені середньо-групові результати тестів констатують позитивну різницю у відсотковому співвідношенні:

- T1. «Оберт на правій, лівій нозі в положенні пасе, бали» 1,64 $\pm$ 0,03 має покращення на 18,8% та статистичну достовірність різниці результату ($t_p=6,13$; $p < 0,001$);

- T2. «Оберт поштовхом, бали» - на 13,5% ($t_p=3,80$; $p < 0,01$);

- T3. «Оберт на 540°, бали» - на 14,2% ($t_p=3,60$; $p < 0,01$);

- T4. «Оберт анлер на 360°, бали» - на 12,0% ($t_p=3,40$; $p < 0,01$).

У відсотковому співвідношенні середні результати по всій основній групі в кінці педагогічного експерименту виросли на 24,8% ($t_p=14,31$; $p < 0,001$); у

контрольній групі - на 6,8% ($t_p=3,18$; $p<0,01$), що підтверджує ефективність застосування експериментальної методики у навчально-тренувальному процесі основної групи з різницею відмінностей у 18,0% в порівнянні з результатами контрольної групи. У відсотковому співвідношенні різницю відмінностей в 14,9% ($t_p=9,39$; $p<0,001$) показують середні значення результатів спортсменів основної і контрольної груп.

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав проблематику технічної підготовки спортсменів акробатичного рок-н-ролу. Проведений педагогічний експеримент свідчить про ефективність використання в навчально-тренувальному процесі засобів хореографічних рухів обертального характеру.

Перспективи подальших досліджень даної тематики полягають у підвищенні рівня фізичних якостей та підготовленості спортсменів акробатичного рок-н-ролу.

Список використаної літератури:

1. Батеева Н. П. Визначення значимості спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу (за даними анкетування). Молода спортивна наука Україна: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 246-247.
2. Батеева Н. П., Кызим П. Н. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. Вип. 3 (36). С. 58-62.
3. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007.-211с.
4. Крупеня С. Удосконалення техніки кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках типу «переворот» на снаряді «стрибковий стіл». Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 4. С. 75–81.
5. Кызим П. Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического рок-н-ролла в 1-4 классах общеобразовательных школ Харьков: ХаГИФК, 1997. 31 с.
6. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2002. № 28 . С. 67-74.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Прокоп'юк С. Хореографічна підготовка партнерів у парно-групових видах спортивної акробатики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 22–27.
9. Сергієнко Л.П., Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. Київ: КНТ. 2010. 776 с
10. Худолей О.Н. Влияние занятий спортивной гимнастикой на изменение показателей сенсомоторики и управления движениями у детей и подростков Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

ЗАКОНОМІРНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Синиця О.О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Горбенко О.В.

Анотація. У науковому дослідженні розглянуті важливі питання особливостей методики розвитку гнучкості методики у дітей 7-9 років на заняттях спортивними танцями. Зазначено, що гнучкість сприяє збільшенню діапазону, підвищенню якості рухів, що підвищує результативність фігур у спортивних танцях. Гнучкість є однією з головних ланок побудови структури м'язів і взаємної організації волокон тіла. Автори вказують на актуальність вивчення даного напрямку, так як спортивні танці висувають свої специфічні вимоги до фізичного стану спортсменів, серед яких створюється шляхом розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних здібностей, тобто увага зосереджується на розвитку художньої гнучкості.

Ключові слова: гнучкість, діти, методика, спортивні танці.

Вступ. Спортивні танці – це складно-координаційний і в свою чергу ациклічний вид спорту, пов'язаний з мистецтвом виразності рухів. Тема фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів активно обговорюється як важлива частина процесу фізичного вдосконалення.

Сьогодні спорт набирає популярності і намагається виконати вимоги Міжнародного олімпійського комітету для включення в основну олімпійську програму. Тому навчає інститут подружжя, який часто забирає бідних.

З кожним роком зростає конкуренція в спортивних танцях, збільшується складність розвитку, тому в подружніх видах спорту для успішних виступів набувається фізична структура, яка забезпечується в розвитку фізичних здібностей, однією з яких є гнучкість. Гнучкість впливає на діапазон та розмах рухів, від чого залежить продуктивність спортсменів-танцюристів та спортивний результат.

Гнучкість - це абсолютна амплітуда рухів в суглобі або декількох суглобах, що виникає в динамічних або статичних умовах під впливом м'язового зусилля або зовнішньої сили. Гнучкість є однією з п'яти основних властивостей тіла людини [2, 3, 8]. Ступінь гнучкості впливає на діапазон і діапазон рухів, які залежать від продуктивності двох танцюристів і їх ігрової діяльності.

В той час, коли амплітуда зменшується при недостатній гнучкості, якість рухів обмежується і виконання елементів танцю втрачається. Гнучкість є однією з основних умов, необхідних для побудови руху і взаємного розташування частин тіла.

Наукові дослідження довели, що широке використання вправ, які розвивають гнучкість, розтягування та розслаблення, може зменшити кількість травм м'язів, кісток і сполучної тканини [22].

Як показали дослідження Круцевич Т.Ю., Платонова В.М. [4, 5], що сенситивним періодом розвитку гнучкості є вік 7-9 років, що відповідає етапу початкової підготовки у спортивних танцях.

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

Мета дослідження: дослідити закономірності методики розвитку гнучкості у на етапі початкової підготовки у спортивних танцях.

Завдання дослідження: Перевірити ефективність методики розвитку гнучкості у дітей 7 – 9 років у спортивних танцях.

У процесі вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Гнучкість - одна з п'яти основних якостей людського тіла. Характеризується ступенем рухливості суглобів опорно-рухового апарату і здатністю діяти з великою амплітудою рухів. Для розвитку гнучкості, перш за все, необхідна теоретична обґрунтованість предмета. Знання, необхідні для розвитку гнучкості, належать до різних галузей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології.

З метою пошуку ефективних засобів розвитку гнучкості запропоновано комплексний підхід, що поєднує різні галузі знань, який допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок усіх аспектів розвитку гнучкості. Цю природну якість необхідно розвивати з раннього дитинства і систематично [1].

Вік молодших школярів характеризується помірним темпом росту, незначним розвитком і поступовими змінами будови і функцій тіла. У цей час у дітей швидше розвиваються великі м'язи, а дрібні м'язи рук відмирають у розвитку. Прискорюється розвиток аналізатора руху.

Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для закладання фундаменту основних рухових навичок і фізичних якостей (фахівці рекомендують розвивати всі фізичні якості в плані загальної фізичної підготовки). Розвиток гнучкості у цьому віці у зв'язку з еластичністю м'язів та зв'язково-суглобового апарату є найбільш сприятливим. Практично вже в 7 років, у дітей досягається високий ступінь рухомості в суглобах, головним чином пасивної. У дівчаток рухомість у суглобах розвивається краще, ніж у хлопчиків [1, 2].

Встановлення критеріїв оцінки гнучкості визначається її власними особливостями з обов'язковим врахуванням основних її різновидів і проявів. Гнучкість вимірюється діапазоном передніх, поперечних і назад згинань, похилих рухів нижніх кінцівок, відсутністю раціонального розташування частин тіла.

Набір критеріїв оцінки гнучкості включає об'єктивні методи вимірювання. У

процесі фізичного виховання дітей найбільш прозорі методи оцінки рівня розвитку активної гнучкості: сидючи на підлозі торкання пальцями рук ступнів прямих ніг - 3 бали; торкання пальцями рук підлоги за ступнями прямих ніг - 4 бали; торкання долонями підлоги за пальцями прямих ніг - 5 балів.

Необхідно зауважити, що вправи для розвитку гнучкості складні, що пояснюється більш складними умовами використання. Наприклад, віджимання виконуються з положення лежачи на підлозі, руки в сторони, по черзі з правої і лівої ноги.

Як показали дослідження авторів Артем'євої Г. П., Вовченко І. І., Хіміч І. Ю., Качалова О. Ю. [1, 2, 6], гнучкість, як одна з основних властивостей організму, суттєво впливає на виконання функціональних завдань, тому важливим є підбір оригінальних і ефективних вправ для її розвитку та вдосконалення. У створеній при школі «школі рухів» необхідно готувати спортсменів, які ефективно сприяють подальшому розвитку цієї якості.

Вивчаючи дослідження багатьох вчених у цій галузі, можна відзначити, що гнучкість є однією з основних властивостей рухових якостей. Розглянуто теоретичні основи розвитку гнучкості юних спортсменів під час тренування. Високих спортивних результатів можна досягти лише за умови більш високого рівня розвитку основних рухових властивостей спортсменів-танцюристів, які закладені з перших днів тренування [2, 3, 8].

Зазначається, що етап початкової підготовки є одним з найважливіших, оскільки саме тут закладаються основи подальшого розвитку у обраному напрямі. Однак існує ризик навантаження на організм ще ослаблених дітей, так як у дітей цього віку спостерігається затримка розвитку деяких вегетативних функцій організму.

Роль цього етапу - зміцнення здоров'я дітей, заняття гнучкими фізичними вправами, усунення недоліків у фізичному розвитку середовища, навчання техніці обраного виду спорту та техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Саме підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалів у різноманітних спортивних і рухливих іграх, застосуванням спортивних методів. На початковому етапі навчання не слід брати до уваги заняття зі значним фізичним і розумовим навантаженням, пов'язані з використанням нудних, нудних матеріалів.

Після аналізу літератури в цьому напрямку можна відзначити, що на початковому етапі навчання в навчанні дітей досягається різноманітна емоційна проекція. Окремі дослідження показали, що емоційна пам'ять у дітей змінюється з віком як кількісно, так і якісно. Здатність запам'ятовувати емоції у дітей швидко знижується у віці від 7 до 9 років [6, 7].

Важливо зазначити, що особливості розвитку гнучкості дітей на етапі початкової підготовки включають в себе засоби і прийоми формування гнучкості за основними різновидами та проявами [5, 6, 7].

Висновки. Аналіз даних науково-методичної літератури щодо закономірностей методики розвитку гнучкості у спортсменів 7-9 років показав, що

гнучкість визначається регуляцією м'язового тону, можливостями центральної нервової системи. розслабити та розтягнути м'язи за бажанням, функціональний стан організму в певний час тощо. Гнучкість - це анатомо-морфологічні властивості рухового апарату людини, які дозволяють їй здійснювати рухи з широким діапазоном.

Необхідний рівень гнучкості забезпечує оптимальну амплітуду, свободу і економічність рухів. Добре розвинена гнучкість дозволяє успішно оволодівати різноманітними рухами, відновлювати оптимальну амплітуду рухів у разі тимчасової втрати працездатності або травми.

Зображення повного профілю вимагає оптимального діапазону, дуги та економії руху. Правильно сформовані риси обличчя дозволяють успішно виконувати різноманітні рухові навантаження, покращувати рух при лікуванні травм, відновлювати працездатність.

Таким чином, найкраще розвивається гнучкість тіла і вміння використовувати її для технічних елементів програми в танцювальних видах спорту сприяє стабільному розподілу сил у танці, отже, ефективності подальшого розвитку цієї фізичної якості. Для досягнення високої якості Та найбільш підходящим є сенситивний період розвитку гнучкості, а саме віковий період 7-9 років.

Перспективи подальших досліджень: подальші наукові дослідження планується присвятити питанням інноваційних аспектів підготовки спортсменів до змагань.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г. П. Сучасні підходи до морфометричних методів прогнозування перспективності занять певними видами / Зб. наук. праць : За ред. проф. Єрмакова С. С. Харків, 2005. № 21. С. 11-17.
2. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби та розвиток гнучкості для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2003. с.16
3. Галеева, М.Р. Методичні рекомендації з розвитку гнучкості спортсмена: Навчальний посібник . Київ, 1980. 56 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання для студентів ІФВ. Том І. Київ, 2003. с. 283.
5. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2020. 344 с.
6. Лисенко А.О. Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма). Навч. посіб. Харків: ФОП Бровін, 2021. 442 с.
7. Москаленко Н. В. ,Демідова О. М. Спортивні танці для дітей:інноваційні підходи. Монографія.Інновація. Дніпро,2016. 198с.:<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-10.pdf>
8. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості : метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання. К.: НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БІАТЛОНІСТІВ 17-18 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Ситник Ю.Ю.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Сидорова Т.В.

Анотація. У представленій статті розглядаються вплив запропонованої методики фізичної підготовки кваліфікованих біатлоністів 17 – 18 років в підготовчому періоді річного макроциклу на показники загальної фізичної підготовленості. Встановлено достовірно вище поліпшення спортивних результатів у спортсменів експериментальної групи в тестах на швидкісні, швидкісно-силові, силові якості і рівня розвитку витривалості.

Ключові слова: тренувальний процес, біатлон, контроль, фізична підготовка.

Вступ. Біатлон, це багатокомпонентний вид спорту, якій поєднує різнохарактерні навантаження, максимальні і динамічні навантаження під час лижної гонки, статичну напругу у момент стрільби, що пред'являє високі вимоги до взаємодії систем організму.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що домагатися успіхів можна за умови систематичного і цілорічного тренування.

До числа недостатньо розроблених проблем в біатлоні є методика індивідуалізації тренувального процесу спортсменів і, зокрема, такого основоположного компоненту цього процесу, як фізична підготовка.

У зв'язку з цим потрібна наявність динамічної системи контролю фізичної і функціональної підготовленості, що враховує можливі і непередбачені зміни в рівні і структурі підготовленості і підготовки, що дозволяє впроваджувати в процес, сучасні інноваційні технології.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження – удосконалити тренувальний процес кваліфікованих біатлоністів 17 – 18 років в підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання дослідження. Розробити та експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки кваліфікованих біатлоністів 17 – 18 років в підготовчому періоді річного макроциклу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень: методи педагогічного спостереження, педагогічного експеримент та методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 20 кваліфікованих біатлоністів 17-18 років в підготовчому періоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення показників динаміки, що характеризують фізичну підготовленість біатлоністів 17-18 років в підготовчому періоді, на початку педагогічного експерименту і у кінці його, нами було проведено тестування рівня швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, а також рівня загальної витривалості тих, що займаються. Біатлоністи контрольної і експериментальної груп тренувалися в однакових умовах за однаковою програмою для учбово-тренувальних груп ДЮСШ. Різниця полягала тільки в різному розподілі засобів фізичної підготовки в підготовчому періоді.

Підготовка біатлоністів 17-18 років експериментальної групи була спрямована більшою мірою на вдосконалення силових і швидкісно-силових якостей. Фізична підготовка біатлоністів контрольної групи була спрямована більшою мірою на підвищення рівня розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Для контролю за динамікою показників загальної фізичної підготовленості юних біатлоністів в процесі педагогічного експерименту було використано тестування різних компонентів фізичної підготовленості: швидкісний, швидкісно-силовий, силовий і рівня розвитку витривалості.

Аналізуючи показники загальної фізичної підготовленості що займаються на початку педагогічного експерименту, необхідно відмітити, що між середніми показниками усіх контрольних вправ, окрім «підтягування на перекладині», не було статистично достовірних розбіжностей: t в межах 0,02-1,99 при $P > 0,05$.

Це свідчить про те, що рівень загальної фізичної підготовленості біатлоністів двох груп на початку педагогічного експерименту був приблизно однаковий.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників загальної фізичної підготовки кваліфікованих біатлоністів 17-18 років у кінці педагогічного експерименту ($n_k = n_e = 10$)

Показники	Група	X	S	m	V%	t	P
Біг на 30 м з місця, с	ЕГ	4,30	0,09	0,03	2,1	5,14	<0,001
	КГ	4,60	0,18	0,05	3,9		
Біг на 100 м, с	ЕГ	202,00	3,65	1,05	1,8	1,30	>0,05
	КГ	200,00	3,92	1,13	2,0		
Підтягування на перекладині, кіл.раз	ЕГ	12,00	1,68	0,49	14,0	2,95	<0,05
	КГ	10,00	1,63	0,47	16,3		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кіл.раз	ЕГ	38,00	3,08	0,89	8,1	3,23	<0,05
	КГ	34,00	2,97	0,86	8,7		
Підняття і опускання ніг у висі, кіл.раз	ЕГ	12,00	2,38	0,69	19,8	1,26	>0,05
	КГ	11,00	1,35	0,39	12,3		
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ	215,00	5,40	1,56	2,5	5,38	<0,001
	КГ	200,00	8,00	2,31	4,0		
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	10,50	0,77	0,22	7,3	2,23	<0,05
	КГ	11,12	0,60	0,17	5,4		
Біг на 3000 м (хв, с)	ЕГ	10,52	0,28	0,08	2,7	3,40	<0,01
	КГ	10,24	0,07	0,02	0,7		

Примітка: К – контрольна група, Е – експериментальна група.

Слід зазначити, що спортсмени як в експериментальній, так і контрольною групах відносно рівні по рівню фізичної підготовленості, і пройшли етап базової фізичної підготовки.

Повторне тестування різних компонентів загальної фізичної підготовленості (ЗФП) кваліфікованих біатлоністів 17-18 років проведене у кінці педагогічного експерименту виявило значні зміни за усіма показниками, які характеризують рівень підготовленості тих, що займаються (табл. 1).

Характеризуючи зміни показників рівня загальної фізичної підготовленості біатлоністів за час педагогічного експерименту, необхідно відмітити, що значніші зміни показників фізичної підготовленості контрольної групи порівняно з експериментальною групою сталися в двох тестах з восьми: у бігу на 1000 і 3000 м. Але достовірні зміни між показниками на початку експерименту і у кінці його сталися тільки у бігу на 3000 м ($t = 3,40$; $p < 0,01$).

Значніше поліпшення результатів тестування у біатлоністів експериментальної групи простежується в таких контрольних вправах, як біг на 30 м з місця, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підняття і опускання прямих ніг у висі на перекладині, стрибок в довжину з місця і човниковий біг 4x9 м: t між кінцевими показниками контрольної і експериментальної групами в цих вправах від 2,23 до 5,38 при $p < 0,001 - 0,05$.

Висновки. Після застосування експериментальної методики достовірно краще поліпшилися спортивні результати у спортсменів експериментальної групи в тестах на швидкісні, швидко-силові, силові якості і рівня розвитку витривалості, що свідчить про ефективність побудови мезоциклів підготовчого періоду з концентрованим виконанням навантажень на розвиток загальної сили в перших двох мікроциклах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні впливу запропонованої методики фізичної підготовки кваліфікованих біатлоністів 17-18 років в підготовчому періоді річного макроциклу на показники спеціальної фізичної підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Бурла О.М., Бурла А.О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів: навчальний посібник. Суми: Вид-во Сум. ДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с.
2. Бурла, О. М. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі: монографія Суми: Сумський державний університет, 2018. – 295 с.
3. Котляр С.М., Сидорова Т.В., Овсяннікова О.Ю. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. Науковий часопис Нац. Пед. ун – ту імені М.П. Драгоманова. серія 15, Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 1 (121)19. С. 45 - 53.
4. Котляр С.М., Топорков О.М, Сидорова Т.В. Спеціальна силова підготовка валіфікованих лижників-гонщиків 18-20 років у підготовчому періоді. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2021. № 2(82). С. 37-43.

5. Oleg Kamaev, Viacheslav Mulyk, Serhii Kotliar, Kateryna Mulyk, Oleksandra Utkina, Andriy Nesterenko, Tetiana Sidorova, Alexander Toporkov, Tetiana Grynova. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (1), Art 17, p.p. 131 - 137, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

6. Сидорова Т.В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2021. Вип.5. С.47-53 URL: http://journals.urau.ua/cvs_konf/issue/archive

7. Платонов В.Н. Система подготовки в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. К.:Олимп. Лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.: ил. ISBN978-966-8708-88-6

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ З ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ ДЛЯ ЖІНОК В СПОРТИВНОМУ КЛУБІ

Таран Г.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Мішин М.В.

Анотація. У статті представлено результати дослідження, які були спрямовані на узагальнення інформації щодо організації тренувальних занять фітнесом з оздоровчою спрямованістю у жінок в спортивному клубі за результатами анкетного опитування.

Ключові слова: фітнес, жінки, тренувальні заняття, анкетне опитування.

Вступ. Формування здорового способу життя жінок в умовах сьогодення в Україні є одним з актуальних питань. Це пов'язано як із зміцненням здоров'я жінок для їх повноцінного життя та працездатності, так і з демографічною кризою в країні.

Серед засобів покращення функціонального стану організму жінок певні переваги має оздоровчий фітнес. Різним аспектам підготовки жінок за допомогою фітнесу присвячені роботи Артем'євої Г., Латвинської І., Мошенської Т. [1] щодо побудови комплексної програми оздоровчого тренування для жінок першого періоду зрілого віку, Бейгула І, Шишкіна О. [2], Беляк Ю. [4], Воловика Н. [5], Говсієвич А. [6], Мартинюк О. [8], Шишкіна О, Муллагільдіної А. [9] – досліджувались зміни рівня фізичної підготовленості, функціонального стану жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом, фітнес-аеробікою, Максимової К, Мулика В. [7] – проведено моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття.

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 – узагальнити інформацію щодо організації тренувальних занять фітнесом з оздоровчою спрямованістю у жінок зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо актуальних питань занять фітнесом.

2. На основі розробленої анкети проаналізувати та узагальнити данні щодо організації тренувальних занять фітнесом в процесі оздоровчих занять жінок зрілого віку в умовах сьогодення.

Матеріал і методи дослідження. Для узагальнення інформації щодо організації тренувальних занять фітнесом з оздоровчою спрямованістю у жінок зрілого віку була розроблена анкета. Питання дозволяли отримати данні про регулярність, вплив навантажень, стаж занять фітнесом, додаткові активності у вигляді зарядки та наявності інших оздоровчих заходів, регулярність медичного обстеження, спостереження за частотою серцевих скорочень та артеріального тиску, необхідність контролю за функціональним станом організму.

В анкетуванні прийняли участь жінки двох вікових категорій: першого зрілого віку – 21-35 років ($n=8$) та другого зрілого віку – 36-57 років ($n=20$) у кількості 28 осіб, що займаються оздоровчим фітнесом у спортивному клубі «ProFitSportFitness». Стаж занять фітнесом склав, у жінок першого зрілого віку: до 6 місяців – 12,5%, від 6 місяців до 1 року – 37,5%, від 1 року до 2 років – 25%, більше 2 років – 25%; у жінок другого зрілого віку: до 6 місяців – 15%, від 6 місяців до 1 року – 15%, від 1 року до 2 років – 20%, більше 2 років – 50%. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи досліджень: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті дослідження було встановлено, що на регулярності відвідування занять більш наполягають жінки другого зрілого віку, з яких 65,0% надали позитивну відповідь, в той час як жінки групи першого зрілого віку лише 25,0% (рис. 1, таблиця 1).

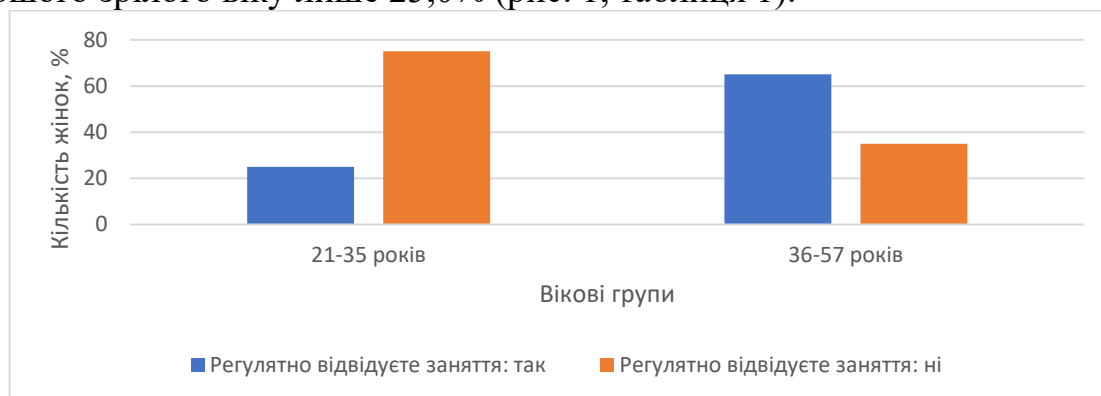


Рис. 1. Регулярність відвідування занять фітнесом жінками зрілого віку

Таблиця 1

Особливості організації тренувальних занять у жінок зрілого віку в процесі оздоровчих занять фітнесом за даними анкетного опитування (n=28)

№ з/П	Питання	перший зрілий вік (n=8)		другий зрілий вік (n=20)	
		к-сть	%	к-сть	%
1	Чи потрібно регулярно відвідувати заняття?				
	Так	2	25,0	13	65,0
	Ні	6	75,0	7	35,0
2	Скільки годин на тиждень необхідно присвячувати тренуванням?				
	1	0	0	0	0
	2	2	25,0	4	20,0
	3	5	62,5	13	65,0
	4	0	0	2	10,0
	5	1	12,5	1	5,0
3	Чи необхідно виконувати ранкову зарядку?				
	Так	0	0	2	10,0
	Ні	5	62,5	14	70,0
	Іноді	3	37,5	4	20,0
4	Чи потрібно відвідувати інші оздоровчі заняття?				
	Так	1	12,5	3	15,0
	Ні	7	87,5	17	85,0
5	Як часто необхідно проходити медичне обстеження організму?				
	Один раз на рік	2	25,0	9	45,0
	Один раз на два роки	4	50,0	7	35,0
	Не прохожу обстежень	2	25,0	4	20,0
6	Чи необхідно вести спостереження за динамікою частоти серцевих скорочень та артеріального тиску щодня вранці?				
	Так	1	12,5	1	5,0
	Ні	7	87,5	19	95,0
7	Чи необхідно проводити контроль за зміною функціонального стану організму в період занять фітнесом?				
	Так	8	100,0	11	55,0
	Ні	0	0	9	45,0

На питання скільки годин на тиждень необхідно присвячувати тренуванням більшість жінок обох груп обрала відповідь 3 години – жінки першого зрілого віку склали 62,5%, а жінки другого зрілого віку – 65,0% (рис. 2).

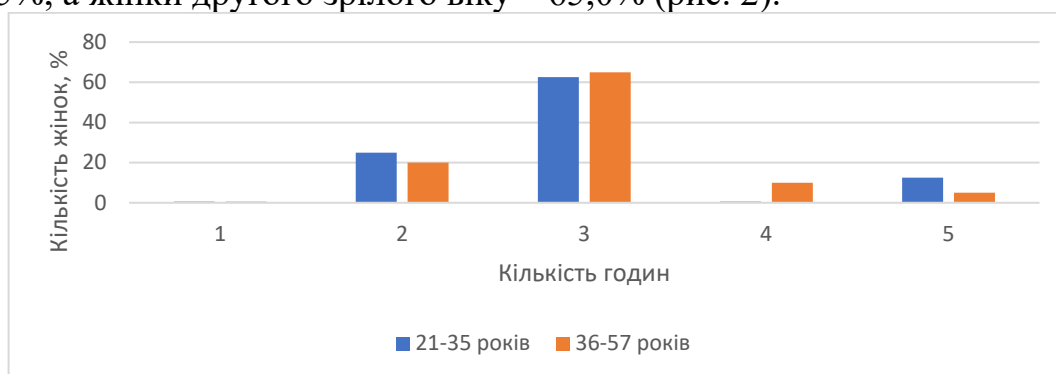


Рис. 2. Кількість тренувальних годин на тиждень у жінок зрілого віку

При анкетуванні виявлено, що більшість жінок обох груп надають негативну оцінку про виконання ранкової зарядки (рис. 3) та відвідування інших оздоровчих занять (рис. 4). У групі жінок першого зрілого віку проти виконання ранкової зарядки 62,5% та у групі жінок другого зрілого віку – 70,0%, водночас позитивні відповіді про необхідність відвідування інших оздоровчих занять надали лише 12,5% жінок першого зрілого віку та 15,0% жінок другого зрілого віку.

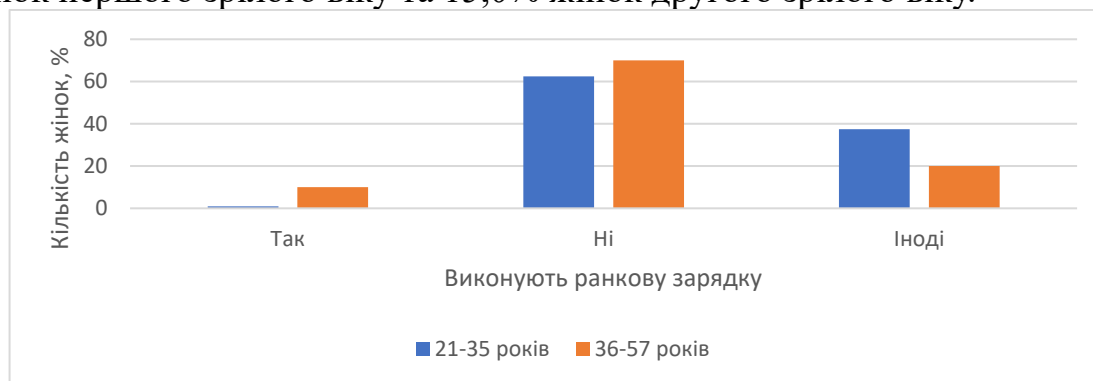


Рис. 3. Виконання ранкової зарядки жінками зрілого віку

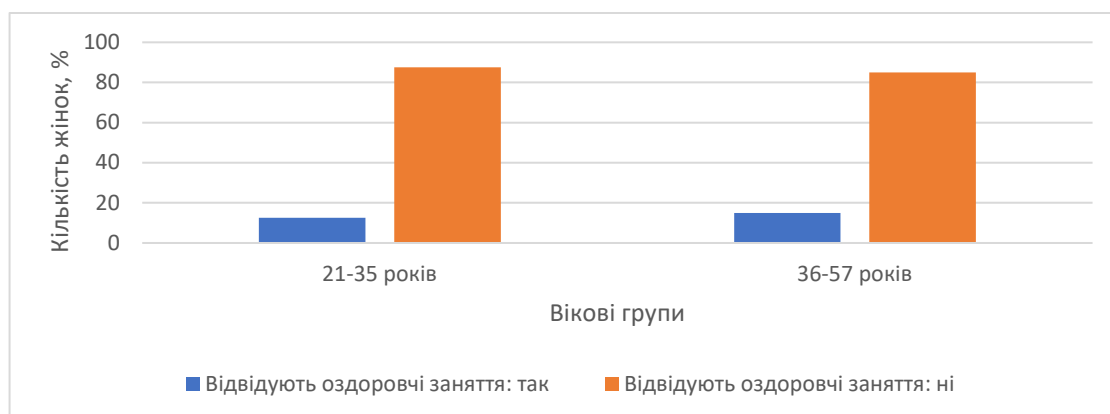


Рис. 4. Відвідуваність інших оздоровчих занять жінками зрілого віку

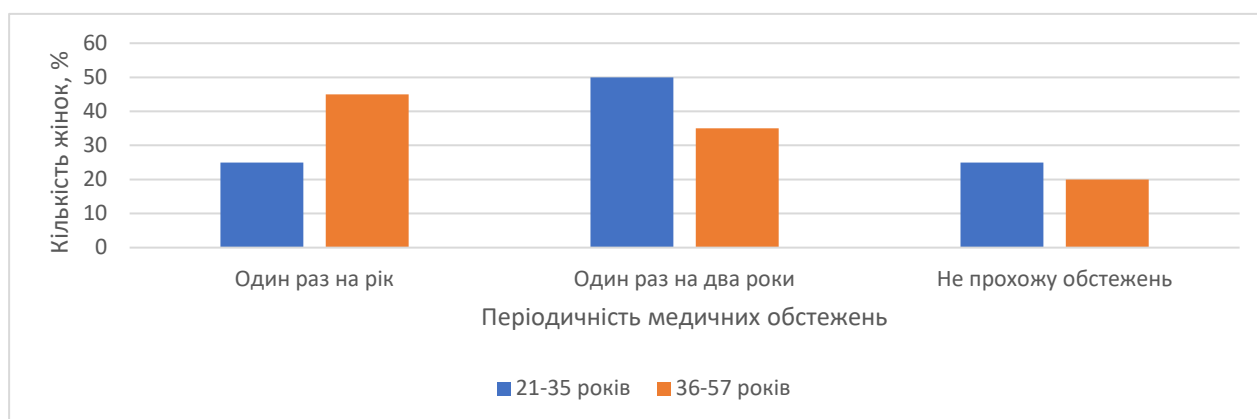


Рис 5. Періодичність медичних обстежень у жінок зрілого віку

Аналіз відповідей визначив, що респонденти не бачать сенсу проводити спостереження за динамікою частоти серцевих скорочень та артеріального тиску щодня вранці. На проведенні спостережень наполягають лише 12,5% жінок першого зрілого віку та 5,0% жінок другого зрілого віку (рис. 6). Але варто зазначити, що про необхідність проводити контроль за зміною функціонального стану в період занять фітнесом виявило 100,0% позитивних відповідей у групі жінок першого зрілого віку та 55,0% позитивних відповідей у групі жінок другого зрілого віку (рис. 7).

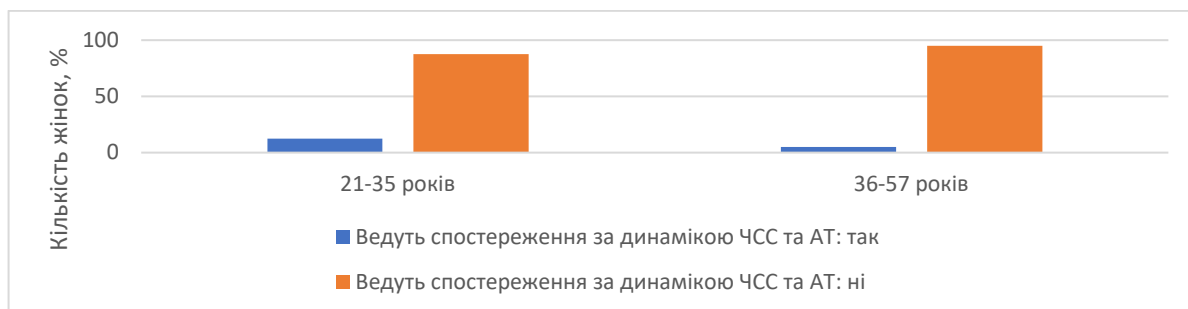


Рис. 6. Спостереження за динамікою частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у жінок зрілого віку

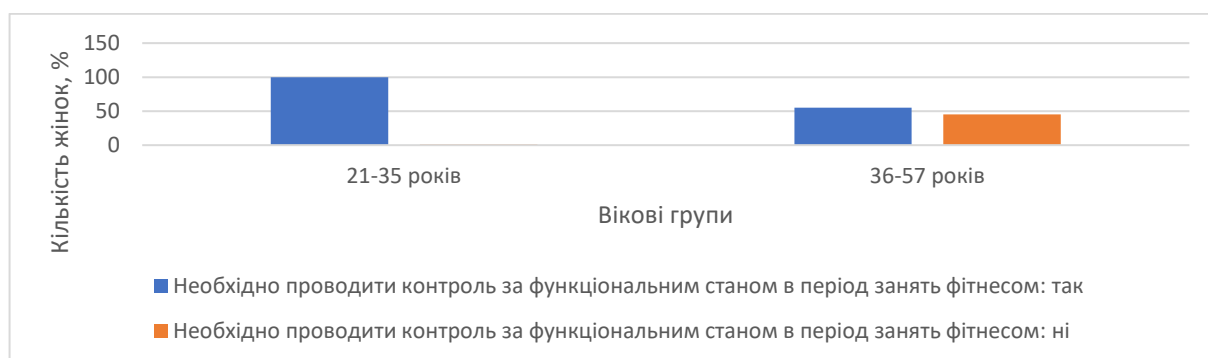


Рис. 7. Необхідність проведення контролю функціонального стану організму в період занять фітнесом у жінок зрілого віку

Висновки.

1. Узагальнення інформації за результатами анкетного опитування щодо особливостей організації тренувальних занять фітнесом з оздоровчою спрямованістю у жінок зрілого віку дозволило визначити, що учасниці опитування, для занять фітнесом, здебільшого обирають 3 години на тиждень, але на регулярності занять більш наполягають жінки другого зрілого віку (65,0%).

2. Виявлено, що більшість жінок обох груп надають негативну оцінку щодо виконання ранкової зарядки та відвідування інших оздоровчих занять. На регулярному медичному обстеженні (один раз на рік) наполягають 45,0% жінок другого зрілого віку, в той же час 50,0% жінок першого зрілого віку пропонують проходити медичне обстеження один раз на два роки.

3. Аналіз відповідей визначив необхідність проведення контролю за зміною функціонального стану в період занять фітнесом, і водночас зайвим проведення спостереження за динамікою частоти серцевих скорочень та артеріального тиску

щодня вранці. При цьому 45,0% жінок другого зрілого віку пропонують проходити медичне обстеження один раз на рік, а 50,0% жінок першого зрілого віку – один раз на два роки.

Перспективи подальших досліджень полягають у відборі інформативних показників для проведення контролю за зміною функціонального стану організму в період занять фітнесом у жінок зрілого віку.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г., Латвинська І., Мошенська Т. Побудова комплексної програми оздоровчого тренування для жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2020. № 6. С. 58–64.
2. Бейгул І., Шишкіна О. Вплив занять фітнес-аеробіки на фізичний стан студенток технічних ВУЗів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2014. №18(1). С. 21–26
3. Беяк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
4. Беяк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.
5. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ, НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Говсієвич А. Г. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Київ. 2016. Вип. 5. С. 30–33.
7. Максимова К, Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: Львів. дер. ун-т фіз. Культури, 2014. №18(4). С. 63–68.
8. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : збірник наукових праць*. Луцьк. 2016. Вип. 22. С. 31–36.
9. Шишкіна О., Муллагільдїна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ. 2015. Вип. 3(1). С. 393–395.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ткаченко Б.Д.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пашков І.М.

Анотація: у статті представлені результати дослідження показників техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на різних етапах багаторічної підготовки. Визначено структуру та обсяг техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: кваліфіковані таеквондисти, техніко-тактичні дії, етапи багаторічної підготовки.

Вступ. Спортивна підготовка спортсменів в таеквондо представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої знаходяться в складній взаємодії. Кожен із цих компонентів має свою індивідуальну сукупність завдань на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки.

Ступінь значущості різноманітних чинників результативності у змагальній діяльності та підготовленості спортсменів у одноборствах є відмінними на різних етапах. Серед значущих на етапі спеціалізованої базової підготовки фахівці відокремлюють спеціальну фізичну підготовленість (І.М. Пашков, 2015; О. С. Скірта, 2016; В. М. Платонов, 2020).

Індивідуальні особливості спортсменів, які впливають на обраний ними стиль змагальної діяльності ускладнюють вимоги до спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих таеквондистів. Враховуючи це, процес формування необхідного рівня фізичної підготовленості повинен ґрунтуватися на обліку змісту техніко-тактичних дій спортсменів.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2021–2025 роки, «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873) проведено дослідження кількісних показників техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на різних етапах багаторічної підготовки.

Мета дослідження: здійснити аналіз змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів та визначити особливості техніко-тактичних дій спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Завдання дослідження.

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури розглянути особливості техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на різних етапах багаторічної підготовки.

2. Схарактеризувати кількісні показники техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на різних етапах багаторічної підготовки.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, відеозйомка, методи математичної статистики.

У зв'язку з виявленням ефективних техніко-тактичних дій таеквондистів в змагальній діяльності виконувався збір відеоматеріалів. Відеозаписи показників змагальної діяльності спортсменів здійснювалися за допомогою камери «Action Camera LSD 4K Ultra Sport».

В ході відеозйомки були проаналізовані наступні показники техніко-тактичних дій: ударні дії руками та ногами в атаці; захисні дії, виконувані руками і ногами.

Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні було залучено кваліфікованих спортсменів (КМС, МС) на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для порівняння показників техніко-тактичних дій приймали участь також кваліфіковані таеквондисти на етапі підготовки до вищих досягнень.

Аналіз показників змагальної діяльності виявив, що чіткого розмежування серед спортсменів немає. Кожен зі спортсменів володів індивідуальним арсеналом техніко-тактичних прийомів із певною варіативністю їхнього застосування в умовах змагальної діяльності.

Тому, першу частину аналізу показників техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів ми присвятили порівнянню представників різних етапів багаторічної підготовки, а саме підготовки до вищих досягнень (10 спортсменів) та спеціалізованої базової підготовки (14 спортсменів). Обрання послідовних етапів підготовки пов'язане із метою нашого дослідження. Етап спеціалізованої базової підготовки передуює етапу підготовки до вищих досягнень, останній є певним орієнтиром з огляду на тренувальну та змагальну діяльність. Внаслідок цього значна частина фахівців рекомендують враховувати це при плануванні навчально-тренувального процесу та участі в змаганнях різного рівня [1; 5].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз відеозаписів змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів показав, що відсутні істотні відмінності щодо співвідношення атакуючих дій виконаних руками та ногами спортсменами як на етапі попередньої базової так і спеціалізованої базової підготовки. (рис. 1).

Для кваліфікованих таеквондистів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень характерне здебільшого виконання техніко-тактичних дій руками. Їхні частки становить орієнтовно 63–64% від загальної кількості атакуючих техніко-тактичних дій. Інша частина (36–37%) атакуючих техніко-тактичних дій на цих етапах багаторічної підготовки виконується ногами.



Рис. 1. Співвідношення атакуючих ударів руками та ногами кваліфікованих таеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки

У співвідношенні захисних та атакуючих техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на різних етапах багаторічної підготовки є деякі відмінності (рис. 2).

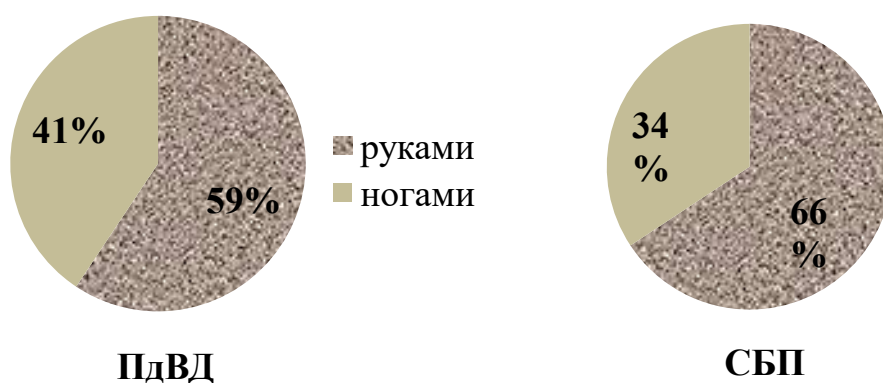


Рис. 2. Співвідношення захисних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих таеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки

На етапі підготовки до вищих досягнень у кваліфікованих таеквондистів ми спостерігали більші значення захисних техніко-тактичних дій виконаних ногами. Відповідно частина техніко-тактичних дій виконаних руками є меншою у порівнянні із відповідними показниками спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Але, абсолютні показники у кваліфікованих таеквондистів на етапі підготовки до вищих досягнень достовірно ($p \leq 0,01$) переважають іншу групу спортсменів за кількістю техніко-тактичних дій.

Виявлене дає підстави стверджувати про переважну інтенсивність змагальної діяльності спортсменів у частині виконання захисних дій на етапі підготовки до вищих досягнень. Різницю склали за абсолютними середньо

груповими показниками 31,59% для техніко-тактичних дій руками та 47,80% – ногами.

Специфіка змагальної діяльності у спортивних одноборствах визначається можливістю проведення окрім атакуючих та захисних техніко-тактичних дій ще й контратакуючих [2; 6] (рис. 3).

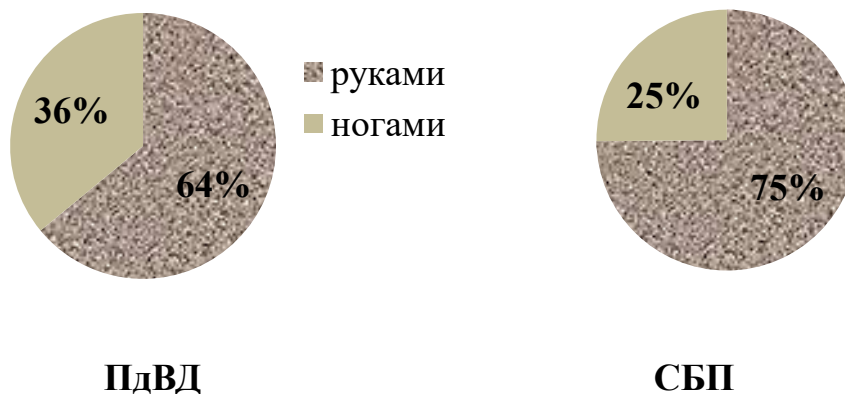


Рис. 3. Співвідношення контратакуючих техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих таеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки

Виявлене співвідношення вказує, що кваліфіковані таеквондисти на етапі підготовки до вищих досягнень використовують контратакуючі техніко-тактичні дії. Це безпосередньо пов'язане з можливостями адекватно сприймати рухову активність суперника та, певною мірою, передбачати подальші дії.

Також нами було проведено порівняння кількісних показників техніко-тактичних дій різного спрямування, що виконувалися кваліфікованими кікбоксерами у ході змагальної діяльності (рис. 4).

За усіма групами даних атакуючих, захисних та контратакуючих техніко-тактичні дії наявна суттєва перевага на користь спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Встановлено, що у відсотковому співвідношенні ця перевага коливається у межах від 13,50 до 25,73% із $p \leq 0,01-0,001$. Це свідчить про те, що у змагальній діяльності кваліфіковані таеквондисти на етапі спеціалізованої базової підготовки за невідповідного рівня спеціальної фізичної підготовленості вони не можуть виконувати великий обсяг техніко-тактичних дій спрямованих на атакуючі, захисні та контратакуючі завдання.

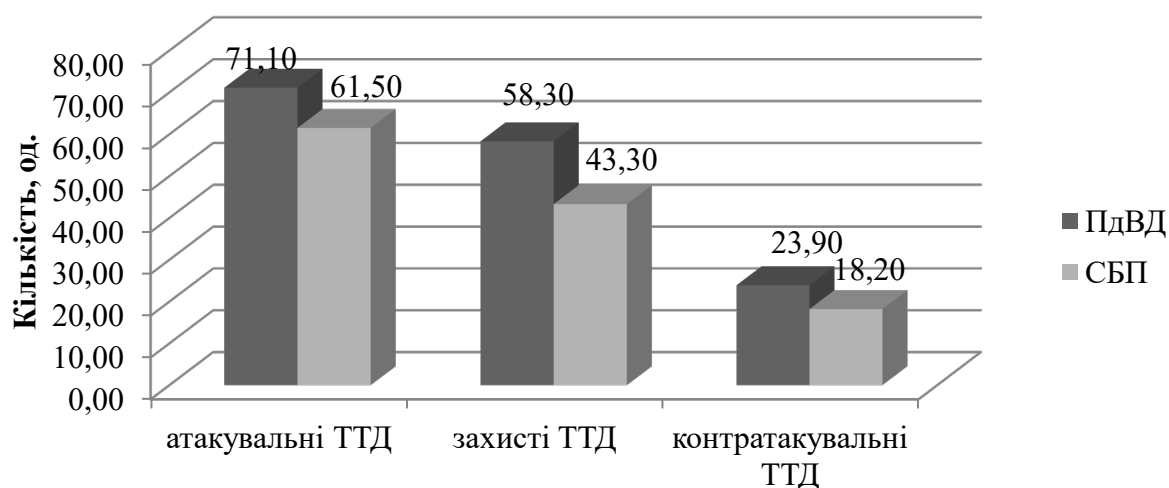


Рис. 4. Кількісні показники техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки

Висновки. З урахуванням специфіки змагальної діяльності та з огляду на дані науково-методичної літератури можна припустити, що використання меншої кількості атакуючих техніко-тактичних дій (на 13,50% порівняно з представниками етапу підготовки до вищих досягнень) певною мірою впливає на ефективність змагальної діяльності. Але, можна припустити, що ситуація за якої, менша кількість техніко-тактичних дій спричинена їхньою потужністю та певним вибором тактичної схеми ведення змагального поєдинку.

Перспективи подальших досліджень. можуть бути присвячені аналізу якісних показників техніко-тактичних дій кваліфікованих таеквондистів на різних етапах багаторічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Гуцул Н.З, Савчин М.П. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук.пр.Київ: 2016; ЗК2 (71) 16, с. 98–101.

2. Палатний А.Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів [автореферат]. Київ; 2001. 19 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

4. Скирта О.С, Хацаюк О.В. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез доп. VIII Міжнар. електрон. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України. 2014. С. 49–53.

5. Товстоног О.Ф, Науменко В.С. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. В: Молода

спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2018. С. 317–321.

6. Pashkov, I.N. (2015) Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, vol.5, 27–31.

7. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. Journal of Physical Education and Sport. 2017;17;3:1024–1030. doi:10.7752. jpes.2017.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Томашевський О.С.

Науковий керівник: Котляр С.М.

Анотація. У статті проаналізований стан проблеми планування спортивного тренування в лижних перегонах, визначені проблеми й шляхи вдосконалення методики розвитку фізичних якостей, розроблена і експериментально обґрунтована методика фізичної підготовки лижників-гонщиків 14-16 років в залежності від типу енергозабезпечення м'язової діяльності. Визначено, що побудова фізичної підготовки лижників-гонщиків 14-16 років з урахуванням біоенергетичних типів забезпечує істотніше зростання показників загальної фізичної підготовленості лижників-гонщиків 14-16 років.

Ключові слова: лижники-гонщики, загальна фізична підготовленість, пересування на лижоролерах.

Вступ. Лижні перегони за останнє десятиліття зазнали дуже багато змін. У зв'язку зі зниженням популярності цього виду спорту в програму Кубків світу, чемпіонатів світу і Олімпійських ігор стали вводитися нові дистанції. Разом з новими дистанціями в лижних перегонах з'явилися нові дисципліни на спринтерські і стайерські дистанції, у зв'язку з чим підвищилася потреба в нових, ефективніших методиках підготовки лижників-гонщиків. Проте основною умовою ефективності тренувального процесу в лижних перегонах, як відомо, є планування основних засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки. Однак, одні спортсмени схильні до розвитку витривалості, інші – до розвитку швидкості, треті – до розвитку сили, що обумовлено генотипом спортсменів. У методиці планування фізичної підготовки лижників-гонщиків одні автори важливу роль відводять швидкісним навантаженням, інші – силовим, треті – об'ємним навантаженням, але більшість з них не враховують генетичну схильність енергозабезпечення м'язової діяльності до того або іншого навантаження. Тому у більшості наукових праць за методикою планування спортивного тренування недостатньо досліджень, де б враховувалося співвідношення різних засобів фізичної підготовки лижників-

гонщиків з урахуванням типу енергозабезпечення м'язової діяльності, що і зумовило актуальність роботи [1, 2, 3, 4, 5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: підвищити ефективність фізичної підготовки лижників-гонщиків в підготовчому періоді з урахуванням типів енергозабезпечення м'язової діяльності організму.

Завдання дослідження: розробити та експериментально перевірити методику фізичної підготовки лижників-гонщиків.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі КДЮСШ № 3 на відділенні з лижних перегонів міста Харків. У педагогічному експерименті взяли участь 30 лижників-гонщиків 14-16 років. Експериментальна група складалася з 18 лижників-гонщиків 14-16 років: 6 – анаеробного типу; 6 – змішаного типу; 6 – аеробного типу. Контрольна група складалася з 12 лижників-гонщиків 14-16 років різних типів енергозабезпечення м'язової діяльності. Лижники-гонщики мали I-III спортивні розряди.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення ефективності тренувального процесу нами була розроблена методика фізичної підготовки на основі програми ДЮСШ відділення лижних перегонів. Експеримент проводився впродовж підготовчого періоду з жовтня. Експериментальним чинником був розподіл навантаження по спрямованості типу енергозабезпечення м'язової діяльності, тобто розвивали ті здібності, які генетично закладені.

Лижникам-гонщикам, що входять до групи анаеробного типу, було запропоновано наступний розподіл кількості годин ЗФП і СФП: на розвиток швидкісної витривалості – 30%; швидкісно-силової підготовки – 20%; силової підготовки – 10%; загальної витривалості – 30%. У лижників, що входять до групи змішаного типу, розподіл годин був наступним: на розвиток швидкісної витривалості – 20%; швидкісно-силової підготовки – 15%; силової підготовки – 15%; загальної витривалості – 40%. У лижників, що входять до групи аеробного типу, розподіл годин був наступним: на розвиток швидкісної витривалості – 10%; швидкісно-силової підготовки – 10%; силової підготовки – 20%; загальної витривалості – 50%.

Контрольна група займалася за навчальною програмою ДЮСШ. Після закінчення педагогічного дослідження аналіз загальної фізичної підготовленості лижників-гонщиків 14-16 років показав наступну динаміку. У тесті «біг на 100 м» середні результати збільшилися в усіх експериментальних групах спортсменів: анаеробного типу – на 0,4 с (3%), ($t=7$); змішаного – на 0,3 с (2,1%), ($t=5,83$) і аеробного – на 0,1 с (0,7%), ($t=2,23$). У групі лижників контрольної групи

простежується недостовірний приріст даного показника – на 0,1 с (0,7%), ($t=1,73$) (табл. 1).

У тесті «біг на 3000 м» в усіх експериментальних груп видно позитивну динаміку: анаеробного типу – на 21,9 с (3,4%), ($t=4,11$); змішаного типу – на 40 с (6,3%), ($t=9,09$); аеробного типу – 50,7 с (7,9%), ($t=11,27$). У контрольній групі видно позитивне зростання на 9,5 с (1,5%), ($t=6,75$). У тесті «стрибок в довжину з місця» визначено зростання середніх показників у експериментальних груп: у анаеробного типу – на 16,8 см (7,2%), ($t=8,52$); змішаного – на 9,5 см (4,3%), ($t=4,68$) і аеробного – на 10,1 см (4,5%), ($t=3,47$). У контрольній групі видно спад показників на 2,5 см (1,1%), ($t=1,74$).

Таблиця 1

Результати ЗФП лижників-гонщиків 14-16 років до і після експерименту ($X \pm \sigma$)

	Біг на 100 м, с	Біг на 3000 м, с	Стрибок в довжину з місця, см	Десятерний стрибок в довжину з місця, м	Згинання-розгинання рук у висі на поперечині, рази	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази
ЕГ анаеробного типу (n=6)						
до	13,5 $\pm$ 0,5	635,2 $\pm$ 11,7	232,2 $\pm$ 15,6	24,2 $\pm$ 0,8	12,8 $\pm$ 4,0	36,5 $\pm$ 8,6
після	13,1 $\pm$ 0,4	613,3 $\pm$ 15,8	249 $\pm$ 13,8	25,6 $\pm$ 0,8	15,2 $\pm$ 2,9	46,7 $\pm$ 6,3
t	7***	4,11**	8,52***	8,02***	2,35	5,38**
ЕГ змішаного типу (n=6)						
до	13,8 $\pm$ 0,5	631,7 $\pm$ 10,9	220,8 $\pm$ 15,4	22,6 $\pm$ 2,0	15,5 $\pm$ 1,5	43,8 $\pm$ 14,4
після	13,5 $\pm$ 0,5	591,7 $\pm$ 17,3	230,3 $\pm$ 13,9	23,4 $\pm$ 1,9	19,0 $\pm$ 3,2	58,3 $\pm$ 18,4
t	5,83**	9,09***	4,68**	3,55*	3,95**	7,65***
ЕГ аеробного типу (n=6)						
до	14,1 $\pm$ 0,4	640,2 $\pm$ 15,4	225,2 $\pm$ 7,7	23,2 $\pm$ 1,8	12,0 $\pm$ 2,5	32,5 $\pm$ 5,0
після	14,0 $\pm$ 0,4	589,5 $\pm$ 8,9	235,3 $\pm$ 12,6	23,9 $\pm$ 2,1	19,2 $\pm$ 4,7	55,5 $\pm$ 10,4
t	2,23	11,27***	3,47*	3,66*	4,53**	9,38***
КГ (n=12)						
до	14,1 $\pm$ 0,5	655,1 $\pm$ 18,7	224,7 $\pm$ 12,6	23,3 $\pm$ 1,7	14,3 $\pm$ 2,6	40,4 $\pm$ 14,3
після	14,0 $\pm$ 0,5	645,6 $\pm$ 15,8	222,2 $\pm$ 9,8	23,2 $\pm$ 1,4	15,4 $\pm$ 2,6	43,8 $\pm$ 14,8
t	1,73	6,75***	1,74	0,37	4,3**	5,73**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Аналізуючи результати тесту «десятерний стрибок в довжину з місця» в усіх експериментальних групах була визначена позитивна динаміка: у анаеробного типу – на 1,4 м (5,8%), ($t=8,02$); змішаного – на 0,8 м (3,5%), ($t=3,55$) і аеробного – на 0,7 м (3,4%), ($t=3,66$). У спортсменів КГ спостерігається спад результатів на 0,1 м (0,4%), ($t=0,37$). У тесті «згинання-розгинання рук у висі на поперечині» в ЕГ відбулося покращення середніх даних: у анаеробного типу – на 2,4 (18,8%), ($t=2,35$); змішаного – на 3,5 (22,6%), ($t=3,95$) і аеробного – 7,2 (60%), ($t=4,53$). У КГ також видно зростання середніх результатів – на 1,1 (7,7%), ($t=4,3$). У тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» спостерігається позитивна динаміка результатів в усіх ЕГ: у анаеробного типу – на 10,2 (27,9%), ($t=5,38$); змішаного –

на 14,5 (33,1%), ($t=7,65$) і аеробного - на 23 (70,8%), ($t=9,38$). У КГ також простежується позитивне зростання даних – на 3,4 (8,4%), ($t=5,73$).

За результатами тестування ЗФП лижників-гонщиків 14-16 років видиме достовірне зростання середніх показників практично у усіх спортсменів різних типів енергозабезпечення м'язової діяльності організму, що входять в експериментальні групи. Достовірне зростання результатів говорить про ефективність використаної методики для експериментальних груп лижників-гонщиків. Високе і достовірне зростання результатів у лижників анаеробного типу в швидкісних і швидкісно-силових видах ЗФП, свідчить про схильність механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності у лижників цього типу до розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей.

Нижчий приріст результатів контрольної групи говорить про те, що при вибиранні засобів в тренувальному процесі лижників-гонщиків не враховувалася генотипічна обумовленість спортсменів за типом енергозабезпечення м'язової діяльності організму.

Висновки. Практична реалізація розробленої методики фізичної підготовки лижників-гонщиків 14-16 років з урахуванням біоенергетичних типів забезпечила істотніше зростання показників експериментальних груп лижників-гонщиків 14-16 років. Отримані результати показують ефективність розробленої методики фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вдосконаленні тренувального процесу з метою підвищення спортивних результатів і одночасним підвищенням спортивного довголіття спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Камаев О. И. Пути оптимизации тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе специализированной базовой подготовки. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2004. №4. С. 15-22.
2. Котляр С.М. Особливості передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням участі в гонках класичним та ковзанярським стилем пересування: Автореф. дис... канд. наук с фіз. вих. и спорта: 24.00.01 «Фізичне виховання та спорт». Харків, 2003. 20 с.
3. Мулик В. В., Нестеренко А. Ю. Анализ динамики тренировочной нагрузки в годичных макроциклах 2010–2011, 2011–2012 и 2012–2013 спортсменов паралимпийской сборной команды Украины по лыжным гонкам и биатлону. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 4 (37). С. 42 – 46.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.: ил.
5. Цибіз Г. Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. К. : Сталь, 2002. 324 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ БАЛАНСУ СТРЕС-ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ 12-20 РОКІВ

Чабанов Т.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Стадник С.О.

Анотація. У статті представлено результати розробленої та впровадженої у процес психологічної підготовки програми профілактики стресових станів, спрямованої на удосконалення балансу стрес-відновлення спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років. З'ясовано теоретико-методичні основи психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів. Визначено особливості балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років щодо статі, віку, спортивного досвіду та розряду. Встановлено динаміку балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів після реалізації розробленої програми.

Ключові слова: баланс, стрес, відновлення, психологічна підготовка, дзюдо, психологічні методи саморегуляції.

Вступ. У спорті успішність значною мірою залежить від психологічної підготовленості [3; 4]. Можна стверджувати, що спортивна діяльність, а зокрема в дзюдо проходить в екстремальних умовах [2; 9]. Адже важким випробуванням для дзюдоїстів є постійна напруга під час тренувального періоду, а також екстремальні переживання під час змагань, накопичується фізична втома, погіршується психоемоційний стан [8]. Якщо спортсмен вчасно не отримує необхідного розвантаження та відпочинку – його внутрішні ресурси з часом виснажуються, що призводить до зниження працездатності та погіршення здоров'я [7; 12].

У ході проведеного нами аналізу літературних джерел було з'ясовано, що вищеописаний стан спортсмена підходить під визначення синдрому перетренованості, який виникає внаслідок дисбалансу між навантаженнями, що впливають на спортсмена, та процесом його відновлення [10]. Розвитком цієї ідеї займалися зарубіжні вчені М. Kellmann та К. W. Kallus [11], які є авторами концепції балансу стрес-відновлення.

Враховуючи велику кількість досліджень, що підтверджують сприятливий вплив психологічних методів саморегуляції на спортсменів різних видів спорту, набуває актуальності питання вивчення їх впливу на стан балансу стрес-відновлення спортсменів-дзюдоїстів.

Мета дослідження – розробка та впровадження у процес психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років програми профілактики стресових станів та оцінити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів.
2. Визначити особливості балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років.

3. Розробити програму профілактики стресових станів для спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років.

4. Встановити динаміку балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів після реалізації розробленої програми.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувався комплекс наукових методів дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з досліджуваної проблеми; опитування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 20 спортсменів-дзюдоїстів ДЮСШ №7 м. Харкова та Спортивного клубу дзюдо "Слобожанець". Для визначення особливостей балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів було використано такі методики: анкета RESTQ-SPORT (Kellman, Kallus, 2001) застосовувався для систематичної оцінки стану стрес-відновлення спортсменів; тест Спілбергера-Ханіна використовувався для оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності; тест "САН" для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою людини та коректурна проба – для оцінки рівня уваги, стомлюваності, працездатності та концентрації.

Результати дослідження. Проведений аналіз та узагальнення літературних джерел дозволив з'ясувати теоретико-методичні основи психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів [1; 5]. Установлено, що утримання оптимального рівня працездатності та гарного самопочуття у спорті пов'язано насамперед зі здатністю спортсмена знаходити баланс між стресом та відновленням. Однак важливо, щоб спортсмен сам міг правильно оцінити свій стан та вчасно проводив заходи щодо профілактики стресу [6].

Проведене емпіричне дослідження вибірки та первинна діагностика даних засвідчили, що більшість спортсменів (85%), які брали участь у дослідженні, перебували у стані балансу. Це означає, що підтримка загального балансу для спортсменів-дзюдоїстів викликає менше проблем та труднощів, ніж контроль їх спортивного стресу та відновлення, адже 25% опитаних мають труднощі при відновленні від стресів, пов'язаних зі спортивною діяльністю (рис.1).

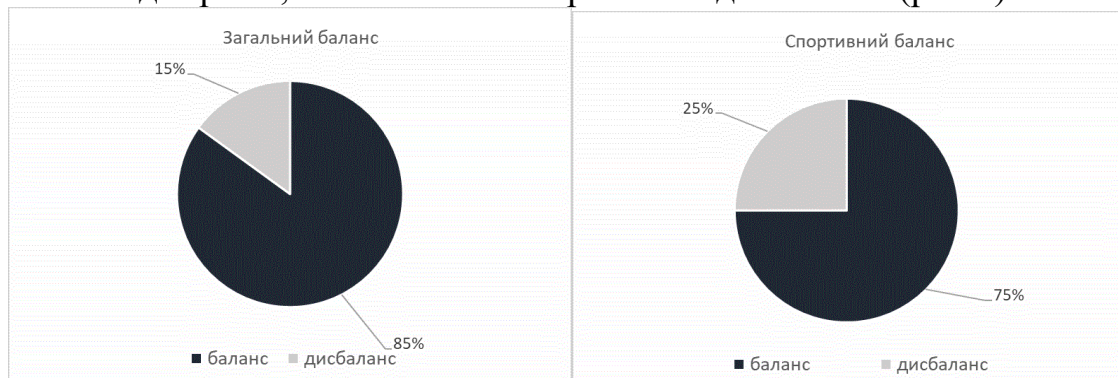


Рис. 1. Частотний розподіл спортсменів, виходячи із співвідношення показників рівня загального та спортивного стресів та можливості до відновлення (до реалізації програми)

Згідно з отриманими даними за анкетною RESTQ-SPORT середні показники за шкалами здебільшого перебувають у межах норми: від 2 до 4 балів, за винятком шкал «Загальний стрес» і «Соматичні скарги» (менше 2 балів). Крім цього, високі середні показники спостерігаються за шкалами «Соціальне відновлення» та «Загальне самопочуття» (вище 4 балів), що позитивно впливає на баланс стрес-відновлення спортсменів-дзюдоїстів. Описова статистика вибірки з тесту ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна та за методикою САН свідчить, що рівень ситуативної та особистісної тривожності дзюдоїстів також знаходиться в межах норми. Однак у спортсменів можна спостерігати вищий рівень особистісної тривожності, порівняно з тими переживаннями, що виникають у залежності від ситуації. Щодо характеристик, які відображають рівень розвитку уваги за методикою «коректурна проба», то дзюдоїсти демонструють високі середні арифметичні показники «Концентрації» та «Стійкості уваги», а також багато з них досягають позначки "вище норми" щодо "Швидкості переробки інформації".

Для визначення взаємозв'язку між результатами тестів та критеріями віку, спортивного досвіду та розряду спортсменів було проведено аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції r -Спірмена (табл. 1).

Таблиця 1

Статистично значущі показники кореляції даних із тестів з критеріями віку, розряду та досвіду спортсменів-дзюдоїстів 12 -20 років (n=20)

	Коефіцієнт кореляції	Вік	Розряд	Спортивний досвід
Вік	r	1,000	0,734*	0,499*
Розряд	r	0,734*	1,000	0,780*
Спортивний досвід	r	0,499*	0,780*	1,000
Загальний стрес	r	-0,409***	-0,311	-0,505**
Нестача енергії	r	-0,323	-0,246	-0,391***
Успіх	r	0,585*	0,519*	0,395***
Схильність до травми	r	-0,310	-0,193	-0,459**
Спортивна форма	r	0,781*	0,762*	0,597*
Особисті досягнення	r	0,661*	0,459*	0,425***
Самоефективність	r	0,395***	0,563*	0,521*
Саморегуляція	r	0,620*	0,523*	0,464*
Спортивне відновлення	r	0,676*	0,623*	0,619*

Примітка:

* - позитивна кореляція

** - негативна кореляція

*** - кореляція на рівні тенденції

Оскільки всі три показники корелюють між собою, більшість кореляційних зв'язків, виявлених зі шкалами анкети RESTQ-SPORT, для них виявились

загальними. Серед них шкали: «Спортивна форма», «Особисті досягнення», «Самоефективність», «Саморегуляція» та «Успіх». Таким чином, слід особливо наголосити, що в дзюдо з віком, і відповідно зі збільшенням спортивної майстерності та досвіду занять спортом найбільші зміни простежуються у показниках, що відображають рівень спортивного відновлення дзюдоїстів.

Розроблено та впроваджено програму профілактики стресових станів для спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років. Програма враховувала специфіку тренувального режиму спортсменів-дзюдоїстів та передбачала проведення лекцій на тему стресу та його профілактики, а також блок на освоєння та розвитку навичок саморегуляції. Основна увага при цьому приділялася практиці аутогенного тренування. Аутотренінг супроводжувався також невеликими ігровими вправами (індивідуальними та груповими), спрямованими на розвиток окремих навичок. Програма впроваджувалась у тренувальний процес експериментальної групи для виявлення динаміки стану спортсменів. Профілактичні заходи проводилися в експериментальній групі протягом 3 місяців з періодичністю 1 раз на 7-10 днів. Після завершення програми було проведено повторне тестування всіх респондентів.

На рисунку 2 можна побачити, як змінився стан спортсменів обох груп після повторного тестування. У спортсменів контрольної групи виріс середній бал за категорією «Загальний стрес», тоді як зміна інших показників відбувалась нерівномірно, але більшість шкал носить негативний характер. З іншого боку, експериментальна група, для якої було підготовлено програму профілактики стресу демонструє зниження рівня загального стресу, включаючи всі сім шкал, що входять у цю категорію.

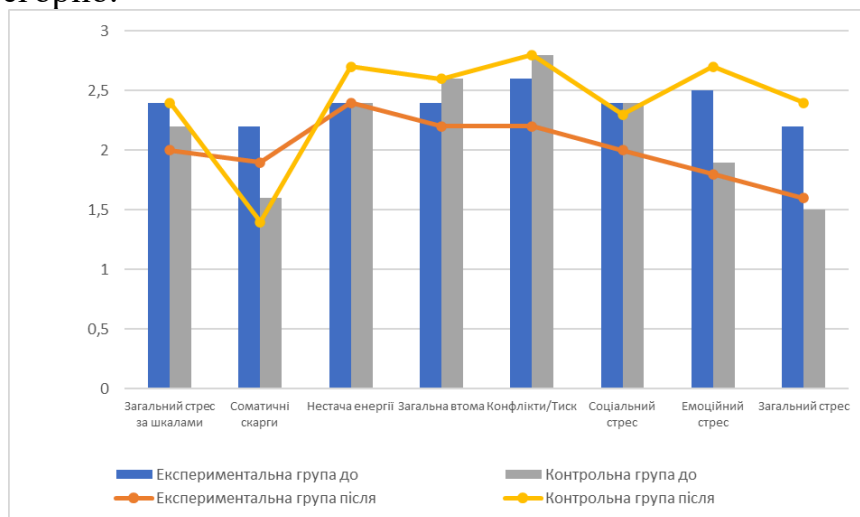


Рис. 2. Динаміка показників загального стресу контрольної та експериментальної груп після реалізації програми профілактики стресу

Рисунок 3 демонструє зміни у категорії «Загальне відновлення». За показником «Загальне відновлення» після повторного тестування виявилися статистично значущі відмінності між групами, результати знизилися у представників обох груп. При цьому за графіком видно, що для експериментальної

групи причина зниження показника може полягати у погіршенні показників за шкалами «Якість сну» та «Загальне самопочуття».

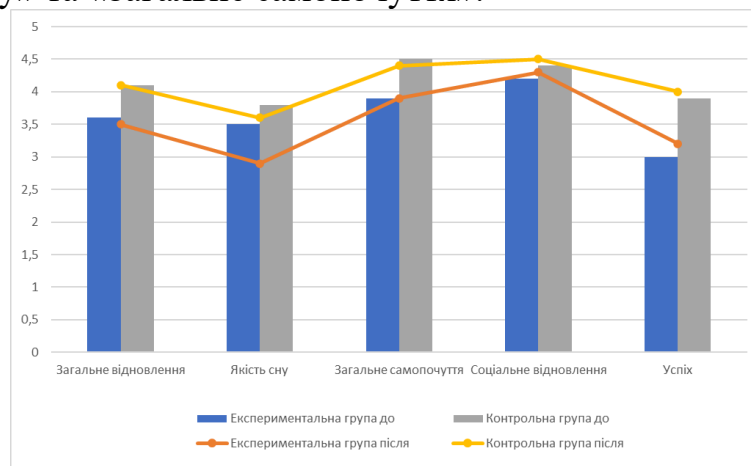


Рис. 3. Динаміка показників загального відновлення контрольної та експериментальної груп після реалізації програми профілактики

Результати проведеного дослідження демонструють також помітне згладжування відмінностей між експериментальною та контрольною групою щодо рівня спортивного стресу та його складових. Однак, слід зазначити, що ця зміна відбулася швидше через значне погіршення показників контрольної групи, ніж внаслідок впливу програми профілактики стресу на представників експериментальної групи. Найбільші зміни можна зафіксувати саме у представників експериментальної групи, середні показники яких зросли для більшості шкал, що входять до складу категорії "Спортивне відновлення". Особливо сильно підвищився рівень "Саморегуляції" та "Особистих досягнень", що може бути вдалим результатом проходження програми профілактики стресу та освоєння методів саморегуляції. У контрольної групи навпаки рівень «Спортивного відновлення» загалом знизився.

Як бачимо з таблиці 2, кількість спортсменів, у яких на початку дослідження спостерігалось порушення загального балансу, після реалізації програми профілактики, зменшилось у 3 рази.

Таблиця 2

Співвідношення показників загального рівня стресу та можливості до відновлення з розподілом за групами

Група	Стан балансу	Стан дисбалансу
<i>До реалізації програми</i>		
Експериментальна	70%	30%
Контрольна	100%	-
<i>Після реалізації програми</i>		
Експериментальна	90%	10%
Контрольна	100%	-

Кількість спортсменів, які зазнають труднощів при відновленні від стресів, пов'язаних зі спортивною діяльністю, також зменшилася в експериментальній групі у 5 разів (табл.3). Навпаки, у контрольній групі з'явилися спортсмени (20%), для

яких підтримка балансу між спортивним навантаженням та відновленням стала викликати певні складнощі.

Таблиця 3

Співвідношення показників рівня спортивного стресу та можливості до відновлення з розподілом за групами

Група	Стан балансу	Стан дисбалансу
<i>До реалізації програми</i>		
Експериментальна	50%	50%
Контрольна	100%	-
<i>Після реалізації програми</i>		
Експериментальна	90%	10%
Контрольна	80%	20%

Висновки:

1. Проведений аналіз теоретико-методичних основ психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів дозволив з'ясувати напрями, завдання та основні методи психологічної підготовки на кожному з етапів багаторічної підготовки спортсменів. Було виявлено, що питання психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів досі залишаються малодослідженими, хоча фрагментарно освітлювалися науковцями. Визначено, що науковий інтерес у літературі також викликає дослідження впливу психологічних методів саморегуляції на спортсменів різних видів спорту, кваліфікації, статі тощо. Однак до теперішнього часу учені не досліджували вплив психологічних засобів відновлення на стан балансу стрес-відновлення спортсменів-дзюдоїстів.

2. Визначено особливості балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років. Результати проведеного аналізу відмінностей між юнаками та дівчатами із застосуванням критерію U Манна-Уїтні свідчать, що для спортсменів-дзюдоїстів характерні статистично значимі відмінності за статтю щодо таких показників як «Соціальний стрес» ($p \leq 0,05$) та «Конфлікти/тиск» ($p \leq 0,05$) згідно з анкетною RESTQ-SPORT, а також «Ситуативна тривожність» ($p \leq 0,005$) та «Особистісна тривожність» ($p \leq 0,01$) за методикою Спілбергера-Ханіна. При цьому співвідношення рангів свідчить про високий рівень тривожності та стресу у дівчат, порівняно з юнаками. Проведений кореляційний аналіз показав, що чим старшим за віком стає спортсмен, тим більше він схильний високо оцінювати свої спортивні досягнення та успішність. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим сильніше виразність характеристик, також зі зростанням показника спортивного досвіду зменшується страх отримати травму, відбувається зниження загального стресу.

3. Розроблено та впроваджено програму профілактики стресових станів для спортсменів-дзюдоїстів 12-20 років, яка передбачала проведення лекцій на тему стресу та його профілактики. Тривалість одного заняття становила 45-60 хвилин. Крім цього, програма включала також блок освоєння та розвитку навичок саморегуляції. Основна увага при цьому приділялася практиці аутогенного тренування. Програма впроваджувалась у тренувальний процес експериментальної групи для виявлення динаміки стану спортсменів.

4. Встановлено динаміку балансу стрес-відновлення у спортсменів-дзюдоїстів після реалізації розробленої програми. Згідно з результатами, серед показників експериментальної групи були зафіксовано значні позитивні зміни щодо рівня загального стресу. У контрольній групі навпаки простежується зростання рівня загального стресу. Рівень загального відновлення знизився в обох груп, проте ця зміна не розглядається як статистично значуща. До того ж співвідношення між загальним стресом та відновленням у спортсменів-дзюдоїстів експериментальної групи дозволяє їм ефективно підтримувати стан балансу. Аналогічна ситуація простежується у контрольній групі. Поліпшення показника можна побачити в експериментальній групі також за категорією «Спортивний стрес», проте ці зміни вважаються незначними. У контрольній групі цей показник зріс, що свідчить про погіршення стану спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні показників балансу стрес-відновлення («Якість сну»), динаміка яких свідчить про погіршення стану спортсменів після програми профілактики та в удосконаленні програми профілактики стресу для дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1.Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитномодульною системою). Х. : ХДАФК, 2014. 110 с.

2.Бейгул І. Вплив екстремальних умов діяльності дзюдоїстів на розвиток стресу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 3. С. 109–112. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_3_25

3.Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.

4.Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 29-34.

5.Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо [електронний ресурс]. Режим доступу: https://ukrainejudo.com/images/001_2019/doci/npr.pdf

6.Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.

7.Пєшкова О. В. Типи синдрому перетренованості у спортсменів ігрових видів спорту. *Медичні перспективи*. 2009. Т. 14, № 3. С. 91-96. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Мр_2009_14_3_20

8.Самойлов М. Г. Психологічна стійкість, як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів експериментальних ситуацій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 146–148.

9.Самойлов М. Г., Бейгул І. О. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 146–149.

10.Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*. 2010. Vol. 20. pp. 95-102.

11.Kellmann M., Kallus K. W. The Recovery-Stress Questionnaire For Athletes; Manual. Champaign : Human Kinetics, 2001. 73 p.

12.Kenttä G., Hassmé P. Overtraining and recovery. *Sports medicine*. 1998. V. 26. №. 1. p. 1–6.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КОМАНД ТА ГРАВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ 2022 р. З ФУТБОЛУ

Шинкарьов Д.А.

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

Анотація. Наразі практично відсутні дослідження техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд та окремих гравців, які брали участь у Чемпіонаті світу з футболу у 2022 році у Катарі. У зв'язку з вищезгаданим виникає потреба у оперативному визначенні змін показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості окремих провідних футболістів та збірних під час ігор Чемпіонату світу з футболу у 2022 році.

Ключові слова: техніко-тактична та фізична підготовленість збірних футбольних команд, кількісні та якісні показники техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

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 [1,2], оптимально побудувати навчально-тренувальний процес[3,4], визначити тенденції подальшого розвитку футболу [6].

Не викликає сумнівів пріоритет вітчизняних фахівців у побудові модельних характеристик змагальної діяльності у футболі [2, 3, 6, 7, 9].

Тendenції та принципи розвитку футболу визначаються в основному на чемпіонатах світу, Європи. На основі цього формуються ігрові концепції, прогнозується рівень підготовленості команд-фіналістів і окремих гравців-лідерів [5]. Дії чемпіонів і призерів об'єктивно є моделями сучасного футболу, які необхідно вивчати, аналізувати, і таким чином знаходити й пояснювати причини перемог і поразок, знаходити резерви для подальшого вдосконалення гри команд і окремих футболістів [2,3,8,9],

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, доставка м'яча до штрафної площі суперника [9] 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 [7]. Проте практично відсутні аналогічні дослідження техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд, які брали участь у Чемпіонаті світу з футболу у 2022 році у Катарі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 роботи: визначити кількісні та якісні модельні характеристики техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд та гравців, які брали участь у Чемпіонаті світу з футболу в 2022 році, що проходив у Катарі.

Виходячи з мети були поставлені наступні **задачі дослідження:**

1. Виявити сучасний стан питання характеристики та аналізу техніко-тактичної та фізичної підготовки кваліфікованих футболістів, визначити проблеми та шляхи її удосконалення.

2. Визначити основні кількісні та якісні характеристики командної та індивідуальної техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд та окремих провідних футболістів, які брали участь у Чемпіонаті світу з футболу в 2022 році.

3. Провести порівняльний аналіз основних кількісних та якісних характеристик техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд, які перемогли та програли футбольні матчі, та окремих провідних футболістів цих команд.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження за змагальною діяльністю провідних гравців та збірних команд, які брали участь у Чемпіонаті світу з футболу в 2022 році, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Збірні команди, які брали участь у груповому турнірі ЧС 2022 у середньому за гру володіли м'ячем 44,45 %. Виконували ударів 10, 93, з них у площину воріт – 3,81.

Таблиця 1

Загальні показники збірних команд за весь груповий турнір у середньому за гру ($X \pm m$)

Показники	Команди, які грали в груповому турнірі n=96
Володіння м'ячем, %	44,45±1,25
Удари	10,93±0,58
Удари в площину воріт	3,81±0,26
Передачі	485,88±16,47
К бр. при передачах, %	16,25±0,62
Загальна дистанція, км	112,94±0,55
Дистанція в 3 зоні, км	14,96±0,17
Кількість забитих голів	1,34±0,15

За матч збірні команди виконували 485,88 передач з коефіцієнтом браку 16,25%. Загальна дистанція, яку долали гравці збірних команд дорівнювала – 112,94 км за гру. При цьому в 3 зоні швидкісної роботи гравцями збірних було виконано - 14,96 км (табл.1).

Нами був проведений порівняльний аналіз показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд групового турніру, які отримали перемогу та тих команд, які програли (табл 2).

Таблиця 2.

Показники збірних команд, які виграли та програли на ЧС 2022 у середньому за гру

Показники	Команди, які вибороли перемогу ($X \pm m$) n=38	Команди, які програли ($X \pm m$) n=38	t	p
Володіння м'ячем, %	43,84±2,23	45,02±2,07	0,38	p>0,05
Удари	12,52±1,09	10,07±0,87	1,76	p>0,05
Удари в площину воріт	5,07±0,46	3,02±0,33	3,66	p<0,001
Передачі	481,84±31,17	489,97±25,27	0,2	p>0,05
К бр. при передачах, %	16,23±1,16	16,28±0,91	0,03	p>0,05
Загальна дистанція, км	113,52±0,84	112,07±0,87	1,2	p>0,05
Дистанція в 3 зоні, км	14,83±0,25	14,81±0,26	0,05	p>0,05
Кількість забитих голів	2,28±0,21	0,78±0,25	4,68	p<0,001

Зрозуміло, що виграє матч та команда, яка робить більше ударів у площину воріт та забиває більше голів у ворота суперників, але це ствердження підтверджене математично. В інших показниках достовірних відмінностей нами не виявлено. Також нами були підраховані техніко-тактичні та фізичні показники збірних команд, які брали участь у груповому турнірі ЧС 2022 та зіграли у нічию (табл.3) Достовірних відмінностей між командами, які виграли чи програли з даними показниками не виявлено.

Таблиця 3.

Показники збірних команд на ЧС 2022, які зіграли у нічию

Показники	Команди, які зіграли у нічию ($X \pm m$) n=20
Володіння м'ячем, %	44,54±1,9
Удари	9,55±0,77
Удари в площину воріт	2,9±0,45
Передачі	485,8±23,44
К бр. при передачах, %	16,2±1,09
Загальна дистанція, км	113,5±1,28
Дистанція в 3 зоні, км	15,48±0,47
Кількість забитих голів	0,6±0,21

Нами також були підраховані відмінності у показниках техніко-тактичної та фізичної підготовленості чемпіонів світу і тих команд, які брали участь у груповому турнірі ЧС 2022 (таблиця 4).

Достовірні відмінності між показниками команд, які брали участь у груповому турнірі та чемпіоном світу збірною Аргентини нами були виявлені в показниках ударів в площину воріт, передачах м'яча під час матчу, у коефіцієнті браку при передачах та у кількості голів, забитих у ворота суперника.

Таблиця 4

Порівняльні показники збірної Аргентини та збірних команд, які брали участь у груповому турнірі

Показники	Команди, які грали в груповому турнірі ($X \pm m$) $n=96$	Збірна Аргентини $X \pm m$ ($n=7$)	t	p
Володіння м'ячем, %	44,45 $\pm$ 1,25	51,31 $\pm$ 4,16	1,58	$p > 0,05$
Удари	10,93 $\pm$ 0,58	14,85 $\pm$ 2,5	1,53	$p > 0,05$
Удари в площину воріт	3,81 $\pm$ 0,26	6,85 $\pm$ 1,29	2,32	$p < 0,05$
Передачі	485,88 $\pm$ 16,47	625 $\pm$ 53,53	2,5	$p < 0,05$
К бр. при передачах, %	16,25 $\pm$ 0,62	12,85 $\pm$ 1,33	2,32	$p < 0,05$
Загальна дистанція, км	112,94 $\pm$ 0,55	118,15 $\pm$ 7,31	0,71	$p > 0,05$
Дистанція в 3 зоні, км	14,96 $\pm$ 0,17	14,03 $\pm$ 0,88	1,04	$p > 0,05$
Кількість забитих голів	1,34 $\pm$ 0,15	2,14 $\pm$ 0,26	2,85	$p < 0,01$

Нами також був проведений порівняльний аналіз показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості збірних команд, які брали участь у фінальному матчі чемпіонату світу 2022 року у Катарі (табл.5).

Таблиця 5

Загальні показники команд, які грали у фіналі ЧС 2022

Показники	Аргентина	Франція
	$X \pm m$ ($n=7$)	
Володіння м'ячем, %	51,31 $\pm$ 4,16	45,17 $\pm$ 3,4
Удари	14,85 $\pm$ 2,5	14,42 $\pm$ 2,08
Удари в площину воріт	6,85 $\pm$ 1,29	5 $\pm$ 0,72
Передачі	625 $\pm$ 53,53	522,28 $\pm$ 50,93
К бр. при передачах, %	12,85 $\pm$ 1,33	13,14 $\pm$ 1,37
Загальна дистанція, км	118,15 $\pm$ 7,31	114,68 $\pm$ 5,69
Дистанція в 3 зоні, км	14,03 $\pm$ 0,88	14,11 $\pm$ 0,7
Кількість забитих голів	2,14 $\pm$ 0,26	2,28 $\pm$ 0,47

Примітка: показники надані з урахуванням додаткового часу

Були підраховані показники швидкісної роботи двох провідних футболістів збірних, які брали участь у фінальній грі чемпіонату світу 2022 року у Катарі (табл.6).

Таблиця 6

Швидкісна робота провідних футболістів збірних команд у фіналі ЧС 2022

Показники	Месі	Мбапе
Дистанція в 1 зоні (від 0 до 7 км/год), км	7,127	6,27
Дистанція в 2 зоні (від 7 до 15 км/год), км	2,786	3,351
Дистанція в 3 зоні (від 15 до 20 км/год), км	1,305	1,233
Дистанція в 4 зоні (від 20 до 25 км/год), км	0,749	0,781
Дистанція в 5 зоні (більше 25 км/год), км	0,14	0,341
Кількість ривків зі швидкістю 20-25 км/год	116	120
Кількість ривків зі швидкістю більше 25 км/год	60	65
Середня швидкість, км/год	28,7	33,3

Висновки.

1. Фахівців перш за все, після проведення чемпіонатів світу, цікавить питання тенденцій розвитку футболу. Які основні характеристики мають провідні збірні команди світу та шляхи подальшого удосконалення розвитку сучасного футболу. Лише на відповідальних змаганнях, яким дійсно є чемпіонат світу, який проводиться один раз на чотири роки, можливо отримати відповіді, яким шляхом далі буде розвиватися сучасний футбол. ФІФА після закінчення чемпіонату світу звичайно надає технічний звіт, але таких даних, які відбиті в нашій роботі там немає. І цей звіт буде опублікований через тривалий час. Проте питання техніко-тактичної та фізичної підготовленості окремих гравців та збірних команд, які брали участь у ЧС 2022 року наразі дуже актуальне.

2. Збірні команди, які брали участь у груповому турнірі ЧС 2022 у середньому за гру володіли м'ячем 44,45 %. Виконували ударів 10, 93, з них у площину воріт – 3,81. За матч збірні команди виконували 485,88 передач з коефіцієнтом браку 16,25%. Загальна дистанція, яку долали гравці збірних команд дорівнювала – 112,94 км за гру. При цьому в 3 зоні швидкісної роботи гравцями збірних було виконано - 14,96 км.

3. Нашими дослідженнями доведено, що виграє матч та команда, яка робить більше ударів у площину воріт та забиває більше голів у ворота суперників, але це ствердження підтверджене математично. В інших показниках команд, які виграли або програли достовірних відмінностей нами не виявлено.

4. Під час порівняльного аналізу між чемпіонами світу та командами, які брали участь у груповому турнірі ЧС 2022 достовірні відмінності були виявлені в показниках ударів в площину воріт, передачах м'яча під час матчу, у коефіцієнті браку при передачах та у кількості голів, забитих у ворота суперника.

5. Подальші дослідження будуть спрямовані на показники техніко-тактичної та фізичної підготовленості команд та гравців, які ще не досягли рівня тих, що ми досліджували, на моделювання їх підготовленості та перспективне планування вищевказаних видів підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Алексіс Угальде-Рамірес. Фізичні навантаження відповідно до ігрових позицій, результатів матчу та таймів під час Чемпіонату світу з футболу 2018 року. Журнал фізичного виховання та спорту (JPES), Vol. 20 (6), ст. 490, стор. 3635 – 3641.

2. Журід С.М., Лебедєв С.І. Модельні показники виконання стандартних положень в зоні атаки, їх динаміка та вплив на кінцевий результат в іграх чемпіонату світу з футболу 2022 року в Катарі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, (15(34), 198–212. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-198-212](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-198-212).

3. Костюкевич В.М., Гудима С.А., Перепелиця О.А., Поліщук В.М. Теорія і методика футболу. Видавництво КНТ. Київ. 2019 р. 310 с.

4. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. Монографія. Дніпро, 2022. 396 с.

5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

6. Перевозник В.І., Паєвський В.В. Порівняльний аналіз ігор команд групового турніру фіналу чемпіонатів світу по футболу 2014, 2018 р.р. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт. 2019. Випуск 5 (113). С. 117-123.

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

8. Lebediev, S., Zhurid, S., Koval, S. & Shalenko, V. Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(1), 14-19.

9 PERTSUKHOV ANDREY, PEREVOZNICK VLADIMIR, SHALENKO VICTOR, ZhURID SERGEY, KhUDYAKOVA VICTORIA, KOVAL S. Functional preparedness of football players with different qualifications The Journal of Physical Education and Sport (JPES) is a new series of the previous journal, Citius Altius Fortius – Journal of Physical Education and Sport.

2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЖІНОК 21-26 РОКІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Батухтін Р.С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П.

Анотація. У статті представлені матеріали, що стосуються особливостей застосування методу колового тренування при розвитку силової витривалості жінок 21-26 років у оздоровчому фітнесі. Встановлено, що метод колового тренування надає широкі можливості для розвитку силової витривалості та може впливати на організм жінок як комплексно, так і локально, вирішуючи певні педагогічні завдання.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, силова витривалість, метод колового тренування, жінки першого періоду зрілого віку.

Вступ. Підтримати здоров'я, покращити самопочуття та гарний зовнішній вигляд жінок можуть регулярні заняття фітнесом. Це система дає можливість підвищити фізичну підготовленість та функціональний стан організму, зменшити наслідки стресу та негативних емоцій, підвищити рівень працездатності та набути впевненості у собі [4, 5, 6].

Для жінок 21-26 років розвиток силової витривалості є одним із основних завдань оздоровчого тренування тому, що вони виконують свою головну функцію - продовження роду. Для цього жінки повинні бути здоровими та мати сили для виношування, народження та виховання дитини [2].

Серед безліч фітнес-програм, що дають змогу жінці першого періоду зрілого віку підтримувати належний фізичний стан і фізичну підготовленість, найбільш популярними є силові програми. Такі програми мають великий арсенал засобів для вирішення різних завдань [1, 2, 3].

Одним з методів, що використовують фахівці при розвитку силової витривалості є метод колового тренування. Цей метод застосовується як в залі для аеробних тренувань, так і в тренажерному залі.

Обладнанням для колового тренування можуть бути: вільні обтяження, еспандери, гантелі, млини для штанги, набивні м'ячі, гирі, бодібари, стаціонарні тренажери та системи для силового тренування. Також використовуються степ-платформи та платформи для утримання балансу, вправи Пілатесу [6].

Правильно підібраними вправами можна впливати як комплексно на організм так і локально на ті частини фігури, що потребують корекції. Впливаючи на тіло комплексно можна зробити фігуру підтягнутою, а м'язи сильними та витривалими, а впливаючи локально можна досягти зменшення або збільшення об'ємів певної ділянки тіла [1, 2, 4, 5].

Фахівці радять при роботі з жінками, для дозування навантаження, враховувати анатомо-фізіологічні особливості статури [4, 6].

Крім цього для побудови ефективного тренування необхідно застосовувати педагогічні тестування. В процесі даної процедури виявляється рівень розвитку певної фізичної якості. А вже на підставі отриманих результаті педагогічного тестування будується програма тренувань підбираються засоби та методика тренувань [5, 7].

На підставі аналізу літературних джерел було встановлено, що розвиток силової витривалості для жінок 21-26 років є важливим для підтримання здоров'я як рухового апарату, так і організму у цілому. Однак при рішенні цього питання у фахівців виникають певні протиріччя.

З одного боку сьогодні відмічається великий запит з боку жінок досліджуваного періоду на відвідування силових тренувань та розвиток силової витривалості. З іншого залишається ще не до кінця сформованою теорія оздоровчого тренування і багато фахівців постійно шукають шляхи для ефективного рішення проблем, що спонукає їх до здійснення подальших досліджень. Отже, доповнення існуючих відомостей новими дозволить фахівцям обрати більш ефективні засоби та режими тренувань для розвитку силової витривалості жінок означеного віку при використанні колового методу. Все вище викладене підкреслює актуальність обраної теми.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано в рамках ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.»), номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність застосування методу колового тренування для розвитку силової витривалості жінок 21-26 років у оздоровчому фітнесі.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати сучасні підходи до розвитку силової витривалості жінок першого періоду зрілого віку у оздоровчому фітнесі. 2. Провести педагогічні тестування показників силової витривалості жінок 21-26 років, проаналізувати результати та визначити основні засоби та режими виконання вправ при використанні методу колового тренування.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження нами була організована група жінок 21-26 років у кількості 20 осіб, які прийшли на заняття силовим фітнесом. Нами використовувались загальноприйняті наукові методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективної побудови занять з розвитку силової витривалості з жінками 21-26 років при використанні колового методу нами було проведено педагогічне тестування.

Для педагогічного тестування були визначені вправи, що дають можливість встановити вихідні величини силової витривалості досліджуваних жінок та

порівняти їх з нормами розвитку силової витривалості по віковій групі. Результати тестування представлені на рисунку 1.

Для порівняння отриманих результатів та їх інтерпретації нами були використані табличні дані тестів, що представлені центром дослідження жіночого спорту (Women's Exercise Research) та опубліковані в Інституті аеробних досліджень Купера США.



Рис. 1. Результати тестування силової витривалості жінок 21-26 років (n=20)

Порівнюючи середні величини показників силової витривалості досліджуваних жінок з нормами по віковій групі можна сказати, що показники силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу у двох тестах: "жим штанги лежачи", "згинання розгинання рук в упорі лежачи" та м'язів ніг у тесті утримання пози "напівприсід" знаходиться на низькому рівні. Показники силової витривалості м'язів живота у тесті "підйом тулуба з положення лежачи на спині за одну хвилину" мають середній рівень розвитку. Показники силової витривалості м'язів тулуба у тесті "планка" знаходяться у межах норми, але на нижній межі.

Після аналізу результатів тестування в основу розвитку силової витривалості коловим методом на початковому етапі були покладені вправи без обтяжень з малим об'ємом та невисокою інтенсивністю, у подальшому було заплановано використання невеличких обтяжень та тренажерних пристроїв при поступовому збільшенні величини та інтенсивності навантаження. Також був складений список силових вправ, що впливають на розвиток силової витривалості м'язів черевного пресу, спини нижніх кінцівок та верхнього плечового поясу, кількість станцій, режими виконання вправ та режими відпочинку. Для підготовчої частини використовувались вправи аеробіки, для заключної вправи на відновлення дихання та стретчтнгу.

Висновки. 1. Аналіз джерел наукової і методичної літератури дозволив з'ясувати, що у оздоровчому фітнесі фахівці більшою мірою спираються на власний досвід при виборі силової тренувальної програми для жінок першого

періоду зрілого віку. Одним з методів, що дозволяє досягти рішення поставлених завдань при розвитку силової витривалості є метод колового тренування.

2. Аналіз показників силової витривалості досліджуваних жінок довів необхідність застосування силових вправ у оздоровчому тренуванні. Метод колового тренування був обраний тому, що він дозволяє за короткий проміжок часу здійснювати значну кількість вправ на різні групи м'язів, також цей метод дозволяє підібрати індивідуально для кожної жінки об'єм та інтенсивність виконуваних вправ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести педагогічний експеримент та встановити ефективність використання методу колового тренування при розвитку силової витривалості жінок 21-26 років.

Список використаної літератури:

1. Анатомия фитнеса и силовых упражнений / М. Велла; пер. с англ. С. Э. Борич. Минск : «Попурри», 2009. 124 с.
2. Артем'єва Г.П., Латвинська І.С., Мошенська, Т.В. Побудова програми оздоровчого тренування жінок першого періоду зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків: ХДАФК. 2020, № 6 (80). с. 58-64.
3. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / пер. с англ. под ред. В. Левицкого / В. Весткотт, С. Рэмсен. Киев, 2004. 201 с.
4. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 24. С. 9-14
6. Основы персональной тренировки: учебн. пособие / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. Киев: Олимпийская литература, 2012. 724 с.
7. Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В. Атлетизм: Навчальний посібник. Харків, «ОВС», 2007. 136 с.

КОНТРОЛЬ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Павлов М.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П.

Анотація. Стаття розкриває питання пов'язані з використанням контролю морфофункціонального стану, як інструменту, що визначає показники здоров'я жінок першого періоду зрілого віку та надає можливість формувати адекватне навантаження оздоровчих тренувань фітнесом. У результаті

проведення контролю встановлено, що жінки мають децю підвищену масу тіла, низьку пристосованість до навантажень за ІР, показник ЖЄЛ у нормі, артеріальний тиск та ЧСС у нормі.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, жінки першого періоду зрілого віку, морфофункціональний стан.*

Вступ. Якість життя є однією з характеристик, що дозволяє оцінити різні сторони життя людини. Дана дефініція розглядається науковцями як комплексний показник факторів до яких відносяться психічний, емоційний, інтелектуальний, загальнокультурний та фізичний фактори. Показник якості життя визначає здібність людини взаємодіяти з суспільством та мати задоволення від цього [3, 5].

Базисною основою якості життя є здоровий образ життя, психічне здоров'я та рухова активність [2].

Через недостатній рівень рухової активності та низьку мотивацію до виконання фізичних вправ жінки першого періоду зрілого віку часто мають відхилення у здоров'ї. Підтвердженням цьому є статистика погіршення здоров'я молодих жінок нашої країни та світу [3, 6].

Багато жінок сьогодні мають зайву вагу, що у свою чергу підвищує ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та інших функціональних систем організму [2, 3, 5].

Виправити це положення можуть регулярні заняття оздоровчим фітнесом, в процесі яких вирішуються як загальні, так і приватні питання оздоровлення людини.

Більшість жінок, що приходять на заняття у першу чергу мають бажання покращити фігуру. Ця проблема успішно вирішується завдяки підбору адекватних засобів фітнесу та корекцією раціону харчування молодих жінок [1, 4].

Для визначення ефективності занять професіонали фітнесу застосовують контроль. Він здійснюється як за навантаженням, так і за показниками морфофункціонального стану. Завдяки застосуванню контролю тренер може своєчасно зробити корекцію засобів для отримання бажаного результату [4, 7, 8].

Дуже важливо починати оздоровчий процес з жінками першого періоду зрілого віку саме із застосування контролю за морфофункціональним станом організму, що допоможе адекватно підібрати засоби тренувальної програми та надалі дасть змогу порівняти результати. Все вище представлене зумовлює актуальність обраної теми.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано в рамках ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.»), номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження. Провести контроль морфофункціонального стану жінок першого періоду зрілого віку у оздоровчому фітнесі.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з питань контролю морфофункціонального стану жінок

першого періоду зрілого віку у оздоровчому фітнесі. 2. Визначити рівень показників морфофункціонального стану жінок першого періоду зрілого віку на початку занять оздоровчим фітнесом.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 жінки, які прийшли на заняття оздоровчим фітнесом. Для проведення дослідження ми використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, антропометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку та визначення засобів та величини навантаження були проведені медико-біологічні проби та антропометрія. Результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Результати контролю морфо-функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку у оздоровчого фітнесі (n=24)

Показники	Вік, роки	ІМТ*, ум.од	ІТС, ум.од	АТ _{сист} , мм.рт.ст	АТ _{діаст} , мм.рт.ст	ЧСС, уд/хв	ІР, ум.од	ЖЄЛ, мл
X _{ср}	25,6	27,9	0,83	125,8	76	72,5	12	2964
m	2,3	1,05	0,03	8,5	4,2	1,85	1,15	262,3

Примітка: ІМТ – індекс маси тіла; ІТС – індекс талія/стегно; ЧСС – частота серцевих скорочень; АТ - артеріальний тиск; ІР – індекс Руфьє; ЖЄЛ – життєва ємність легенів.

При порівнянні середніх величин показників морфофункціонального стану досліджуваних жінок з нормами по віковій групі було визначено, що деякі показники знаходяться у нормі, а деякі за межами норми.

Середній вік жінок складає $25,6 \pm 2,3$ роки; ІМТ становить $27,9 \pm 1,05$ ум.од що вказує на надлишкову масу жінок; Індекс талія/стегно дорівнює $0,83 \pm 0,03$ ум.од та відповідає нормі, але на верхній межі, що вказує про можливі ризики у подальшому у відхиленнях у здоров'ї; показники АТ_{сист}, АТ_{діаст} та ЧСС знаходяться у межах норми (АТ_{сист} - $125,8 \pm 8,5$ мм.рт.ст; АТ_{діаст} $76 \pm 4,2$ мм.рт.ст; ЧСС - $72,5 \pm 1,85$ уд/хв); Індекс Руфьє дорівнює $12 \pm 1,5$ ум.од., що вказує на слабку пристосованість до навантажень; показник ЖЄЛ складає $2964 \pm 262,3$ мл та знаходиться у межах норми, але на нижній межі.

Висновки. 1. Проаналізовані дані науково-методичної літератури з питань контролю морфофункціонального стану жінок першого періоду зрілого віку вказують на важливість збору таких даних та використання їх у оздоровчому фітнесі у якості індикатору, що вказує на норми та відхилення у стані здоров'я контингенту, що прийшов на заняття та у подальшому для формування програми оздоровчих занять. 2. У результаті проведення контролю та математичної обробки зібраних результатів було встановлено, що досліджувані жінки мають дещо підвищену масу тіла, низьку пристосованість до навантажень за ІР, показник ЖЄЛ у нормі, артеріальний тиск систолічний та діастолічний та ЧСС у нормі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується визначити фізичну підготовленість досліджуваних жінок першого періоду зрілого віку.

Список використаної літератури:

1. Базилевич Наталія, Гордієнко Олександр, Лой Борис, Кусай Анна Вплив занять пілатесом на морфо-функціональний стан жінок другого зрілого віку. Теорія і практика фізичної культури і спорту, № 1/2023. ISSN 2786-6424 Online
2. Всемирная Организация Здравоохранения. Устав ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата звернення 01.10.2023).
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». № 2704-VIII від 25.04.2019, ВВР, 2019, № 21, ст. 81.
4. Кашуба В. О. Из досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. 131 с.
5. Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Х., 2007. № 6. С.112-116.
6. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнестехнологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2012. № 4 (20). С. 305–309.
7. Artemieva H. & Latvynska, I. & Moshenska, T. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2020. Vol. 8. No. 6, pp. 107-120.
8. Podrigalo L.V., Artemieva H.P., Rovnaya O.A., Misevra N. S.; Sotnikova-Meleshkina Zh.V.; Podavalenko A.P.; Sokol K.M.; Robak I.Yu. Features of physical development and somatotype of girls and women involved in fitness Pedagogiks psychology and medical-biological problems of physical training and sports, 2019; 04: 189-195. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0405>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НА БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОМУ ТРЕНАЖЕРІ TRX НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Сипаткіна О.Р.

Науковий керівник: доцент Кизім П.М.

Анотація. У статті висвітлюється рівень функціонального стану жінок першого зрілого віку. За результатами педагогічного експерименту встановлено ефективність занять на багатofункціональному тренажері TRX та його вплив на функціональні показники жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фітнес, тренажер TRX, жінки першого зрілого віку.

Вступ. Проблематика рухової активності суспільства в сучасному viri комп'ютеризації, інформатики має свої шляхи вирішення. Один із них – це технології фітнес-індустрії. Сучасні технології фітнес-індустрії володіють засобами і методами оздоровчих фітнес-програм, які мають різні контенти

адаптованих до направлень і навантажень. Спираючись на проблематику у жінок першого зрілого віку щодо функціонального їх стану та його рівня, науковці у своїх працях (Булатова М.М., Усачов Ю.А. 2003; Весткотт В., Ремсен С. 2004; Савіна С.О. 2020) висвітлюють вирішення цієї проблеми за рахунок залучення у заняттях оздоровчого напрямку комплекси вправ різновидів сучасних фітнес-програм. Серед них широким попитом користуються програми силового та координаційного направлення, до яких відноситься контент програми багатофункціонального тренажера TRX, 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: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета досліджень: експериментально обґрунтувати вплив занять на тренажері TRX на функціональний стан жінок першого зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми рівня функціонального стану жінок першого зрілого віку.

2. Визначити контент занять оздоровчим фітнесом з використанням багатофункціонального тренажера TRX та його вплив на функціональний стан жінок першого зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. Впродовж 2022-2023 рр. по вибраній тематиці виконувалося дослідження. Проведене початкове тестування рівня функціонального стану жінок першого зрілого віку та його результати дали підґрунтя для розробки експериментальної методики із застосуванням в ній контенту багатофункціонального тренажера TRX. Застосування методики у оздоровчому занятті передбачала її вплив на рівень функціонального стану жінок першого зрілого віку. На другому етапі дослідження проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 10 жінок 20-25 років першого зрілого віку. На кінцевому етапі дослідження проводився порівняльний аналіз результатів даного педагогічного експерименту і сформулювалися висновки щодо ефективності запропонованої методики. Використані методи дослідження в ході нашого педагогічного експерименту: теоретичний аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку педагогічного експерименту за результатами тестування нами не виявлено достовірних відмінностей рівня функціонального стану жінок першого зрілого віку основної групи (ОГ, n=5) і контрольної групи (КГ, n=5).

В термін дослідження розроблено експериментальну методику із використанням контенту багатофункціонального тренажера TRX в оздоровчому тренуванні жінок 20-25 років першого зрілого віку, яка складалась з вправ силового та координаційного направлення.

Протягом дослідження в оздоровчому тренуванні жінок 20-25 років першого зрілого віку основної групи застосовано комплекс вправ на багатофункціональному тренажері TRX, оздоровче тренування жінок 20-25 років першого зрілого віку контрольної групи відбувався за стандартною програмою. Прогнозованим та очікуваним результатом застосування експериментальної методики було вплив на результати функціонального стану жінок 20-25 років першого зрілого віку основної групи в сторону їх позитивного підвищення (табл.1).

Таблиця 1

Статистичні результати тестування жінок 20-25 років першого зрілого віку після проведення педагогічного експерименту (P=0,001; 0,01)

Тести		Основна група (n=5)	Контрольна група (n=5)	t	t _{гр}	P
		$\bar{X} \pm m$				
1	Стрибок угору, см	38,4±0,4	32,6±0,6	8,04	2,57	<0,001
2	Човниковий біг, с	11,44±0,12	12,24±0,13	4,52	2,57	<0,01
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	43,4±0,68	38,6±0,81	4,54	2,57	<0,01
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,2±0,37	10,8±0,36	4,59	2,57	<0,01

Відсоткове співвідношення середніх значень по всій основній групі (ОГ) показує їх позитивну відмінність на 12,8% ($t_p = 0,37$ при $t_{гр} = 2,57$; $p > 0,05$); по всій контрольній групі (КГ) - на 3,6% ($t_p = 0,08$ при $t_{гр} = 2,57$; $p > 0,05$). Середні значення основної і контрольної груп показують, у відсотковому співвідношенні, різницю відмінностей в 9,2% ($t_p = 0,32$ при $t_{гр} = 2,23$; $p > 0,05$).

В цілому протягом педагогічного експерименту експериментальна методика із застосуванням багатофункціонального тренажера TRX виявила вплив на рівень функціонального стану жінок 20-25 років першого зрілого віку основної групи, що констатують показники відмінностей середніх значень у відсотковому співвідношенні. Підтвердженням цього є результати представлених тестів де - «Сстрибок угору, см» жінки основної групи наприкінці педагогічного експерименту показали середньогруповий результат 38,4±0,4см., який має позитивну різницю у відсотковому співвідношенні 17,8% до результату жінок контрольної групи 32,6±0,6 см. Статистично достовірною різницею результатів ($t_p=8,04$; $p < 0,001$) виконання даного тесту в термін проведення педагогічного експерименту, який характеризує силові здібності жінок 20-25 років першого зрілого віку (табл.1). У виконанні тесту в кінці дослідження «Човниковий біг, с» виявлено покращення координаційних здібностей у жінок основної групи (11,44±0,12). в порівнянні з контрольною групою (12,24±0,13) на 6,5% , де також результати мають статистичну достовірність ($t_p=4,52$; $p < 0,01$). Тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів» має характеристику силового напрямку, де жінки основної групи протягом дослідження підтвердили позитивний вплив експериментальної методики і показали результат 43,4±0,68, що на 12,4% кращий ніж результат 38,6±0,81 жінок

контрольної групи. Статистична достовірність результатів підтверджена критерієм Стюдента ($t_p=4,54$; $p < 0,01$). Рівень розвитку гнучкості жінок 20-25 років першого зрілого віку виявлено у виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см». Результат жінок основної групи виконання цього тесту ($13,2 \pm 0,37$) перевищує результат ($10,8 \pm 0,37$) жінок контрольної групи на 22,2%, що в свою чергу констатуємо значний вплив застосування експериментальної методики в оздоровчому занятті протягом педагогічного експерименту на розвиток гнучкості жінок 20-25 років першого зрілого віку основної групи зі статистичною достовірністю результату ($t_p=4,59$; $p < 0,01$).

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав проблематику функціонального стану жінок першого зрілого віку, пошуку ефективних засобів підвищення його рівня. Проведений педагогічний експеримент свідчить про ефективність використання в оздоровчому занятті контенту багатofункціонального тренажера TRX.

Перспективи подальших досліджень полягають у підвищенні рівня фізичних якостей та функціонального стану жінок першого зрілого віку.

Список використаної літератури:

1. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Теория и методика физического воспитания; под ред. Т.Ю. Круцевич. К., 2003. Т.2. С. 342–378.
2. Весткотт В., Ремсден С. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения; под ред. С. Левицкого. К., 2004. 201 с.
3. Воловик Н. Основы оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
4. 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.
5. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості : навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. 195 с.
6. Сергієнко Л.П., Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. Київ: КНТ. 2010. 776 с

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ НА ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ RESISTANCE MINI BAND

Троян Ю.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П.

Анотація. В статті представлений аналіз показників фізичного розвитку та функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку на початку занять

оздоровчим фітнесом з використанням *Resistance Mini Band*. Визначено, що показники ІМТ 80% жінок КГ та ЕГ знаходяться за межами норми, а по 20% показників жінок КГ та ЕГ вказують на перший ступень ожиріння. У показниках ІГСТ усього по 10% жінок обох груп мають середній рівень, показники інших жінок мають нижче за середній та низький рівень працездатності. У гіпоксичній пробі Штанге по 80% показників жінок КГ та ЕГ знаходяться у нормі інші нижче за норму. У пробі Генчі лише по 30 % показників жінок КГ та ЕГ знаходяться у нормі, інші нижче норми.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, функціональний стан, фізичний розвиток, жінки другого періоду зрілого віку, *Resistance Mini Band*.

Вступ. У сучасному світі оздоровчий фітнес є невід'ємною частиною життя жінок, які піклуються про своє здоров'я та самопочуття [1, 2, 6].

Особливою популярністю у жінок другого періоду зрілого віку користуються силові програми з використанням різного обладнання. Останнім часом набирають своєї популярності програми з гумовими еспандерами *Resistance Mini Band*.

Resistance Mini Band може використовуватись як у фітнес клубі, так і в домашніх тренуваннях. Перевагою еспандеру *Resistance Mini Band* є: компактність та легкість у застосуванні; ефективність в силових вправах; можливість працювати м'язам у концентричній й ексцентричній частині вправи; здатність надати більш вільний асортимент руху, ніж при використанні штанги або гантелей [1, 9, 10, 11].

Жінки другого періоду зрілого віку вже мають різного ступеню відхилення у роботі опорно-рухового апарату, отже для них дуже важливо, щоб під час тренувань вправи на завдавали додаткового навантаження на суглобо-зв'язковий апарат. Це питання можуть вирішуватись на тренуваннях з еспандерами *Resistance Mini Band* [1, 7, 10].

Одними із показників здоров'я жінок є фізичний розвиток та функціональний стан [1, 2, 3, 5, 6]. Досліджуючи показники жінок, що бажають долучитись до оздоровчого процесу у фітнесі, можна розробити засоби фітнес програми з використанням *Resistance Mini Band* та визначити методику тренування.

Сьогодні закордонні фахівці з фітнесу приділяють увагу розробці тренувальних програм, однак у вітчизняних джерелах, що присвячені оздоровчому тренуванню, зустрічається лише невелика кількість інформації.

Дефіцит інформації, у свою чергу, сповільнює розвиток цього фітнес продукту серед жінок досліджуваного вікового періоду. Отже, розв'язання цього питання вимагає проведення дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано в рамках ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.»», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження: провести аналіз показників фізичного розвитку та функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку на початок занять оздоровчим фітнесом з використанням *Resistance Mini Band*.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати науково-методичну літературу та визначити актуальність оздоровчих занять фітнесом з використанням обладнання Resistance Mini Band для жінок другого періоду зрілого віку. 2. Встановити рівень показників фізичного розвитку та функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження. До дослідження були залучені 20 жінок другого періоду зрілого віку (40-54 роки). Жінки за однорідністю ознак були розділені на КГ та ЕГ по 10 осіб у кожній. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, медико-біологічні методи, антропометрія, методи математичної статистики [2, 4-5].

Результати дослідження та їх обговорення. Як уже відомо, функціональний стан впливає не тільки на здоров'я, а й на якість життя. Він слугує індикатором працездатності та бере участь у всій діяльності людини.

Для визначення фізичного розвитку та функціонального стану досліджуваних жінок, які прийшли на оздоровче заняття фітнесу з використанням обладнання Resistance Mini Band був застосований контроль. За відношенням зросту до маси тіла визначався ІМТ; за ІГСТ визначалась працездатність; за пробами Штанге та Генчі визначалась стійкість організму жінок до гіпоксії (рис. 1).

Після аналізу розрахованих числових значень були проаналізовані якісні характеристики. Ми з'ясували, що жодна жінка не має показник ІМТ в нормі. За індексом маси тіла в КГ та ЕГ по 80% жінок мають надмірну вагу та по 20% жінок мають початковий ступінь ожиріння.

Далі нами були з'ясовані якісні характеристики за ІГСТ. По 10% жінок КГ та ЕГ мають «середню» оцінку працездатності. У КГ 50% та 70 % у ЕГ жінок мають оцінку за ІГСТ «нижче за середню». Та 40% у КГ та 20% ЕГ жінок мають оцінку «погано», що вказує на недостатньо гарне відновлення організму жінок після навантаження.

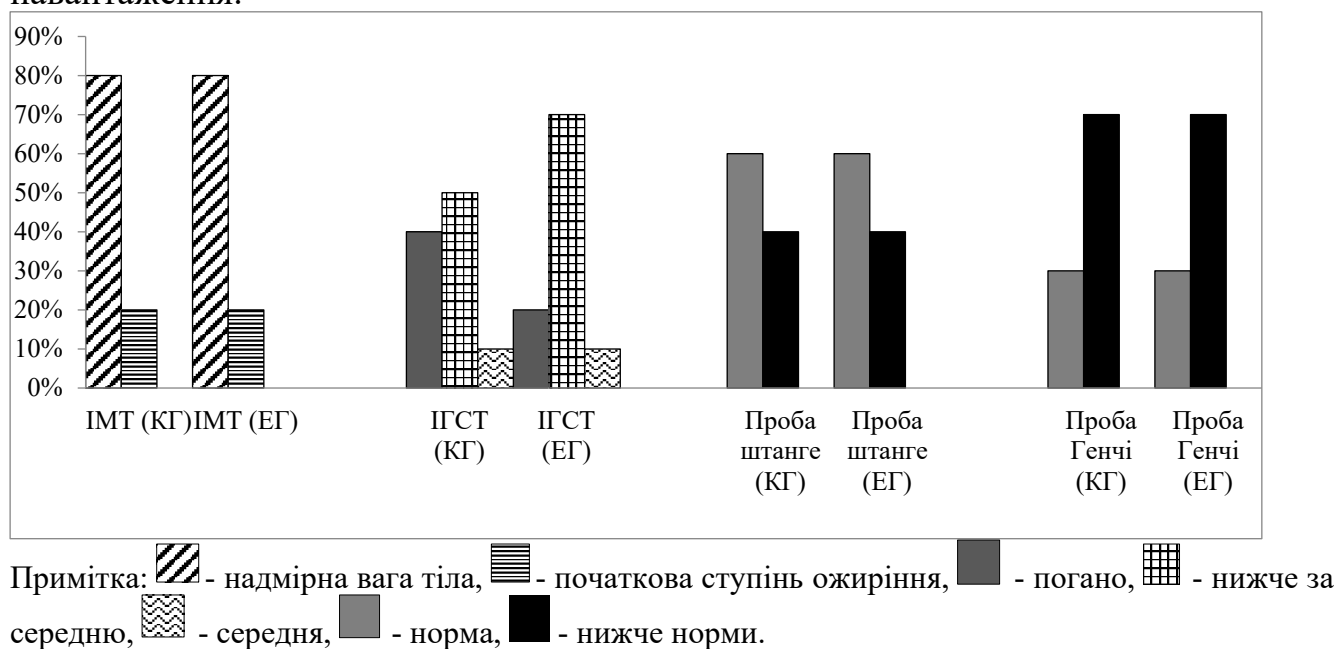


Рис. 1. Порівняльний аналіз результатів контролю функціонального стану жінок другого періоду зрілого віку КГ та ЕГ, у %

Аналіз якісних характеристик після використання гіпоксичних проб Штанге та Генчі дав змогу встановити, що за пробою Штанге по 80% показників жінок КГ та ЕГ знаходяться у нормі, а по 20% показників жінок мають рівень нижче норми. За пробою Генчі по 30% показників жінок КГ та ЕГ знаходяться у нормі, по 70% показників знаходяться за нижньою межею норми.

На підставі контролю досліджуваних показників жінок другого періоду зрілого віку було визначено, що для проведення експерименту групи були адекватно сформовані.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури довів, що сьогодні для жінок другого періоду зрілого віку для підтримання здоров'я актуальним є використання оздоровчих занять фітнесом з обладнанням Resistance Mini Band. Еспандери мають ряд переваг над іншим обладнанням фітнесу.

2. За результатами контролю досліджуваних показників були визначені методика та параметри навантажень для проведення оздоровчих занять з використанням обладнання Resistance Mini Band.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести експеримент з визначенням ефективності оздоровчих занять для жінок другого періоду зрілого віку з використанням обладнання Resistance Mini Band.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г. П., Троян Ю. В. Сучасні тенденції в організації оздоровчих занять силовим фітнесом з використанням еспандерів Resistance Mini Band. The 4 th International scientific and practical conference «Science and technology: problems, prospects and innovations» (January 18-20, 2023), Osaka, Japan. 2023.pp. 233-239

2. Беляк Ю.І., Грибовська І., Музик Ф., Іваночно В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.

3. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

4. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. 2018. 282 с.

5. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навчальний посібник. ЗДМУ, 2013. 137 с.

6. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

7. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості. Навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. 202 с.

8. Троян Ю., Артем'єва Г. Використання обладнання Resistance Mini Band в оздоровчих заняттях фітнесом з жінками зрілого віку. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 156-158.

9. Adrian Murray. Resistance band workout for seniors. 50 Resistance Band Exercises for Strength Training and Mobility. Book. USA, 2021 p. 59.

10. Dr. Monika Chopra, 2019. Exercises with resistance loop bands 40+Exercises to Strengthen your Muscles & Sculpt your Body at Home. India, pp. 128.

11. Karina Inkster. Resistance Band Workouts 50 Exercises for Strength Training at Home or On the Go. Book. New York, 2020. p. 204.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 19-22 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

Уварова К.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Артем'єва Г.П.

Анотація. У статті розглядаються питання контролю показників фізичного стану жінок 19-22 років, що прийшли на заняття з оздоровчої аеробіки. Встановлено, що показники фізичного розвитку жінок обох груп знаходяться у нормі, у показниках функціонального стану є варіація: ЧСС в нормі, СІ та ЖЄЛ - нижче норми, ІГСТ: КГ – нижня межа, КГ – середній, показники фізичної підготовленості мають середній та нижче середнього рівні.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, фізичний стан, жінки першого періоду зрілого віку.

Вступ. Сьогодні простежується, збільшення кількості жінок молодого віку, що мають відхилення у здоров'ї. Серед найбільш поширених відмічені хвороби пов'язані з зайвою вагою, захворюваннями серцево-судинної системи, порушеннями обмінних процесів. Причиною такого явища є низька рухова активність [2; 7].

Для рішення цього питання державою робляться певні кроки: створення органами управління нормативних документів, реклама здорового способу життя, проведення масових спортивних заходів серед населення, створення умов для залучення населення до регулярних занять фітнесом та рекреаційною діяльністю [1, 4].

Чинний закон України «Про фізичну культуру і спорт» розглядає заняття руховою активністю з використанням фізичних вправ як один із засобів, що допоможе вирішенню багатьох проблем: у соціальній та економічній сфері суспільства, у питаннях зміцнення здоров'я, питаннях проведення превентивних мір для зниження кількості захворювань, а також підтримки достатнього рівня фізичного здоров'я населення [3].

Рівень фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку вимагає уваги з боку фахівців та є предметом серйозних досліджень. Слабка фізична підготовленість, низький рівень рухової активності, нерегулярні фізичні навантаження, негативно впливають на фізичний стан жінок [2, 5].

Впровадження комплексного підходу до проведення занять оздоровчої спрямованості з жінками, поява великої кількості напрямків оздоровчого фітнесу,

серед яких є заняття з оздоровчої аеробіки вимагають створення наукової бази, яка могла б підвищити ефективність засобів фітнесу [1, 2; 7].

Сьогодні ще велика кількість оздоровчих фітнес-програм ґрунтується на емпіричних підходах і вимагає конкретизації. Тому аналіз показників фізичного стану жінок є актуальною процедурою для побудови у подальшому ефективних тренувань оздоровчою аеробікою з жінками 19-22 років.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано в рамках ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.»», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження: зробити аналіз показників фізичного стану жінок 19-22 років, що прийшли на заняття оздоровчою аеробікою.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз питань покращення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку у фітнесі засобами оздоровчої аеробіки. 2. Встановити рівень фізичного стану жінок 19-22 років, що прийшли на заняття оздоровчою аеробікою.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь 20 жінок вікового періоду 19-22 років у кількості 20 осіб. Жінок за однорідністю ознак було поділено на дві групи КГ та ЕГ по 10 осіб у кожній. Для рішення завдань ми застосовували наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При побудові ефективного тренування в процесі занять оздоровчою аеробікою тренеру необхідно правильно визначити величину навантаження для контингенту, що прийшов на заняття. Для цього необхідно провести процедуру контролю фізичного стану.

Фізичний стан людини – комплексний показник, що об'єднує ряд параметрів: фізичний розвиток, функціональний стан, фізичну підготовленість тощо [5]. Отже для визначення фізичного стану жінок нами був проведений контроль. Після здійснення медико-біологічних проб, антропометрії та педагогічних тестувань зібрані результати були оброблені методами математичної статистики. Згруповані за розділами дані представлені у таблицях 1-3.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку жінок 19-22 років КГ та ЕГ (n=20)

Досліджувані параметри	КГ (n=10)			ЕГ (n=10)			t	P
	$\bar{X}$	s	m	$\bar{X}$	s	m		
Вік, роки	20,6	1,17	0,41	20,5	1,08	0,38	0,18	>0,05
Довжина тіла, см	164,4	4,14	1,46	165,5	4,25	1,50	0,52	>0,05
Маса тіла, кг	62,97	5,55	1,96	65,48	5,78	2,04	0,89	>0,05
Обвід талії, см	71,7	2,83	1,00	72,6	5,06	1,79	0,44	>0,05
Обвід сідниць, см	84,4	4,06	1,44	86,3	3,89	1,37	0,96	>0,05

У таблиці 1 представлений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку жінок 19-22 років.

Середньогрупові показники фізичного розвитку жінок знаходяться у нормі: вік (КГ – 20,6±1,17 роки; ЕГ – 20,5±1,08 роки); довжина тіла (КГ – 164,4±4,14 см; ЕГ – 165,5±4,25 см); маса тіла (КГ – 62,97±5,55 кг; ЕГ – 65,48±5,78 кг); обвід талії (71,7±2,83 см; ЕГ – 72,6±5,06 см); обвід сідниць (КГ – 84,4±4,04 см; ЕГ – 86,3±3,89 см).

У таблиці 2 представлений порівняльний аналіз показників функціонального стану жінок 19-22 років.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників функціонального стану жінок 19-22 років КГ та ЕГ (n=20)

Досліджувані параметри	КГ (n=10)			ЕГ (n=10)			t	P
	$\bar{X}$	s	m	$\bar{X}$	s	m		
ЧСС, уд/хв	74,6	2,32	0,82	74,4	2,07	0,73	0,18	>0,05
ІГСТ, ум.од.	62,4	5,46	1,93	66,6	4,55	1,61	1,67	>0,05
СІ, %	40,7	5,21	1,84	39,4	4,48	1,58	0,54	>0,05
ЖЄЛ, мл	2850	259,27	91,67	2880	252,98	89,44	0,23	>0,05

Середньогрупові показники ЧСС жінок обох груп: (КГ – 74,6±2,32 уд/хв; ЕГ – 74,4±2,07 уд/хв) знаходяться у нормі; СІ жінок обох груп (КГ – 40,7±5,21%; ЕГ – 39,4±4,48%) – нижче норми, показники ЖЄЛ жінок обох груп (КГ – 2850±259,27мл; ЕГ – 2880±252,98 мл) – нижня межа норми. ІГСТ (КГ – 62,4±5,46 ум.од. (нижче /середнього); ЕГ – 66,6±4,55 ум.од. (середній)).

У таблиці 3 представлений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок 19-22 років.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості жінок 19-22 років КГ та ЕГ (n=20)

Тести	КГ (n=10)			ЕГ (n=10)			t	P
	$\bar{X}$	s	m	$\bar{X}$	s	m		
Сід кутом, с	18,4	2,22	0,79	17,9	1,66	0,59	0,51	>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, рази	10,5	1,58	0,56	11,6	2,32	0,82	1,11	>0,05
Проба Ромберга, с	15,2	3,08	1,09	15,4	2,22	0,79	0,15	>0,05
Нахил уперед, см	4,9	1,73	0,61	5	1,83	0,65	0,11	>0,05
Стрибок з місця уперед, см	165,9	6,37	2,25	165,8	6,76	2,39	0,03	>0,05
Біг з високим підніманням стегна протягом 5 с, рази	15,6	1,26	0,45	14,8	1,69	0,60	1,07	>0,05

Середньогрупові показники рівноваги жінок обох груп за пробою Ромберга знаходиться у межах норми (КГ – 15,2±3,08 с; ЕГ – 15,4±2,22 с). Силова витривалість м'язів черевного пресу складає (КГ – 18,4±2,22 с; ЕГ – 17,9±1,66 с).

Силова витривалість м'язів верхнього плечового поясу дорівнює (КГ – $10,5 \pm 1,58$ рази; ЕГ – $11,6 \pm 2,32$ рази). Рухливість тазостегнових суглобів складає (КГ – $4,9 \pm 1,73$ см; ЕГ – $5 \pm 1,83$ см).

Середньогруповий показник швидкісно-силових здібностей дорівнює (КГ – $165,9 \pm 6,37$ см; ЕГ – $165,8 \pm 6,76$ см). Показник швидкісних здібностей становить (КГ – $15,6 \pm 1,26$ с; ЕГ – $14,8 \pm 1,69$ с).

Проведений аналіз за критерієм Ст'юдента вказує на відсутність достовірних відмінностей між досліджуваними параметрами жінок КГ та ЕГ при $p > 0,05$ (дані табл. 1-3).

Висновки.

1. Аналіз наукової-методичної літератури дав змогу визначити, що сьогодні питання покращення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку ефективно вирішуються завдяки залученню їх до занять оздоровчим фітнесом. Одним з засобів, що застосовують фахівці є заняття оздоровчою аеробікою. Побудова ефективного оздоровчого процесу з жінками досліджуваного вікового періоду вимагає конкретизації та проведення досліджень.

2. Проведений порівняльний аналіз фізичного стану жінок 19-22 років довів, що досліджувані показники мають варіацію у рівнях від середнього до нижче середнього, від норми до нижче норми. Це свідчить про необхідність побудови та проведення оздоровчого тренування.

3. За критерієм Ст'юдента показники КГ та ЕГ жінок не мають достовірних відмінностей при $p > 0,05$. Такий розподіл у подальшому надасть можливість визначити ефективність занять оздоровчою аеробікою

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується провести педагогічний експеримент та встановити міру впливу засобів оздоровчої аеробіки на показники фізичного стану жінок 19-22 років.

Список використаної літератури:

1. Базова аеробіка з методикою викладання: метод. реком. для студ. фіз. виховання, вчителів фіз. виховання та інструкторів аеробіки / уклад.: Кокарев, Б. В., Черненко О. Є., Кокарева С. М. Зпоріжжя : ЗДУ, 2004. 40 с.

2. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів, 2018. 208 с.

3. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні. Режим доступу URL: http://www.noc-ukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html (дата звернення 07.10.2023)

4. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року „Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” Указ Президента від 09.02.2016 р., № 42/2016.

5. Рубан Л.А, Гончаров О.Г. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі тренувальних занять: навчальний посібник. Харків, 2018. 18 с.

6. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.

7. Artemieva H. & Latvynska, I. & Moshenska, T. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2020. Vol. 8. No. 6, pp. 107-120.

3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ХАРАКТЕРИСТИКА АЛГОРИТМУ ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ SOCIAL MEDIA MARKETING В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Волошин М.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Середа Н.В.

Анотація. У статті наведено результати проведеного дослідження стосовно особливостей використання можливостей social media marketing в діяльності фітнес-клубів. Сформовано та охарактеризовано алгоритм використання можливостей Інтернет-комунікацій в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубів.

Ключові слова: ринок, маркетинг, мережа Інтернет, фізкультурно-спортивна організація.

Вступ. Сьогодні Інтернет стає все більш популярним у всьому світі. Інтернет проник у кожен куточок людського життя: робота, навчання, спілкування та он-лайн ігри через Інтернет. В останні роки Інтернет також проник до економічної сфери життєдіяльності людини, що призвело до появи концепції Інтернет-маркетингу.

Використання Інтернет технологій є ефективним інструментарієм для ведення діяльності фітнес-клубів у сучасних ринкових умовах, спрощення та поліпшення укладання різних контрактів між фізкультурно-спортивними організаціями та спортивними брендами, прискорення комунікаційних процесів, пошук цільових аудиторій і розповсюдження продуктів і послуг через Інтернет. Зазначена мережа стає все більш важливим не тільки для звичайних користувачів, але й для різних громадських організацій і навіть для економічного розвитку країн.

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 алгоритму використання можливостей social media marketing в діяльності фітнес-клубів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі фітнес-клубів міста Харкова. Для реалізації поставленої мети використовувались наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, методи маркетингового аналізу (SWOT- та PEST-аналізи), юзабіліті аудит сайтів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Незважаючи на стрімкий розвиток і використання Інтернет-технологій, масштабний розвиток Інтернет-

маркетингу в українській фітнес-індустрії все ще перебуває на початковій стадії. Враховуючи наявний кризовий стан та зміни маркетингового середовища, фітнес-клубам є доцільним впровадження Інтернет-маркетинг, використовуючи безкоштовні послуги Інтернет-платформ, які створюють віртуальний ринок онлайн послуг в Україні. Активне використання Інтернет-можливостей дозволяє збільшити кількість споживачів, монетизації власного бренду та просування фітнес-послуг.

За результатами проведеного дослідження визначено, що для ефективного використання Інтернет-маркетинг у в діяльності фітнес-клубів не можливе без застосування алгоритмів social media marketing. Проведений юзабіліті аудит сайтів фітнес-клубів визначив, що робота із зазначеним ресурсом ведеться за стандартним шаблоном не враховуючи унікальність фітнес-послуг та потреби цільового споживача. У процесі проведення юзабіліті аудиту було досліджено наступні показники: якість сайту, рівень зручності користування, презентабельність, показники поведінкових чинників.

При роботі із Інтернет-ресурсами (web-сайт, соціальні мережі) фітнес-клубу необхідно враховувати, що кожен фітнес-клуб має свої особливості та унікальні фізкультурно-спортивні послуги, тому рекомендовані методи можуть відрізнятися залежно від типу послуг та їх цільової аудиторії. За результатами проведеного дослідження визначено кілька способів збільшення активності web-сайту фітнес-клубу:

- підвищення видимості сайту в пошукових системах і збільшить кількість відвідувачів і потенційних споживачів;
- створення та підтримка доступного та інформаційного інтерфейсу – зменшиться кількість відвідувачів, які залишають сайт через незрозумілий або складний у використанні функціонал;
- використання візуального контенту - фото, відео та інші медіа можуть привернути увагу відвідувачів;
- підвищення довіри споживачів та відвідувачів - надання детальної інформації про ваші спортивні товари та фітнес-послуги, публікація відгуків споживачів та використання сертифікатів.

На основі аналізу теоретико-методичної літератури та вивчення реальної практики маркетингової діяльності українських та міжнародних фітнес-клубів в Інтернеті було сформовано алгоритм використання social media marketing в діяльності фітнес-клубів та Інтернет-комунікацій (рис. 1).

Відповідно до запропонованого алгоритму, першим кроком у здійсненні рекламної комунікації фітнес-клубу в мережі є формулювання цілей комунікаційної програми. Цілі Інтернет-реклами є відправною точкою всієї рекламної кампанії, адже саме вони визначають цільову аудиторію, засоби поширення інформації, параметри Інтернет-ресурсу, на якому буде розміщена інформація, бюджет фітнес-клубу та всі інші параметри. Оскільки користувачі в Інтернеті сконцентровані на тематичних сайтах, соціальних мережах і рекламних майданчиках, процес визначення цільових аудиторій в рекламній комунікації в

Інтернеті набагато простіший, ніж в традиційних рекламних каналах. При реєстрації надається все необхідне для сегментації та визначення ключових характеристик [2].



Рис. 1. Алгоритм використання можливостей social media marketing в діяльності фітнес-клубів

Наступним кроком у процесі впровадження онлайн-реклами є вибір каналів поширення інформації в Інтернеті. Особливу увагу слід приділити підбору оптимальної комбінації рекламних носіїв. Згідно з дослідженнями, найбільш ефективними та поширеними рекламними носіями в Інтернеті є тематичний трафік, банери, контекстна реклама, геоконтекстна реклама та продакт-плейсмент в іграх [3, 6].

Сегментація Інтернет-ресурсів для розміщення реклами повинна здійснюватися з точки зору частоти перетину з цільовою аудиторією та пошукової оптимізації (SEO). Найкращими ресурсами з точки зору оптимізації та популярності ресурсу серед інтернет-користувачів є Google, YouTube, Facebook, Twitter та Instagram. На основі обраних Інтернет-ресурсів розробляються рекламні повідомлення. На цьому етапі важливо підкреслити важливість яскравого дизайну Інтернет-комунікації для посилення її впливу на цільову аудиторію.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено роль Інтернету як медіаканалу управління рекламою в діяльності фітнес-клубів. Визначено його високу ефективністю, обумовленою його значним поширенням і можливістю залучення цільової аудиторії. Оскільки активні соціальні сторінки є найактивнішою частиною Інтернету, при розробці рекламних комунікацій в Інтернеті необхідно залучати їх до тестування реклами і враховувати реакцію рекламних повідомлень при прийнятті остаточного рішення про формат, зміст і канали розповсюдження.

Підводячи підсумки цього дослідження, визначено, що менше 50% фітнес-клубів займаються оптимізацією інформації про своїх сторінках і продуктах в онлайн-каталогах. Фітнес-клуби мають єдиний рекламний досвід в Інтернеті. Звичайну рекламу в Інтернеті використовують тільки 34%. 22% фітнес-клубів займаються використанням соціальних мереж. З метою підвищення ефективності використання Інтернет-маркетингу в організаційно-управлінській діяльності фітнес-клубу пропонується план впровадження рекламних Інтернет-комунікацій. Розроблений алгоритм передбачає: розробку цілей рекламної Інтернет-комунікації, визначення цільової аудиторії, рекламної Інтернет-комунікації; сегментацію інтернет-ресурсів; визначення засобів реклами, формування бюджету рекламних кампаній в Інтернеті; проектування і розробку засобів рекламної Інтернет-комунікації; оптимізацію засобів Інтернет-комунікації з урахуванням реакції аудиторії і вартості окремих засобів; оцінку результатів аналізу, розробку і розробку методів управління рекламою в Інтернеті, розробку і розробку ефективність їх кампанії.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Визначити ефективність застосування запропонованого алгоритму використання social media marketing в діяльності фітнес-клубів.

Список використаної літератури:

1. Богоявленський О.В., Попова І.В. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. *Економіка та управління підприємствами*. Випуск 32, 2019. С. 89-95.

2. Зацна Л. Іноваційні можливості застосування комунікацій в Інтернет-маркетингу. *Галицький економічний вісник*. 2013. №4 (43). С. 214-221.

3. Леонова Ю.О., Бондар А.С., Стадник С.О. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6. С. 81-86.

4. Люльчак З.С. Стан та перспективи розвитку digital-маркетингу. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2012. С. 200–206.

5. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку: монографія. К.: Олімпійська література, 2007. 216 с.

6. Серeda Н. В. Організаційні аспекти використання інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №6(к). С. 89-92.

ОПТИМАЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ В ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Мякенька А.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Петренко І.В.

Анотація. У статті обґрунтовано необхідність застосування сучасних методик тайм-менеджменту, як необхідної складової успішної діяльності фізкультурно-спортивної організації. Дослідженням встановлено, що 58% працівників органів управління фізичною культурою і спортом регулярно планують свій робочий час, застосовуючи у своїй діяльності різні методи тайм-менеджменту, зокрема постановку мети, класичне планування, використання «золотих» пропорцій

Ключові слова: фізкультурно-спортивна організація, процес управління, керівник, тайм-менеджмент.

Вступ. Управління часом є процесом свідомого контролю над розподілом часу, з метою збільшення ефективності та продуктивності [2]. Цей процес включає планування, делегування, розстановку пріоритетів, аналіз витрат часу, моніторинг та організацію діяльності [3]. Управління часом необхідне як для бізнесу та професійної діяльності, так і для особистого розвитку. Воно є ключовим елементом будь-якого проекту, оскільки допомагає визначити терміни та масштаб його виконання [5]. Система управління часом включає різноманітні інструменти, техніки та методи, які допомагають керівнику оптимально використовувати час та досягати поставлених цілей.

Ефективне управління часом є завданням, або процесом, що завжди залишається важливим для керівників фізкультурно-спортивних організацій. Вони відповідають не лише за свій власний час, але й за робочий час своїх підлеглих [6]. Тим самим, для досягнення оптимального та усвідомленого керівництва робочим часом, можна використати методи тайм-менеджменту. Тайм-менеджмент – це

вміння керувати часом або мистецтво бути продуктивним, заповнюючи менший час великою кількістю справ [1]. Аналіз літературних джерел підтверджує актуальність теми роботи, а сама технологія тайм-менеджменту заслуговує на ретельне вивчення та застосування у діяльності керівників фізкультурно-спортивних організацій.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Стаття виконана відповідно до теми кафедри «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (державний реєстраційний номер 0120U101012)» в рамках Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 роки.

Метою дослідження є: вивчення тайм-менеджменту із застосуванням комплексного підходу в контексті діяльності керівника фізкультурно-спортивної організації.

Завдання дослідження:

1. Вивчити основні поняття і принципи тайм-менеджменту, такі як планування, делегування, розстановка пріоритетів, контроль за часом, ефективне використання ресурсів
2. Дослідити специфіку діяльності фізкультурно-спортивних організацій і визначити особливості застосування тайм-менеджменту в цій сфері.
3. Проаналізувати приклади успішного використання тайм-менеджменту у фізкультурно-спортивних організаціях.

Об'єкт – робота керівника фізкультурно-спортивної організації.

Предмет – аналіз і вивчення особливостей використання тайм-менеджменту в діяльності керівника фізкультурно-спортивної організації.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел; аналіз документів; опитування (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно аналізу літературних джерел, тайм-менеджмент є першочергово орієнтованим на досягнення особистої ефективності керівника [4]. Необхідно враховувати, що продуктивність роботи керівника виходить за рамки особистих цілей і пов'язана з активним спілкуванням та взаємодією з іншими посадовими особами в межах і поза організацією. Добре організована та спланована управлінська діяльність має позитивний вплив на організацію і допомагає отримувати конкурентні переваги на ринку. Під час аналізу літератури було встановлено основні принципи тайм-менеджменту, серед яких важливі такі:

1. самостійна та уважна робота;
2. індивідуальність прийняття рішень;
3. вимога до постійного відстеження власної ефективності;
4. мислення, спрямоване на досягнення результатів
5. впізнавання і використання потенціалу для покращення ефективності [1].

Основні напрямки тайм-менеджменту, які можна використовувати для ефективного управління часом, включають:

1. Постановка мети: визначення чіткої цілі або завдання, які необхідно досягти або виконати.

2. Прийняття рішень: визначення пріоритетів, розуміння, що є важливим і нагальним, і прийняття рішень щодо того, на що зосередити свою увагу і час.

3. Планування: розроблення детального плану дій, включаючи встановлення строків, призначення завдань і виділення необхідних ресурсів для їх виконання.

4. Реалізація та організація з розстановкою пріоритетів: виконання запланованих завдань з урахуванням пріоритетів, визначених раніше, і управління своїм часом таким чином, щоб вирішити найважливіші завдання спочатку.

5. Контроль за досягненням мети і виконанням плану: періодична перевірка прогресу щодо досягнення мети і виконання плану, і внесення коректив, якщо необхідно [6].

Враховуючи ці основні напрямки тайм-менеджменту і з'ясувавши причини проблем з часом, керівник зможе досягнути якісних і швидких результатів в управлінні своїм часом і забезпечити більш ефективну роботу. Ефективне застосування системи корпоративного тайм-менеджменту у фізкультурно-спортивній організації можливе лише за умови комплексного підходу до управління часом всередині цієї організації [5].

Корпоративний тайм-менеджмент в фізкультурно-спортивній організації – це система правил і норм, що регулюють співробітників підприємства та механізми обміну інформацією [4].

Така система повинна бути індивідуально розроблена для кожної фізкультурно-спортивної організації і має об'єднувати три напрямки корпоративного тайм-менеджменту:

1. Корпоративний тайм-менеджмент організації;
2. Корпоративний тайм-менеджмент окремих підрозділів;
3. Індивідуальний тайм-менеджмент провідних фахівців [1].

У ході опитування працівників Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради нами було визначено як вони розподіляють свій робочий час.

Перше питання опитування було спрямовано на визначення того, чи резервує респондент на початку робочого дня час для підготовчої роботи та планування (Рис. 1). Відповіді свідчать, що більшість респондентів вважають оптимальним планування роботи на наступний день у кінці робочого дня, але деякі також інколи резервують час на початку робочого дня.

Наступне питання націлене на визначення того, як часто респонденти делегують свої повноваження. В результаті опитування виявлено, що керівники часто застосовують цей підхід в своїй діяльності.

Далі, під час опитування було встановлено, що керівники управлінь, які входять до складу Департаменту, не складають індивідуальні плани. Це рішення вони обґрунтовують значним досвідом роботи.

Щодо наступного питання, цікавило, чи складають респонденти щоденні списки справ, які потрібно виконати. Відповіді свідчать про те, що більшість

респондентів майже завжди складають такі списки, і це є обов'язковим для них протягом багатьох років.

У наступному питанні також було досліджено, як респонденти раціонально організовують свій робочий день. Результати показують, що вони майже завжди уникають зайвих телефонних розмов, інколи відмовляються від незапланованих відвідувачів, але майже ніколи не вдається уникнути неочікуваних нарад.

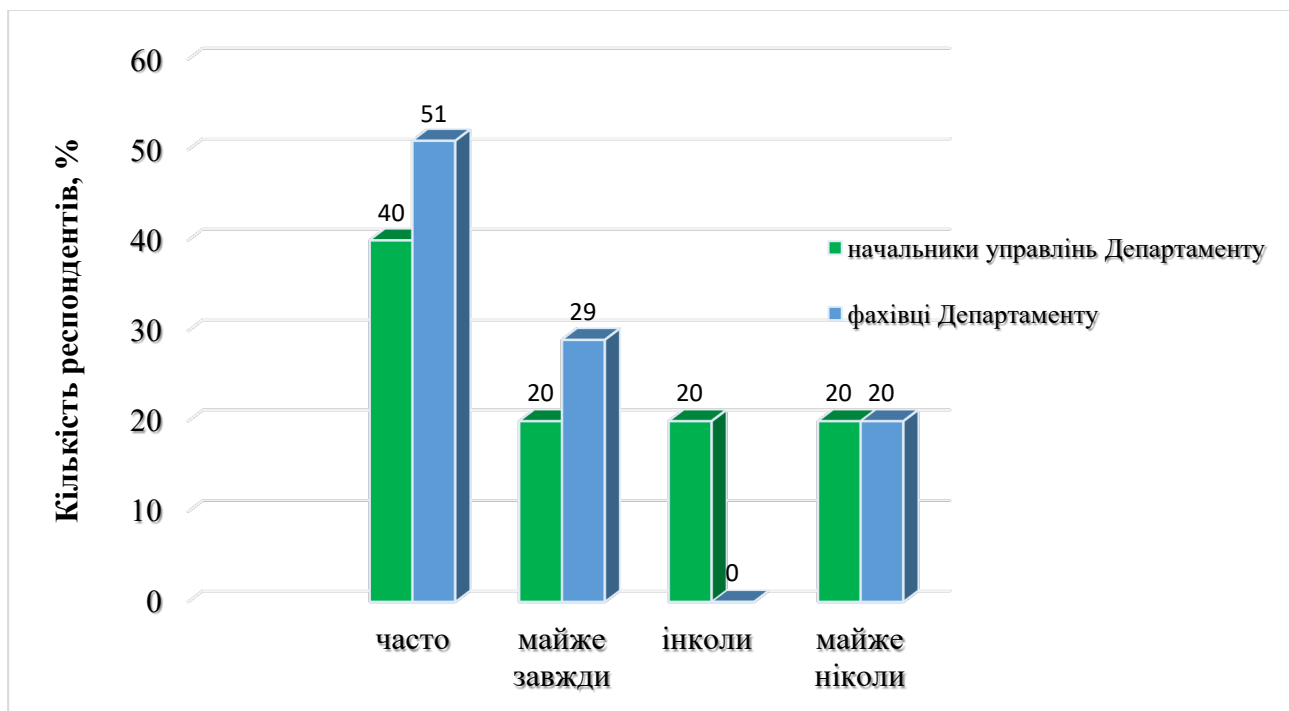


Рис. 1. Розподіл денного навантаження у графіку працездатності начальників управлінь та фахівцями Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради

Наступне питання мало на меті визначити, чи респондентам відомий їх графік роботи та чи намагаються вони розподіляти своє денне навантаження відповідно до цього графіка. Більшість керівників управлінь (40%) відповіли, що «часто» стараються розподіляти своє навантаження, «майже завжди» обрали лише 20%, «іноді» та «майже ніколи» – решта 20%, зазначаючи специфіку своєї роботи.

На відміну від керівників структурних підрозділів, фахівці з Департаменту більше приділяють уваги розподілу свого навантаження згідно з графіком працездатності. Це підтверджують відповіді 51% респондентів, які обрали варіант "часто" намагаються, та 29%, які обрали «майже завжди».

Ми розробили системно-структурну модель тайм-менеджменту для керівника фізкультурно-спортивної організації, яка включає як об'єктивні, так і суб'єктивні характеристики його діяльності. До об'єктивних характеристик діяльності керівника фізкультурно-спортивної організації входять завдання та функції, виконання яких потребує дотримання певних правил тайм-менеджменту. Це означає, що для ефективного виконання своїх обов'язків, керівник повинен уміти розподіляти час між різними завданнями, пріоритетизувати їх, планувати

роботу на день, встановлювати терміни виконання, а також контролювати і управляти власним робочим часом.

Суб'єктивні характеристики діяльності керівника включають його професійно-рольові характеристики та професійно важливі якості. Це можуть бути знання, навички та досвід у сфері спорту та управління, лідерські здібності, комунікативні навички, здатність до прийняття рішень та управління командою. Однак, також можуть існувати негативні якості, які можуть впливати на ефективність тайм-менеджменту керівника, такі як неорганізованість, відволікання, перфекціонізм або недостатня уважність до деталей.

В цілому, системно-структурна модель тайм-менеджменту керівника фізкультурно-спортивної організації враховує як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, що дозволяє покращити ефективність управління часом і забезпечити успішне виконання поставлених завдань. Отже, спортивні менеджери виконують різноманітні та важливі завдання і функції, які вимагають ефективного управління часом.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: тайм-менеджмент – це облік і оперативне планування часу. Завдання тайм-менеджменту упорядкувати використання часу (і робітника, і особистого часу) дня і тижня, щоб встигати робити все найважливіші справи. Основні принципи тайм-менеджменту: кропітка самотійна робота, індивідуальність рішення, необхідність відстеження власної ефективності, мислення, спрямоване на ефективність, досяжність і невичерпність резервів ефективності. Тривожні симптоми близького виникнення тимчасових проблем можна визначити за певними ознаками і виявити причини «поглиначів часу».

Під час аналізу діяльності працівників Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради було виявлено, що більшість опитаних (58%) виділяють час на підготовчу роботу та планування своєї роботи на початку робочого дня, тоді як 25% «майже ніколи» не роблять це, 8,5% «майже завжди» намагаються резервувати час, а 8,5% роблять це «часто», при цьому вони застосовують різні методи тайм-менеджменту, зокрема постановку мети, класичне планування та використання «золотих» пропорцій.

Перспективи подальших досліджень з досліджуваної проблеми полягає у вивченні моделей тайм-менеджменту фізкультурно-спортивних організацій різної форми власності.

Список використаної літератури:

1. Алюшина Н. О. Тайм-менеджмент: Мистецтво планувати та управляти своїм часом. К.: Національна академія державного управління при Президентові України, 2008. 119 с.
2. Бишов А. Самоменеджмент. Эффективно і рационально. М.: Омега-Л, 2005. 125 с.
3. Бондар А. С., Стадник С. О. Менеджмент фізичної культури. Частина II: навчальний посібник. Харків, 2017. 124 с.
4. Васильченко Ю. Л. Механізми часу. К.: Наша культура, 2008. 220 с.

5. Кучер А. Р. Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності керівника. Інноваційна економіка. 2013. №5(43). С.203-205
6. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент. К.: Кондор, 2009.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Осадчий Л.В.

Науковий керівник: д.е.н., професор Попов О.Є.

***Анотація.** В даній статті проводиться аналіз сучасного стану фізичного виховання у Збройних Силах України, визначаються ключові проблеми та запропоновані шляхи їх вирішення. Дослідження враховує наукові роботи з цієї галузі та має на меті сприяти подальшому поліпшенню фізичного виховання в ЗСУ.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, Збройні Сили України, дослідження, проблеми, перспективи.*

Вступ. Збройні Сили України є важливим структурним компонентом національної безпеки та оборони. Фізичне виховання та спорт в межах ЗСУ завжди були актуальними аспектами, оскільки вони впливають на загальний стан здоров'я, фізичну підготовку та бойову готовність військовослужбовців. Фізична підготовка – це комплексний захід підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців, спрямований на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, формування навичок військово-прикладної роботи, виховання морально-психологічних якостей. Підтримка фізичної форми та витривалості є першочерговим завданням військових у всіх країнах, адже це необхідно для успішного виконання бойових задач та поставлених цілей. Крім того, фізична підготовленість може знизити ризик травм і збільшити шанси на виживання в бойових ситуаціях. Як уже згадувалось витривалість та фізична підготовка мають вирішальну роль під час виконання бойових завдань. У ході їх розвитку у військових розвивають 4 головні фізичні якості необхідні для служби: сила, витривалість, швидкість, спритність. Тому спорт відіграє значну роль у військовій культурі України. Високомобільні десантні війська ЗС України навіть видали накази про організацію фізичної підготовки і. Щоб отримати контракт у більшості роді військ ЗСУ потрібно здавати фізичну підготовку. Так, наприклад, для вступу у ССО України потрібно пройти такі нормативи: біг (100 м до 14 секунд, 3 км за 14 хв) підтягування мінімум 12 раз, а також тест Купера. Інтегруючи спорт у військову підготовку, солдати можуть покращити свою фізичну силу, витривалість і загальну фізичну форму, тим самим покращуючи боєготовність, оскільки середня вага спорядження 25-30 кг, не враховуючи зброї яка має вагу в залежності від виду та моделі від 3 до 5 кг.

Мета дослідження: провести комплексний аналіз стану фізичного виховання та спорту в ЗСУ, визначити проблеми, які існують у цій сфері, та надати рекомендації щодо покращення фізичної підготовки військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Аналіз сучасного стану фізичного виховання в ЗСУ, включаючи оцінку існуючих програм та методик.
2. Визначення основних проблем, з якими стикаються військовослужбовці у процесі фізичної підготовки.
3. Вивчення досвіду інших країн у сфері фізичного виховання в армії та адаптація кращих практик для ЗСУ.
4. Розробка конкретних рекомендацій для покращення фізичного виховання в Збройних Силах України.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження використовуються різні методи, включаючи аналіз статистичних даних щодо фізичного стану військовослужбовців, вивчення наукових публікацій та літератури на тему фізичного виховання в армії, а також опитування військовослужбовців для збору думок та пропозицій щодо поліпшення фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного дослідження було виявлено, що фізичне виховання та спорт у ЗСУ потребують суттєвого удосконалення. Серед ключових проблем можна виділити недостатню доступність спортивних об'єктів, відсутність актуальних методик фізичної підготовки та відсутність мотивації військовослужбовців до систематичних фізичних тренувань.

Висновки. Результати дослідження свідчать про необхідність негайного втручання для покращення фізичної підготовки в ЗСУ. Важливо враховувати психологічний аспект фізичного виховання та створювати стимули для військовослужбовців з метою підвищення їх мотивації. Висновки дослідження підтверджують вагомість ролі фізичного виховання та спорту у забезпеченні бойової готовності та загального стану військовослужбовців в Збройних Силах України. Незважаючи на існуючі проблеми, дослідження вказує на різні можливості для подальшого розвитку цієї сфери у ЗСУ.

Пріоритетним завданням є забезпечення доступності спортивних об'єктів та спортивного інвентарю для військовослужбовців, що сприятиме створенню комфортних умов для зайнять спортом. Не менш важливою є розробка та впровадження сучасних методик фізичної підготовки, які враховують особливості служби в ЗСУ.

Додаткова увага має бути приділена стимулюванню військовослужбовців до систематичних фізичних тренувань, шляхом впровадження системи поощрень та відзнак за досягнення в фізичній підготовці. Використання цих заходів може значно підвищити інтерес та активність у цій сфері.

Отримані висновки підсилюють важливість фізичного виховання і спорту для підвищення загальної бойової готовності військовослужбовців та виділяють необхідність термінових дій для подальшого удосконалення цієї галузі у ЗСУ.

Адекватна фізична підготовка є важливим елементом успішного функціонування військових підрозділів та досягнення їх стратегічних завдань.

Перспективи подальших досліджень можуть включати розробку та впровадження нових програм фізичного виховання, аналіз впливу фізичної підготовки на ефективність військових операцій та дослідження можливостей використання інноваційних технологій у цій сфері.

Список використаної літератури:

1. Іванов, О. Фізична підготовка в Збройних Силах України. Військова наука, 2019.
2. Smith, J. Physical Education and Military Readiness. Journal of Military Studies, 2020.
3. Гончаренко, І. Сучасні підходи до фізичного виховання в армії. Фізкультура та спорт, 2021.
4. Brown, A. Enhancing Physical Training in the Armed Forces: Lessons from Abroad. Military Science Journal, 2018.
5. Марчук, П. Роль фізичного виховання у підготовці військовослужбовців до служби в Збройних Силах. Наукові записки університету оборони, 2020.
6. Коваленко, В. Сучасні підходи до фізичного виховання та спорту в Збройних Силах України. Військова наука, 2019.
7. Наказ Начальника Генерального штабу – Головнокомандувач Збройних Сил України Збройних Сил України від 28.12.2017 року про «організацію фізичної підготовки в Збройних Силах України в 2018 навчальному році»

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОГО ІВЕНТ-АГЕНТСТВА

Сайфулін Р.Х.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондар А.С.

Анотація. У ході дослідження встановлено сильні та слабкі сторони діяльності спортивного івент-агентства, охарактеризовано особливості його функціонування в процесі підготовки спортивних заходів та змагань, визначено місце івент-послуг в системі маркетингового сервісу.

Ключові слова: маркетинговий сервіс, івент-агентство, сфера спорту, фізкультурно-спортивні заходи, спортивні змагання.

Вступ. Сфера спорту в даний час вважається однією з найшвидше зростаючих галузей. Спортивні івент-агентства відіграють важливу роль у підготовці і проведенні спортивних подій, організації фізкультурно-оздоровчих заходів, турнірів та змагань, підтримці спортивних команд та спортсменів. Дослідження діяльності спортивних івент-агентств дасть уявлення про розвиток цієї галузі і допоможе виявити можливості для кар'єрного зростання.

Теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних вчених [2, 4, 5, 6] свідчить про підвищення інтересу до науково-методичних проблем організації і проведення івентів (подій) в різних сферах життя, дослідниками класифіковані івент-послуги,

розглянуто міжнародний досвід проведення івентів, однак не достатньо розглянуто питання діяльності спортивних івент-агентств, що і зумовило вбір 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 – розглянути особливості діяльності спортивного івент-агентства.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати напрями діяльності спортивного івент-агентства.
2. Виявити сильні та слабкі сторони спортивного івент-агентства, які впливають на його діяльності.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження проведено експертну оцінку з метою виявлення сильних та слабких сторін спортивного івент-агентства, які впливають на його діяльності, у опитуванні взяло участь 15 експертів з числа фахівців сфери фізичної культури та спорту. У роботі застосовано комплекс методів адекватних меті та завданням дослідження, таких як аналіз, синтез, узагальнення, SWOT-аналіз, метод експертної оцінки.

Результати дослідження та їх обговорення. Івент-агентство – це підприємство, яке спеціалізується на плануванні, координації та проведенні івентів будь-якого масштабу на замовлення. Івент – це подія, яка стає справжнім шоу [5] і незабутнім дійством для учасників і глядачів [2].

Серед івентів розрізняють: свята, вечірки, зустрічі, концерти, фестивалі, карнавали, змагання, виставки, ярмарки, презентації, церемонії, інавгурації, промоакції, мітинги, демонстрації, конференції, семінари, форуми, саміти, шоу, екскурсії [5]. Спортивні події відносяться до спеціальних івентів, в яких чітко встановлена кінцева мета – найвищий результат [4]. До спортивних івентів відносять: мега спортивні івенти – заходи, за які країни ведуть конкурентну боротьбу; календарні заходи міжнародного та національного значення; одноразові заходи – «події після подій», наприклад, організовані для преси; шоу – наприклад, перед змаганням із боксу [2].

В Україні, як і в інших країнах, функціонують івент-агентства, які спеціалізуються на проведенні спортивних подій – це спортивні івент-агентства. Спортивні заходи івент-агенцій зазвичай тривають 1-4 дні і мають фіксований бюджет, що фінансуються замовником (клієнтом). Однак, до проведення спортивних заходів долучаються і неспеціалізовані агентства.

Івент-агентства надають наступні послуги: представлення концепції івента; вбір і оренда приміщення; інформування і запрошення учасників і гостей; логістика заходу; передбачення харчування; вбір номерів та артистів; декорації приміщення; звукове та світлове забезпечення; замовлення брендової продукції; відбір і підготовка персоналу заходу; організація та управління проведенням заходу; підготовка звітів (відео і фотоматеріалів) [6].

Івент-агентства входять до маркетингового сервісу, оскільки спектр їх послуг не обмежується організацією та проведенням заходів, у коло їх діяльності входять:

1. Споживчий маркетинг (Consumer marketing),
2. Трейд-маркетинг (Trade marketing – торговий маркетинг),
3. Івент-маркетинг та спонсорство (Event marketing & Sponsorship),
4. Креативні послуги (Creative Services),
5. Зв'язки з громадськістю (PR – Public Relations),
6. Маркетинг лояльності (Loyalty marketing),
7. Аутстафінг (Outstaffing – «оренда» працівників) [1].

За даними дослідження Міжнародної Асоціації Маркетингових Ініціатив (МАМІ) в Україні Івент-маркетинг (Eventmarketing) до карантинних обмежень 2020 року був одним із найбільш перспективних напрямків діяльності маркетингових компаній (івент-агентств), так об'єми даних послуг щороку зростали. У 2018 році приріст становив 25%, а у 2019 році – вже 55%. З поширенням епідемії захворювання на коронавірусну хворобу COVID-19 в Україні і введенням локдауну у 2020 році об'єми івент-послуг різко скоротилися на 55%, у 2021 році із пом'якшенням карантинних обмежень цей показник зріс на 25%. У порівнянні з 2020 роком, у 2021 році частка івент-маркетингу у загальному об'ємі маркетингових послуг збільшилася з 15% до 24%, що свідчить про активне проведення івентів в 2021 році. Однак вже у 2022 році з початком повномасштабного вторгнення цей обсяг скоротився на 80%, загальний обсяг маркетингових послуг протягом року знизився на 60%. У 2023 році поступово івент-послуги повертаються на ринок маркетингових послуг, їх об'єм збільшився на 15% [1, 3].

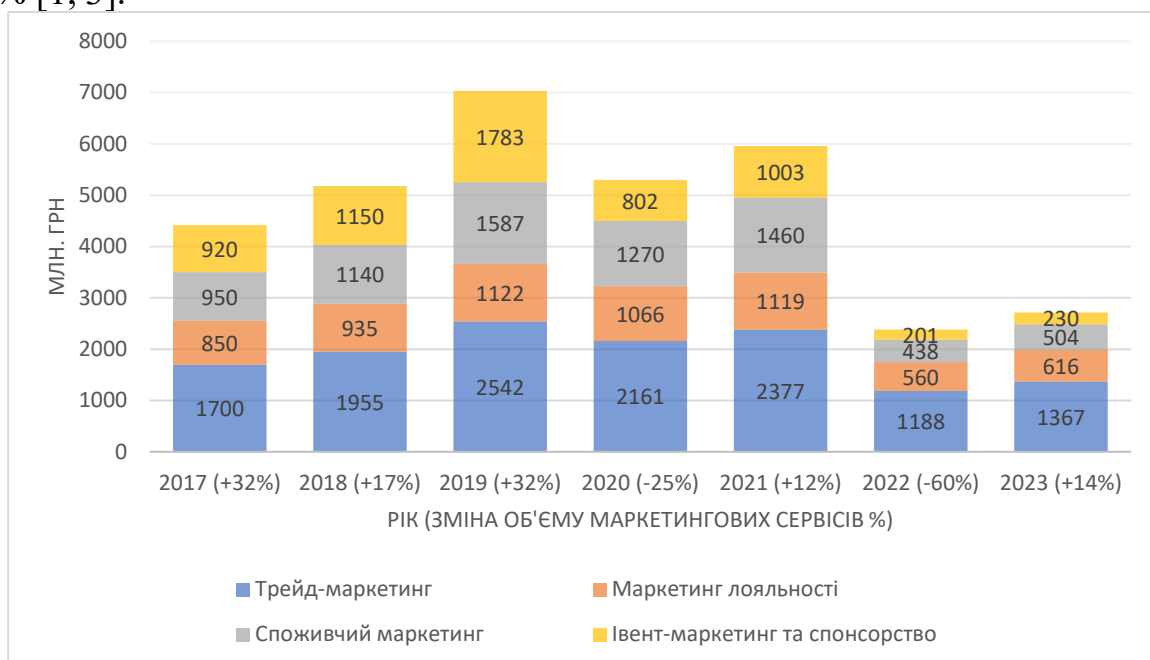


Рис. 1. Еволюція ринку маркетингових сервісів в Україні 2017-2023 рр. [1]

У місті Харкові функціонує компанія «Ukraine Sport Events», яка обслуговує спортивні заходи по всій країні. Компанія надає послуги високотехнологічного

сервісу з онлайн реєстрації учасників для організаторів заходів, семінарів та івентів, зручного таймінгу спортивних подій, устаткуванні змагань та проведення необхідних консультацій. Діяльність «Ukraine Sport Events» допомагає заощаджувати час на реєстрацію учасників на усі види спортивних заходів, шляхом поділу учасників на групи, генерацію ваучера учасника для отримання стартового номера та інші послуги [6].

Усі учасники «Ukraine Sport Events» можуть зареєструватися на змагання онлайн. Компанія «Ukraine Sport Events» формує фінішні протоколи, забезпечує вільний доступ до результатів змагань в режимі онлайн, надає доступ до завантаження електронного диплома з особистим результатом по закінченню змагання. Усі учасники змагань автоматично отримують результати шляхом SMS-розсилки або листом на електронну пошту. Команда фахівців забезпечує інформаційну підтримку і консультування з усіх технічних питань під час проведення заходу [7].

Онлайн-опитування жителів міста Харкова і Харківської області показало, що усі респонденти знають бодай один спортивний іміджевий захід, який проводиться у місті Харкові. При цьому, 35% опитаних були учасниками цих спортивних подій і планують у подальшому брати у них участь. Основними завданнями спортивних іміджевих заходів, на думку опитаних, є: пропаганда здорового та активного способу життя (55%), популяризація різних видів спорту (30%), відпочинок, розвага та активне дозвілля (15%). Результати опитування свідчать про ефективну діяльність івент-агентства, яке бере участь у організації і проведенні спортивних івентів у місті та області.

Діяльність спортивного івент-агентства обумовлюють його сильні і слабкі сторони. До сильних сторін можна віднести:

1. Розвинену спортивну інфраструктуру, тому що Україна має значний потенціал у спортивній сфері, зокрема, багато спортивних об'єктів та комплексів, які можуть бути використані для організації різноманітних спортивних подій.
2. Кадровий потенціал та залучення талановитих спортсменів, видатних діячів спорту, імена яких вже є брендом та спортивні клуби і команди, які можуть бути представлені та підтримані спортивними івент-агентствами.
3. Популярність спорту та спортивно-оздоровчого напрямку рухової активності, які зростають серед різних верств населення. Чимало людей цікавляться спортивними подіями, змаганнями та спортивними командами. Це створює потенційно велику аудиторію для спортивних івент-агентств.

Проте, є також слабкі сторони в діяльності спортивних івент-агентств, які їм треба підсилити:

1. Економічні обмеження, що можуть бути пов'язані з падінням економіки в країні та обмежити фінансування спортивних подій та залучення спонсорів.
2. Недостатня організаційна культура. У деяких випадках, організація спортивних заходів може потребувати додаткового розвитку організаційної культури та інфраструктури для успішної реалізації проектів.
3. Конкуренція, оскільки існує велика кількість спортивних івент-агентств, які змагаються за клієнтів та можливості проведення спортивних подій.

4. Політичні фактори, тому, що політична ситуація в країні може мати вплив на спортивні заходи, зокрема, щодо отримання дозволів та регулювання спортивної сфери.

Ці сильні та слабкі сторони можуть варіюватися в залежності від конкретної ситуації та специфіки діяльності спортивного івент-агентства. У ході дослідження проведена експертна оцінка щодо впливу сильних і слабких сторін івент-агентства на ефективність його діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка сильних і слабких сторін діяльності спортивного івент-агентства
(n=15)**

№	Показники оцінки	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%
1.	Економічні обмеження	72	$4,8 \pm 0,00$	96
2	Політичні фактори	68	$4,53 \pm 0,23$	90
3.	Кадровий потенціал та залучення талановитих спортсменів	52	$3,46 \pm 0,32$	69,3
4.	Конкуренція	50	$3,33 \pm 0,04$	66,6
5.	Популярність спорту та спортивно-оздоровчого напрямку	48	$3,20 \pm 0,32$	64,0
6.	Розвиток спортивної інфраструктури	45	$3,00 \pm 0,00$	60,0
7.	Рівень організаційної культури	31	$2,06 \pm 0,05$	41,3
$\sum_{i=1}^n x_{i\max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i\min} = 15$				

Аналіз результатів експертної оцінки, наведений у таблиці 1, показав, що найбільшою загрозою в діяльності спортивного івент-агентства експерти вважають економічні обмеження, які можуть вплинути на фінансування спортивних заходів і купівельну спроможність клієнтів. Значну загрозу, на думку експертів, також відіграють політичні фактори, до яких можна віднести подовження воєнного стану, зміни на законодавчому рівні, зміна напрямку державної політики. Найменший вплив на ефективну діяльність спортивного івент-агентства за даними експертів, має рівень організаційної культури.

Висновки. Проведене дослідження показало, що івент-агентства у своїй діяльності надають ряд послуг маркетингового спрямування, серед яких організація спортивних заходів. Для підвищення ефективності своєї діяльності спортивним івент-агентствам слід зменшити ризики, пов'язані з економічними обмеженнями і політичними факторами, розширюючи міжнародні зв'язки і виходячи на міжнародний ринок маркетингових послуг.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні ринку маркетингових послуг з метою підвищення конкурентоспроможності спортивного івент-агентства.

Список використаної літератури:

1. 15-й Рейтинг агентств маркетингових сервісів згідно доходів. Міжнародна Асоціація Маркетингових Ініціатив (МАМІ). 2022. URL: <https://mami.org.ua/uk/news/mami-news/15-j-Rejting-agentstv-marketingovih-servisiv-zgidno-dohodiv>
2. Дергачова Г.М. Івент-менеджмент. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/51203/1/Event%20management_konspekt.pdf
3. Оцінка обсягу ринку маркетингових сервісів. Висновки 2022. Прогноз на 2023. Міжнародна Асоціація Маркетингових Ініціатив (МАМІ). 2022. URL: <https://mami.org.ua/uk/news/mami-news/Ocinka-obsjagu-rinku-marketingovih-servisiv-Visnovki-222-Prognoz-na-223>
4. 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
5. 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.
6. Bondar A., Petrenko I., Gubareva A. Increasing the efficiency of organizing and conducting mass participation sports events. Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation : Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. pp. 89-113. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-4>
7. Ukraine Sport Events / Офіційний сайт. URL: <https://sportevent.com.ua/>

ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ АГЕНТІВ

Шляхов М.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондар А.С.

Анотація. Дослідження показало, що однією з форм організації підготовки спортивних агентів може стати громадське об'єднання – Школа спортивних агентів, для її функціонування розроблено «Програму підготовки спортивних агентів», тривалість навчання складає три місяці та включає блоки: «Психологія спілкування», «Мотиваційний блок», «Лідерство», «Правові основи агентської діяльності», «Економіка», «Командоутворення». Ефективність Програми доведена високою оцінкою експертів, що становить 4,4 бали.

Ключові слова: спортивний агент, спортивна діяльність, професійні якості, професійна підготовка, школа спортивних агентів.

Вступ. Спортивні агенти відіграють важливу роль у спортивній індустрії, допомагаючи спортсменам та командам в управлінні кар'єрою, переговорах про контракти, маркетингових угодах та інших аспектах спортивного бізнесу.

Підготовка спортивних агентів, які мають глибоке розуміння цих аспектів, допоможе забезпечити ефективне функціонування спортивних організацій та спортсменів, а розробка програми підготовки дозволить забезпечити майбутніх спортивних агентів необхідними знаннями та навичками для успішної роботи.

Сучасні вчені у своїх роботах досліджують функції та роль агентів у спорті, аналізують ключові проблеми, з якими стикаються спортивні агенти [1]. У галузі права й етики, досліджено питання, пов'язане із діяльністю спортивних агентів та здійснюється аналіз професійних стандартів, правил та регулювання їх діяльності [3], науковці з економічної сфери вивчають вплив агентської діяльності на фінансові аспекти спортивних організацій та спортсменів [4]. Однак, у сучасних наукових та науково-методичних джерелах не достатньо висвітлено питання щодо методології підготовки спортивних агентів, що вплинуло на вибір теми роботи.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконувалося в межах Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2024 роки відповідно до теми: «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (державний реєстраційний номер 0120U101012)».

Мета: розробити програму підготовки спортивних агентів.

Завдання роботи:

1. Теоретично обґрунтувати особливості діяльності спортивних агентів.
2. Проаналізувати методичні підходи до підготовки спортивних агентів.

Матеріал і методи дослідження. Під час проведення дослідження використано ряд теоретичних та емпіричних методів дослідження, серед яких: аналіз, синтез, узагальнення, соціологічне опитування, метод експертної оцінки, метод математичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортивній діяльності та професійному спорті спортивний агент відіграє важливу роль, оскільки він менеджер, який допомагає спортсменам побудувати успішну кар'єру і представляє їх права на підставі двостороннього контракту [2]. Вести відповідну агентську діяльність можуть лише фахівці, що пройшли сертифікацію (ліцензування) відповідно до порядку встановленого чинним законодавством [5].

У спортивній сфері агенти можуть вести свою діяльність самостійно, як юридичні особи, або представляти спортивну компанію (агентство). Основними напрямками діяльності спортивних агентів є:

- пошук потенційного роботодавця для спортсмена і оформлення відносин з ним,
- робота зі спонсорами та рекламодавцями щодо вигідних умов контрактів,
- фінансовий та юридичний супровід спортсмена,
- оформлення страхових полісів спортсмена.

У більшості випадків спортивні агенти мають додаткову юридичну освіту і є професійними юристами, у них є досвід вирішення правових питань у сфері спорту. Вони мають знання та вміння щодо ведення бізнесу, фінансових питань, бізнес-

планування та оцінки ризиків, добре розбираються в спорті, є справжніми лідерами [4].

Успішного спортивного агента характеризують п'ять основних якостей:

1. розуміння бізнесу,
2. творчі та інтелектуальні здібності,
3. досвід роботи
4. чіткість і креативність мислення,
5. вміння працювати в команді.

У ході дослідження проведено опитування керівників спортивних організацій і студентів, які навчаються за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, щодо якостей, якими має володіти спортивний агент для ефективної професійної діяльності. Переважна більшість респондентів обох груп серед найважливіших якостей обрали лідерські якості, що підкреслює самостійність прийняття рішень, не менш важливим, на думку респондентів обох груп є рівень емоційної зрілості – так вважають 90% опитаних фахівців і 85% майбутніх фахівців, що підтверджує важливість контролю за власними емоціями і поведінкою у різних ситуаціях, рівень соціальної моральності вважають важливими 60% діючих керівників, 45% з опитаних здобувачів освіти, що пов'язано із високим рівнем зобов'язань та відповідальності, які спортивний агент бере на себе у процесі своєї діяльності.

Дослідженням встановлено, що для ефективної професійної діяльності спортивним агентам необхідно пройти спеціальну підготовку. Керівники спортивних організацій мають певні розбіжності у думках щодо форми підготовки спортивних агентів, так 32% опитаних вважають найбільш ефективною формою організації підготовки спортивних агентів, громадську організацію «Школа спортивних агентів», 24% – зазначають, що це мають бути «Курси підготовки спортивних агентів», 17% підкреслили, що слід відкрити «Навчальний центр спортивних агентів», 12% вважають, що достатньо ліцензування на підставі диплома бакалавра з управління, 8% – хочуть бачити підготовку спортивних агентів у формі консультування, 7% обрали лекційну форму підготовки. Результати опитування показали, що на думку більшості фахівців сфери фізичної культури та спорту, однією з форм організації підготовки спортивних агентів може стати громадське об'єднання – Школа спортивних агентів.

На думку більшості (51%) респондентів, тривалість навчання спортивних агентів в Школі має складати не більше ніж три місяці, 33% опитаних вважають, що навчання необхідно здійснювати протягом одного навчального року, 16% висловили думку, що навчання має тривати шість місяців. У ході дослідження нами розроблено «Програму підготовки спортивних агентів», в межах якої слухачі мають набувати знань, умінь і навичок, необхідних для подальшої успішної професійної діяльності. Основними напрямками програми підготовки спортивних агентів, на думку експертів, має бути блок «Психологія спілкування» (33%), «Мотиваційний блок» (26%), «Лідерство» (23%), «Правові основи агентської діяльності» (10%), «Економіка» (5 %), блок «Командоутворення» (3%), загальна кількість навчальних дисциплін має складати 72 години, тривалість підготовки – три місяці.

Метою програми є набуття слухачами компетентностей, необхідних для подальшої діяльності спортивними агентами, за умови отримання відповідної ліцензії.

Таблиця 1

Орієнтовний зміст Програми

Тематика	Кількість годин	
	Лекційні заняття	Коучинги
1	2	3
Блок I. Теорія та досвід агентської діяльності		
Тема I. Генеза формування наукової думки стосовно агентської діяльності	2	1
Тема II. Напрямки сучасної агентської діяльності в спорті	2	1
Блок II. Місце і значення агентів в професійному спорті		
Тема III. Особливості професійної діяльності спортивних агентів	1	2
Тема IV. Професійний портрет спортивного агента	1	2
Блок III. Основи спортивного менеджменту		
Тема V. Функції менеджменту у діяльності спортивного агента	2	1
Тема VI. Документообіг у діяльності спортивного агента	1	2
Блок IV. Агентські послуги в спорті		
Тема VII. Розвиток ринку послуг спортивних агентів	2	1
Тема VIII. Конкурентоспроможність спортивних агентів	1	2
Блок V. Персональне зростання спортивного агента		
Тема IX. Особистісні якості спортивного агента	1	2
Тема X. Особистісне зростання спортивного агента	2	1
Тема XI. Комунікаційні здібності спортивного агента та особливості командоутворення	1	2
Тема XII. Лідерські якості спортивного агента	1	2
Тема XIII. Психологія співпраці зі спортсменами	3	6
Блок VI. Нормативно-правові основи спортивної діяльності		
Тема XIV. Законодавча база агентської діяльності на міжнародному рівні	3	
Тема XV. Основи вітчизняного нормативно-правового забезпечення агентської діяльності в спорті	3	
Блок VII. Підприємницька діяльність в спорті		
Тема XVI. Основи підприємницької діяльності	3	
Тема XVII. Економічні основи спортивної діяльності	3	
Тема XVIII. Підприємництво в спорті	1	2
Блок VIII. Технологія агентської діяльності		
Тема XIX. Організаційні ресурси агентської діяльності	3	
Тема XX. Контрактування в спорті	1	2
Блок IX. Функціонал спортивного агента		
Тема XXI. Мотиваційна діяльність		3
Тема XXII. Навики ділового спілкування		3
Усього годин	37	35

Основні завдання Програми:

- формування системи знань щодо специфіки агентської діяльності;
- набуття навичок комунікації, лідерства та командоутворення;
- професійне зростання фахівців сфери фізичної культури і спорту;
- вивчення міжнародної практики агентської діяльності у різних країнах світу. Орієнтовна структура та зміст Програми подана у таблиці 1.

Для вивчення ефективності розробленої «Програми підготовки спортивних агентів» проведено експертну оцінку, де експерти умовно були поділені на дві групи «Практики» та «Науковці» (табл. 2). Аналіз отриманих оцінок експертів показав, що експерти-практики достатньо високо оцінили Програму, на думку експертів вона є актуальною – 43 бали, відповідність змісту до мети – 40 балів, якість подання матеріалу – 39 балів, цілісність – 38 балів, прогностичність – 37 балів.

Думки експертів-науковців щодо характеристики змісту Програми розподілилася наступним чином: актуальність Програми склала 51 бал, якість подання матеріалу – 50 балів, цілісність розділів програми – 48 балів, прогностичність – 47 балів, відповідність мети і змісту – 45 балів.

Експерти обох груп вважають, що впровадження Програми сприятиме якісній теоретичній та практичній підготовці фахівців, які планують надавати агентські послуги спортивним організаціям, спортсменам-професіоналам, тренерам та іншим зацікавленим особам, подібна підготовка сприятиме збільшенню кількості спортивних агентів в нашій країні.

Висновки. Дослідженням встановлено, що однією з ефективних форм організації процесу підготовки спортивних агентів стане громадське об'єднання – Школа спортивних агентів, де тривалість навчання має складати 3 місяці. Розроблена Програма підготовки спортивних агентів включає знання з усіх напрямів майбутньої агентської діяльності і складає 72 години. Ефективність розробленої Програми підтверджує висока оцінка експертів – 4,4 бали.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у обґрунтуванні критеріїв оцінки ефективності діяльності спортивних агентів.

Список використаної літератури:

1. Професія – спортивний агент. URL: <https://worldscholarshipforum.com/uk/certified-sports-agent/>
2. Спортивний менеджмент: Європейська школа. Журнал «Сучасна освіта». №1-2. 2015. URL: <https://s-osvita.com.ua/ua/magazine/stati-iz-zhurnala/obuchenie-za-granitsej/1237-sportivnij-menedzhment-evropejska-shkola>
3. Darren Heitner. How to play the game: what every sports attorney needs to know. 2014. 244 p.
4. Kenneth L. Shropshire, Timothy Davis. The business of sports agents. University of Pennsylvania Press, 25 черв. 2008. 214 p.
5. How to Become a Sports Agent. HowToBecome. URL: <https://www.howtobecome.com/how-to-become-a-sports-agent>

4. ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Даниленко Д.О.

Науковий керівник: д.психол.н., професор, Балабанова Л.М.

Анотація. *Стаття висвітлює використання методів психічної саморегуляції серед спортсменів - хокеїстів віком 17-25 років на основі результатів проведеного анкетування. Було досліджено сучасні тенденції та актуальні підходи до використання методів психічної саморегуляції серед спортсменів хокейних команд.*

Ключові слова: *психічна саморегуляція, психоемоційний стан, методи управління стресом, спортсмени, командні види спорту.*

Вступ. Спорт - це діяльність в екстремальних умовах. Під час змагань або тренувань спортсмени завжди стикаються з різними видами емоцій, які можуть завадити досягненню визначеного результату, такі емоційні стани як стрес, злість, тривога або нервозність можуть негативно впливати на якість гри та емоційний стан спортсменів після закінчення змагань.

Вміння ефективно керувати своїми емоціями дозволяє спортсменам зберігати ясність розуму, формувати ефективні патерни мислення і фокусуватися на досягненні поставлених цілей.

Психічна саморегуляція - це процес, за допомогою якого людина свідомо розуміє, змінює та регулює свої психоемоційні стани, поведінку та фізіологічні реакції для досягнення конкретних цілей використовуючи направлення своєї уваги. Спортсмени доволі часто стикаються з різними змагальними викликами, перешкодами та розчаруваннями, тому застосування правильно підібраних методів саморегуляції сприяє збереженню і підтримці у них внутрішньої мотивації, наполегливості та дозволяє стабільно працювати над визначеними цілями.

У науковій статті Ф. Щекотиліна та М. О. Баліцької зазначається, що будь-який професійний спорт вимагає досягнення спортсменами особливого стану фізичних та психічних якостей [1].

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан особистості. Основним завданням методів саморегуляції є: усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації та управління стресом [2].

В наш час постмодернізму технології та засоби масової інформації можуть як допомогти отриманню задовільного результату, так і нашкодити, тому важливо мати навички пошуку інформації з перевірених джерел від висококваліфікованих спеціалістів тим самим вибудовувати такі інформаційні каузальні зв'язки, які допоможуть у житті спортсмена. У навчальному посібнику С. Сисоєвої

зазначається, що сучасний світ швидко змінюється, ще швидше застарівають знання. Тому лідерські позиції сьогодні належать тим людям, організаціям і країнам, які володіють найсучаснішою інформацією, вміють її отримувати й ефективно використовувати.

У статті розглядається роль та вплив методів психічної саморегуляції на психоемоційний стан спортсменів, які використовуються в наш час серед професійних спортсменів - хокеїстів.

Мета дослідження: провести аналіз застосування методів психічної саморегуляції спортсменами хокейних команд та вивчити їх ефективність в регуляції психоемоційного стану спортсменів.

Завдання дослідження.

1. Провести теоретичний аналіз проблеми психічної саморегуляції спортсменів командних видів спорту та навести характеристики методів психічної саморегуляції, що застосовуються.

2. Вивчити особливості використання дихальних технік, технік медитації та молитви як методів психічної саморегуляції в командних видах спорту (на прикладі хокею).

3. Вивчити досвід використання технік саморегуляції та суб'єктивне ставлення до використання технік саморегуляції у хокеїстів.

4. Зробити аналіз використання ритуальних дій у командних видах спорту (на прикладі хокею).

5. Розробити практичні рекомендації для тренерів та спортивних психологів по застосуванні методів психічної саморегуляції в хокейних командах.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 25 професійних українських спортсменів - хокеїстів, віком від 17 до 25 років. Для досягнення поставлених цілей використовувались наступні *методи дослідження*: аналіз наукової літератури та узагальнення інформації; систематичне спостереження; опитування учасників; проведення анкетування. Нами було розроблена анкета, яка містила 20 запитань, у тому числі як відкриті, так і закриті питання, які стосувались особливостей використання методів психічної саморегуляції та їх впливу на спортсменів командних видів спорту.

Результати дослідження і їх обговорення. Після проведеного дослідження виявлено, що серед опитаних професійних хокеїстів у віці від 17 до 25 років використання методів психічної саморегуляції розподілене наступним чином: на графіку (рис. 1) видно, що двадцять два (88%) спортсмени використовують ті чи інші методи психічної саморегуляції в період підготовки до хокейних змагань, тоді як лише три респондента (12%) відповіли, що не застосовують жодних психологічних методів у своїй професійній підготовці.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів надають велике значення психологічному аспекту своєї підготовки і розуміють його важливість для покращення власних показників при підготовці до змагального періоду.

Чи використовуєте ви методи психологічної саморегуляції в підготовці до змагань у хокеї?
25 ответов

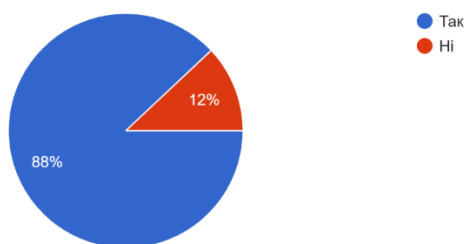


Рис. 1. Результати використання методів психічної саморегуляції в підготовці до змагань у хокеї

Згідно з результатами, представленими на графіку (рис. 3), двадцять чотири спортсмени (96%) переконані у ефективності застосування методів психічної саморегуляції, в той час як лише один спортсмен (4%) висловив сумнів щодо цього. Це дозволяє зробити висновок, що гравці, розуміють необхідність психічної саморегуляції, вважають, що такі методи можуть бути корисними в тренувальному, а потім і в змагальному процесі, але деякі фактори, такі як лінь, прокрастинація, старі звички та інші життєві обставини можуть заважати їм розпочати змінювати свій підходи.

Важливо відзначити, що лише один гравець схильний вважати, що такі практики можуть бути неефективними, що свідчить про загальну підтримку використання психічної саморегуляції серед професійних спортсменів. Дане опитування підкреслює актуальність цієї теми та буде корисним для застосування в командних видах спорту, так як кожен гравець має право особисто вибирати ті практики і методи, які на його погляд будуть найбільш ефективними для досягнення тих чи інших цілей.

Як ви вважаєте, чи є користь від використання таких практик для саморегуляції психічного стану?
25 ответов

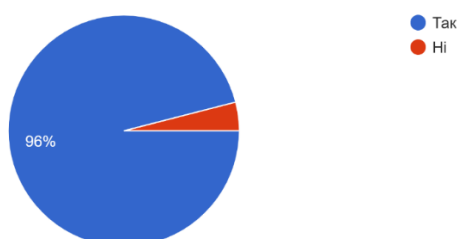


Рис. 2. Результати опитування які показують чи є на думку досліджуваних користь від технік саморегуляції психічного стану

Згідно з результатами представлених на графіку (рис. 4), двадцять хокеїстів (80%) заявили, що методи психічної саморегуляції мають позитивний вплив на фізичне здоров'я спортсменів, в той час як п'ять (20%) вважають, що ці техніки не мають впливу на їхній фізичний стан. Це свідчить про те, що більшість респондентів розуміють або відчують покращення фізичного самопочуття при

застосуванні методик саморегуляції. Інші, натомість, вказали, що відсутність ефекту може бути результатом неправильної техніки виконання інструкцій, недостатність практичного напрацювання з методиками та їх регулярної підтримки на практиці.

Можемо зазначити, що не всі техніки психічної саморегуляції мають значний вплив на фізичний стан спортсменів, але їх виконання, наприклад, дихальні техніки, чи техніки аутогенного тренування забезпечують поліпшення не тільки психоемоційного, але і психосоматичного станів спортсменів. Якщо психіка спортсмена знаходиться у спокійному стані, то такий стан відобразиться на тілесному плані, оскільки в нашому організмі вони взаємопов'язані.

Чи впливає на вашу думку використання технік психологічної саморегуляції
здоров'я?
25 ответов

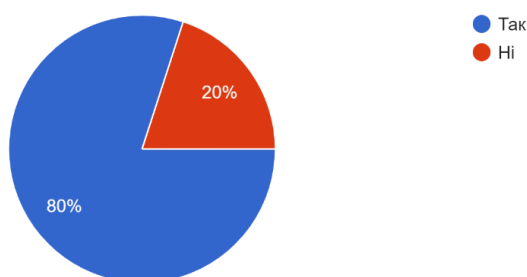


Рис. 3. Результати анкетування, які показують чи впливає використання технік психічної саморегуляції на фізичне здоров'я спортсмена

Як видно з діаграми (рис. 8), сім спортсменів (28%) з опитаних хокеїстів обирають медитацію як практику психічної саморегуляції, тринадцять (52%) використовують дихальні техніки, сім спортсменів (28%) віддають перевагу молитві, шість респондентів (24%) використовують вправи з йоги, два (8%) ведуть щоденник, чотири (16%) дотримуються обрядів, і шість (24%) не застосовують жодні практики психічної саморегуляції з цього переліку.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що техніки дихання, медитації та молитви є найбільш популярними серед опитуваних хокеїстів. Така статистика підтверджує численні дослідження в галузі спорту та демонструє ефективність цих методів психічної саморегуляції. Не зважаючи на те, що ритуальні практики застосовують менша кількість гравців, цей підхід все ж має великий потенціал для роботи з внутрішнім світом спортсменів та їх енергетикою.

Ведення щоденника за своєю популярністю відстає від інших практик, оскільки для багатьох спортсменів він асоціюється з процесом навчання і може бути вельми особистим. Деякі гравці поки що не застосовують або не планують застосовувати жодні методи психічної саморегуляції, що може бути пов'язано з нерозумінням усього потенціалу даних методів, невдалим досвідом використання тих чи інших методик, або ж не зовсім професійний підхід до вибраного виду спорту, що звичайно відобразиться на подальшій кар'єрі спортсмена.

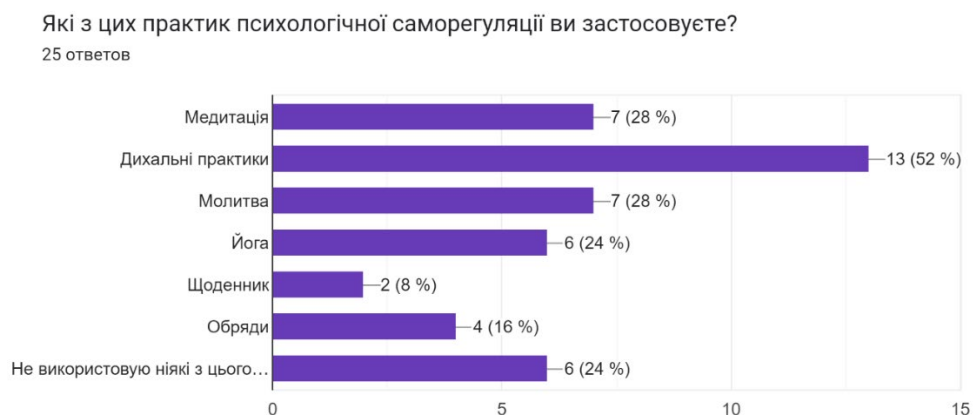


Рис. 4. Результати опитування які показують які з наданих у анкетуванні практик використовують хокеїсти

Як ілюструє графік (рис. 11), дванадцять (48%) хокеїстів відчують поліпшення як у фізичному, так і у емоційному стані при застосуванні методів психічної саморегуляції. Зауважено, що шістнадцять осіб (64%) з них мають менше відчуття тривожності, тринадцять (52%) - почувають себе більш впевнено, шість спортсменів (24%) швидше відновлюються після фізичних навантажень. Лише одна особа (4%) вбачає суттєві зміни у результативності, і три спортсмени (12%) не користуються жодними техніками психічної саморегуляції.

Ці результати свідчать про те, що значна більшість гравців вдаються до технік психічної саморегуляції та відчують поліпшення як в психічному, так і в фізичному плані - це дуже важливо для будь-якого професійного спортсмена. Вони також відзначають менше відчуття тривожності, що може свідчити про зменшення внутрішніх і зовнішніх конфліктів, і почувають себе впевненіше. Це може сприяти покращенню командного спілкування та спрямоване на саморозвиток, що додає впевненості як гравцям, так і їх партнерам по команді.

Щодо тих, хто не побачив суттєвих змін від застосування методів саморегуляції, то це може бути наслідком не вірно вибраних методик, неправильного виконання практик, недостатньої регулярності виконання вправ, або, можливо, недостатнього розуміння філософії тих чи інших практик. У цьому випадку важливо провести самоаналіз, зробити обширне дослідження з пошуку практик які підходять, запитати поради експертів та прийняти рішення щодо подальших дій.

Зауважимо, що лише невелика частина гравців не вдається до жодних методів психічної саморегуляції, але, як ми бачили із результатів анкетування спортсменів - бажання у них є. Головне – здійснити перші кроки у напрямку проведення внутрішньої роботи над собою.

Які переваги ви отримуєте в процесі занять молитвою, медитацією, йогою, духовними практиками, ритуальними діями, дихальними пр...ми для саморегуляції свого психічного стану?
25 ответов

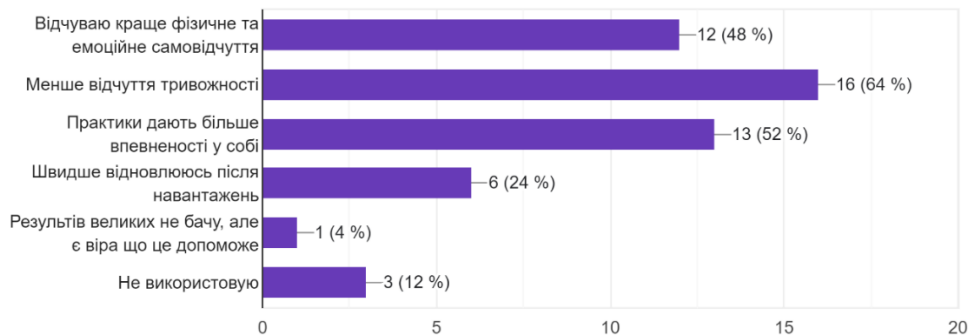


Рис. 5. Результати опитування які показують переваги в процесі занять молитвою, медитацією, йогою, духовними практиками, тілесними вправами для саморегуляції свого психічного стану

Висновки. Психічна саморегуляція представляє собою ключовий інструмент у психологічній підготовці хокеїстів, який сприяє керуванню емоціями, управлінню стресами і має вплив вагомий вплив на психоемоційний стан спортсмена. Методи саморегуляції, при їх опануванні і регулярному застосуванні призводять до зменшення стресових навантажень на спортсменів, сприяють підвищенню мотивації до досягнень і покращенню концентрації зусиль на результаті. Цей аспект має вирішальне значення для ефективності командної взаємодії. Використання методів саморегуляції, таких як дихальні вправи, візуалізація, позитивне мислення, молитви, медитація та інші техніки психічної саморегуляції, сприяє збереженню спокою і зосередженості на досягненні максимальної продуктивності під час підготовки до гри. Це сприяє поліпшенню фізичного та психічного стану гравців, а також покращує їхні спортивні досягнення і загальну ефективність на змаганнях. Опанувати такими методами саморегуляції самотійно не просто, важливо долучити допомогу фахівців з психологічної підготовки, які можуть надати рекомендації щодо протипоказань і правил безпеки при практичному застосуванні таких методів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій для спортсменів, спортивних психологів та тренерів щодо ефективного використання та розуміння важливості застосування, тих чи інших методів саморегуляції для покращення фізичного та психічного стану спортсмена з метою досягнення кращих результатів під час змагань та для поліпшення якості життя поза межами спортивних майданчиків. Подальші дослідження та застосування актуальних методик психічної саморегуляції можуть привести до високої конкурентно спроможності спортсменів та підвищення їх рівня усвідомленості і майстерності.

Список використаної літератури:

1. Щекотиліна Н. Ф. Роль спортивного психолога у підготовці та набуття спортивних результатів в майбутній професії професійній кар'єрі спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. 2022. С. 206-210.
2. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ Вінницька академія неперервної освіти. 2017. 92 с.
3. Сисоєва С. Інтерактивні технології навчання дорослих. Національна академія педагогічних наук України Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ. 2011. 5 с.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ВЗАЄМОДІЮ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ

Калашнікова А.С.

Науковий керівник: к.психол.н. доцент Гант О.Є.

Анотація. У статті зображено який вплив має емоційне вигорання на взаємодію у спортивній команді. Описано вивчення емоційного впливу на процеси комунікації та співпраці в спортивній команді. Основним призначенням дослідження є аналіз важливості комунікації, лідерства та співпраці у формуванні успішних спортивних команд, а також оцінка взаємозв'язку між емоційними станами та динамічністю команд.

Ключові слова: стан емоційного вигорання, вплив стресу, команда.

Вступ. У сучасному рухливому світі багато часу відводиться на професійну діяльність, де люди намагаються реалізувати свій потенціал та досягти цілей. Однак, у цьому постійному прагненні до успіху та відповідності ідеалізованим стандартам, деякі люди стикаються із серйозним ризиком емоційного вигорання [3].

Емоційне вигорання - це стан, який виникає внаслідок тривалого стресу та перевантаження на роботі, впливає на фізичний, емоційний та психологічний стан людини.

Дана стаття спрямована на вивчення і розуміння емоційного стану-вигорання, симптомів та можливих причин, а також несе рекомендаційний характер щодо попередження даного стану. Важливість вчасного виявлення ознак емоційного вигорання та надання необхідного втручання, що у подальшому впливатиме на якість життя та професійний успіх.

Мета дослідження. вивчити емоційний вплив на процеси комунікації та співпраці в спортивній команді.

Завдання дослідження: 1. Провести комплексний теоретичний аналіз, який розглядає поняття емоційного вигорання та його вплив на спорт, а також аналізує психологічні чинники, які впливають на командну взаємодію у спорті. 2. Дослідити важливість комунікації, лідерства та співпраці у формуванні успішних спортивних команд. 3. Оцінити взаємозв'язок між емоційним вигоранням та динамічною

командою. 4. Розглянути роль тренера в управлінні емоційним вигоранням і провести анкетування серед тренерів і спортсменів

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 17 чоловіків та 15 жінок віком від 14 до 17 років, при цьому 7 осіб (21,9%) були віком від 18 до 19 років.

Для досягнення поставлених цілей були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод опитування та метод анкетування. Нами була розроблена анкета, в якій усього було 22 питання, які включали як відкриті, так і закриті запитання, і стосувалися впливу емоційного вигорання на взаємодію у спортивній команді.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження, спрямоване на вивчення впливу емоційного вигорання на взаємодію у спортивній команді, розкриває ключові аспекти, які впливають на якість комунікації та продуктивність спортивного колективу. Шляхом остаточного аналізу літературних джерел, проведення емпіричного дослідження та обробки зібраних даних були отримані такі висновки [4].

5. Чи помічали Ви за собою щось з вказаних варіантів?
32 ответа

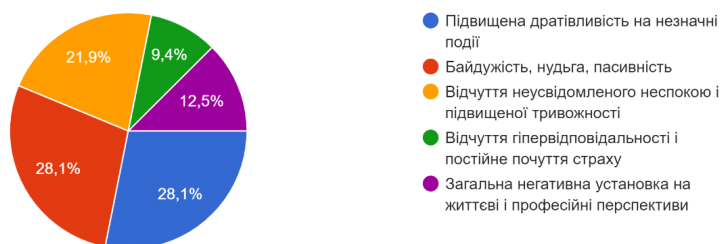


Рис. 1. Варіативність емоційних станів спортсменів/тренерів

На рис.1 представлені різноманітні емоційні стани спортсменів та тренерів, які відображають їхнє емоційне становище на даний момент, що може вказувати на передумови емоційного вигорання спортсменів/тренерів на різних етапах. Виокремлені нервові стани: підвищена дратівливість на незначні події (28,1%), поява дратівливості обумовлена стресом, емоційною напругою, а також медичними станами, такими як депресія чи тривожні розлади; байдужість, нудьга, пасивність (28,1%). Дані почуття можуть вказувати на втрату інтересу, емоційну виснаженість або на втрату мети у досягненнях. Вони також можуть бути наслідком негативного оточення; відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності (21,9%) виникає через стурбованість про результати, соціальний тиск та тривогу у зв'язку зі страхом зробити помилку; відчуття гіпер-відповідальності і постійного страху (9,4%) обумовлене високими очікуваннями, перевантаженнями, травмами або негативним досвідом; загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи (12,5%) наслідок високої конкуренції, виснажливості, негативного досвіду та недостатньої підтримки.

Отже, загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи у тренерів та спортсменів є результатом конкуренції, виснажливості, невдач, корупції та недостатньої підтримки. Важливо проаналізувати ці фактори і зосередитися на розвитку позитивних ментальних стратегій, щоб протистояти даним викликам і зберегти мотивацію та натхнення для подальшого вирішення спортивних завдань [2].

6. Як Ви оцінюєте свій рівень емоційного вигорання на сьогоднішній день?
32 ответа

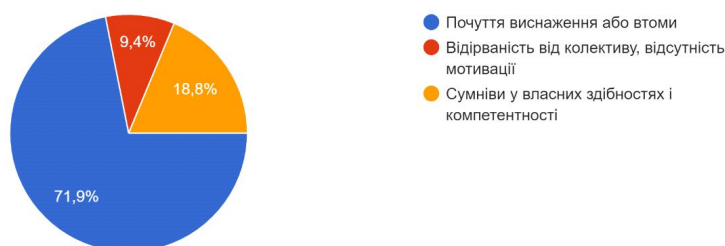


Рис. 2. Суб'єктивне оцінювання емоційного вигорання

Оцінка рівня емоційного розвитку у спортсменів та тренерів є завданням, спрямованим на забезпечення психологічного благополуччя та досягнення успіху в спорті.

На рис.2 зображені результати самооцінки рівня емоційного вигорання респондентів, а також їх усвідомлення та розуміння власного стану. Представлені ключові пункти: почуття виснаження та втоми (71,9%) серед спортсменів сильно впливають на команду. Фізична та психологічна готовність кожного члена команди є важливою для досягнення спільних цілей. Якщо спортсмен відчувається виснаженим або втомленим, його фізичні можливості та когнітивні функції стають обмеженими. Це призводить до зниження результативності, точності виконання рухів і підвищення ризику травми; сумніви у власних здібностях і компетентності (18,8%), негативний вплив на впевненість: сумніви у своїх здібностях та компетентності, значно підривають впевненість спортсмена та команди, що негативно позначається на результативності, стрес та тривога: сумніви можуть викликати стрес та тривогу серед спортсменів, постійна зневіра у своїх можливостях створює додатковий психологічний тиск, який негативно впливає на фокус і концентрацію під час тренувань і змагань, обмежена мотивація: сумніви зменшують мотивацію спортсмена до досягнення певних результатів. Віра у власні можливості досягти успіху є ключовою для підтримки волі праці та зусиль у досягненні мети.

Отже, сумніви у власних здібностях та компетентності можуть стати перешкодою для спортсмена та членів його команди на шляху до успіху.

8. Чи помічаєте Ви якісь з наведених симптомів?
32 ответа

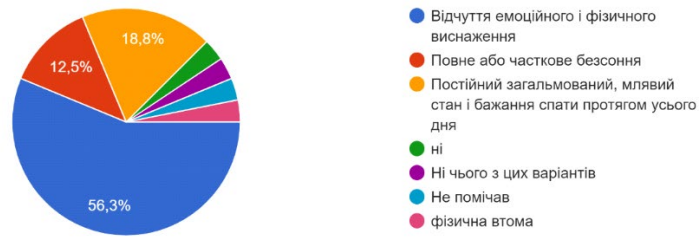


Рис. 3. Фізіологічні симптоми

На рис.3 наведена інформація про фізичний стан спортсменів, а також зображені результати дослідження впливу різних подразників на фізичне здоров'я та загальний стан спортсменів. Наводимо ключові результати: відчуття емоційного і фізичного виснаження (56,3%). Фізичне та емоційне виснаження є досить поширеними серед спортсменів. Спортивні навантаження та психологічний стрес можуть призвести до виснаження, що проявляється у загальній слабкості та низькій енергії. Спільне відчуття емоційного і фізичного розвитку має серйозний вплив на результативність та працездатність команди. Втоmlені спортсмени проявляють низьку витривалість і неспроможність відповідати на вимоги тренера; постійний стан загальмованості та млявості, бажання спати протягом дня (18,8%) свідчать про перевтому або недостатнє відновлення, що є наслідком недостатнього сну, перевантаження на тренуваннях або змаганнях, знижує якість реакції, швидкість та концентрацію спортсменів, що впливає на результати та продуктивність у командних змаганнях; повне або часткове безсоння (12,5%) є наслідком різних факторів, включаючи стрес, тривожність, фізичну втому або психологічний негативний стан. Постійне безсоння суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я спортсменів, спричиняє розлади сну, зниження ефективності, подразнення та зниження загального стану спортсменів; фізична втома (3,1%) є результатом інтенсивних тренувань або змагань, які вимагають від спортсменів великих зусиль, що має вплив на фізичну готовність та витривалість спортсменів; нічого з наведених варіантів (3,1%), деякі з респондентів не відчують жодних фізичних симптомів, пов'язаних із емоційним напруженням чи іншими факторами, що є наслідком ефективних стратегій відновлення та самозахисту; респонденти, які надали відповідь «не помічав» (3,1%) не помітили або не усвідомили вплив різних факторів на фізичне здоров'я.

Наведені результати свідчать про важливість розуміння та врахування фізичного стану спортсменів для забезпечення готовності та досягнення успіху в спорті. Спеціалісти в галузі психології, тренери та медичні фахівці мають приділяти більшу увагу даним аспектам, з наданням спортсменам необхідної фізичної та психологічної готовності до спортивної діяльності.

13. Чи відчуваєте Ви сильний стрес від Вашої діяльності?
32 ответа

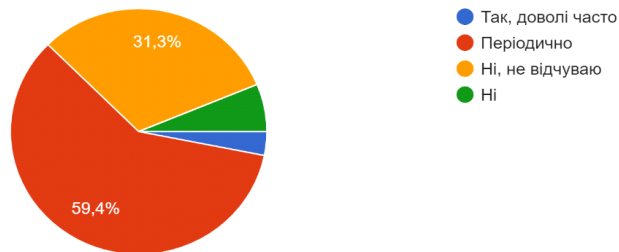


Рис. 4. Відчуття стресу від обраного виду діяльності

На рис.4 представлені відповіді респондентів щодо наявності стресу в обраній сфері діяльності. Стрес є значною причиною емоційного вигорання та впливає на індивідуальний стан кожного члена команди, а також на команду в цілому. Для забезпечення об'єктивності нашого дослідження важливо розуміти спортсменів, їх усвідомлення про наявність стресу та його причин.

Результати виводять на наступне: доволі часто відчувають стрес (3,1 %) респондентів; періодично відчувають стрес у (59,4 %) випадках; (31,3 %) респондентів зазначили, що вони не відчувають стресу; і ще (6,3 %) респондентів відповіли «ні» щодо наявності стресу.

Оцінювання рівня стресу серед спортсменів дозволяє ідентифікувати можливості проблем та почуттів, пов'язаних зі спортом та дозволяє прийняти необхідні заходи для їх вирішення. Завдання самостійного оцінювання рівня стресу полягає у тому, щоб спортсмени сліdkували за своїм емоційним станом, виявляли ознаки стресу та оцінювали їх вплив на тренування та виступи, що дає можливість швидко реагувати на стресові ситуації та розробляти стратегії для їх подолання. Самостійне оцінювання рівня стресу дає змогу спортсменам зберігати баланс між тренуваннями і відпочинком, розробляти стратегії для зниження стресу та використовувати психологічні методи для підтримки позитивного настрою. Важливо зауважити, що самооцінка має бути об'єктивною та реалістичною. Спортсмени мають бути відкритими до усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, а також прийняти той факт, що стресовий статус є неодмінною частиною спортивного життя [1].

14. Як часто відчуваєте втому та втому від тренувань?
32 ответа

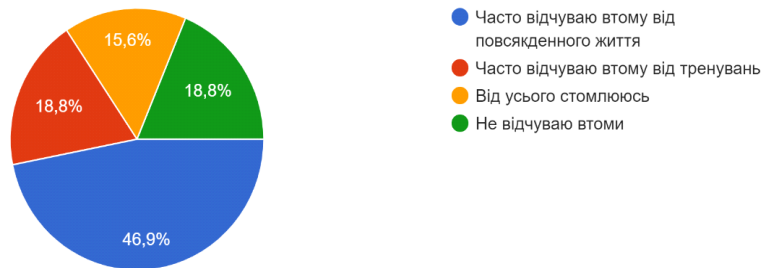


Рис. 5. Рівень втоми спортсменів

На рис.5 зображено, як саме учасники опитування оцінюють рівень втомленості: часто відчувають втому від повсякденного життя (46,9 %); часто відчувають втому від тренувань (18,8 %); від усього стомлюються (15,6 %); не відчувають втоми 6 (18,8 %) респондентів. Оцінювання рівня втоми у спортсменів є важливим аспектом в спортивній практиці, оскільки допомагає визначити оптимальне навантаження та відновлення для досягнення кращих спортивних результатів. Для визначення та формування власної оцінки втоми спортсмени використовували метод «Візуального самооцінювання», котрий полягає у використанні шкали або числової оцінки. Наприклад, шкала спроможності спортсмена (RPE - Rate of Perceived Exertion) від 1 до 10, де 1 - низький рівень втоми, а 10 - максимальний рівень втоми, також обговорювали це питання зі своїми тренерами, перед тим, як надати відповідь до анкети [5].

Висновки. Аналіз отриманих даних підтверджує, що емоційне вигорання серйозно впливає на спортивні команди, корегує психологічний стан та мотивацію спортсменів. Високий рівень стресу призводить до зниження комунікативної ефективності та загрози спортивним досягненням. Також виявлено, що емоційна активізація має прямий вплив на взаємодію в команді, сприяючи зниженню конфліктів, налагодження комунікативних навичок та загального підвищення колективного духу.

З огляду на це, важливо розробляти програми психологічного тренування та забезпечити відновлення психологічних ресурсів для попередження та керування емоційними станами, а саме вигоранням. Роль тренера виявилася важливою в цьому процесі, сприяючи психологічному здоров'ю команди та створюючи сприятливу атмосферу для взаємодії.

Залучення фахівців у галузь психології та індивідуальні консультації для спортсменів також несуть користь для ідентифікації та керування емоційним стимулюванням, сприяючи покращенню командної взаємодії та досягненню кращих результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конкретних стратегій та інтервенцій для попередження та керування нервовим станом у

спортивних командах з метою покращення командної взаємодії та досягнення високих результатів.

Список використаної літератури:

1. Гант О. Є. Вплив ситуації екстремальної спортивної діяльності на самооцінку спортсменів /О. Є. Гант // Освіта як фактор формування інноваційного людського потенціалу: матеріали XVIII регіон. наук.-практ. конф. вчителів (м. Харків, 14 квітня 2012 р.). 2012– С. 64-69.
2. Гант, О. Є. "Методологічні принципи створення програми, спрямованої на оптимізацію та збереження психологічного здоров'я спортсменів." Проблеми емпіричних досліджень у психології: зб. наук. праць.–Вип 10 (2014): 34-43.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література»; 2015. 184 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.
5. URL:<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/exertion.htm>

ВПЛИВ МЕДІА НА РІВЕНЬ НАТХНЕННЯ У СПОРТСМЕНІВ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ

Погоріла В.В.

Науковий керівник: к.психол.н. доцент Гант О.Є.

***Анотація.** Стаття висвітлює використання засобів медіа для формування натхнення у спортсменів віком 14-23 років на основі результатів проведеного анкетування. Досліджено сучасні тенденції та підходи до використання медіа для надбання натхнення серед цільової групи спортсменів.*

***Ключові слова:** стан натхнення, вплив медіа, спортсмени, медіа-продукти.*

Вступ. Засоби масової інформації, такі як телебачення, інтернет ресурси та соціальні мережі, стали невід'ємною складовою сучасного світу, впливаючи на різні аспекти життя людей. Одним з особливо цікавих аспектів є вплив на спортсменів та їх стан натхнення. Натхнення грає надзвичайно важливу роль у досягненні великих результатів у спорті, після чого воно діє як каталізатор для особистого та командного розвитку спортсменів. Коли спортсмен відчуває натхнення, це додає йому впевненості у власних здібностях, надає ентузіазму та радості як під час тренувань, так і під час змагань, що, у свою чергу, сприяє збереженню високого рівня концентрації та активізації важливих резервів під час змагань [2].

Початок 21 століття відзначився суттєвими змінами в способах споживання інформації, зокрема в контексті спорту [7].

Завдяки легкому доступу до різноманітних спортивних подій, змагань та висвітлення досягнень, які можна знайти за допомогою всесвітніх медіа, за

відкритим доступом - достатньо торкнутися екрану або натиснути мишею, щоб отримати всю необхідну інформацію. Однак медіа в цьому процесі не обмежуються лише демонстрацією перемоги та успіхів спортсменів. Всесвітні медіа також розкривають історію спортсменів, відверто представляючи як їхні великі перемоги, так і труднощі, які спортсмени подолали на своєму шляху до досягнення [1].

У статті розглядається вплив медіа на мотивацію та емоційний стан спортсменів. Розглядаються як позитивні, так і негативні аспекти цього впливу, а також здатність зберігати баланс між натхненням та реалістичним підходом до спортивних зусиль.

Мета дослідження: дослідити вплив медіа-продуктів на мотивацію та натхнення спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вплив медіа-продуктів на рівень натхнення у спортсменів та їх вплив на мотивацію до досягнення спортивних результатів.
2. Дослідити особистісне відношення спортсменів до медіа-продуктів як засіб підвищення мотивації та стану "натхнення" для досягнення спортивних результатів.
3. Аналіз медіа-продуктів, які використовують спортсмени для мотивації до досягнення результатів у спорті.
4. Розробка практичних рекомендацій для тренерів та спортсменів з використанням медіа-продуктів для підвищення мотивації та досягнення спортивного успіху.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 28 спортсменів, віком від 14 до 23 років, різного рівня кваліфікації. Для досягнення поставлених цілей використовували наступні *методи дослідження*: аналіз наукової літератури та узагальнення інформації; проводили констатуючий та формуючий експеримент; проведення анкетування; використовували методи математичної статистики. Нами була розроблена анкета, яка містила 15 запитань, у тому числі як відкриті, так і закриті питання, і стосувалася використання медіа для надихання спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для аналізу впливу медіапродуктів на мотивацію та натхнення спортсменів ми провели опитування серед спортсменів різної кваліфікації віком від 14 до 23 років. У результаті проведеного дослідження, та вивчення впливу медіапродуктів на мотивацію та натхнення спортсменів ми з'ясували, що використання медіапродуктів серед спортсменів різної кваліфікації та вікових груп розподілене наступним чином:

35,1% спортсменів використовують медіапродукти щодня перед тренуванням, що говорить про важливість цього аспекту в їхньому підході до підготовки; 32,4% користуються медіапродуктами рідко, що може свідчити про меншу важливість цих продуктів в їхньому підході до тренувань та мотивації; 10,8% використовують два рази на тиждень, що свідчить про бажання зберегти баланс між використанням медіа та тренуваннями; 8,1% користуються медіапродуктами чотири рази на тиждень; 5,4% користуються п'ять разів на тиждень; 5,4% зовсім не потребують медіапродуктів, що може бути результатом

особистих переконань або обмежень; 2,7% використовують медіапродукти три рази на тиждень, що підтверджує значущість медіапродуктів у процесі тренувань та мотивації (рис. 1).

Результати нашого дослідження, представлені на рис.1 вказують на різноманітність підходів спортсменів до використання медіапродуктів і можуть бути досягнутими для подальшого розуміння впливу даних продуктів на мотивацію та натхнення спортсменів.

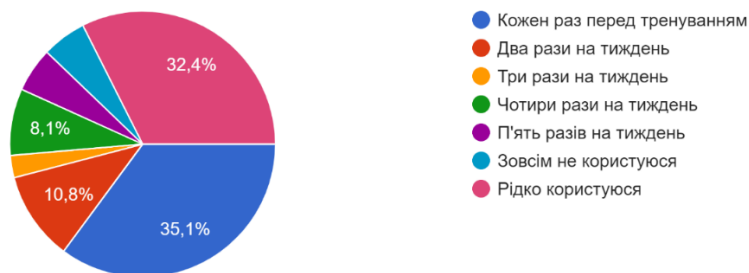


Рис. 1. Використання медіа для досягнення спортивних цілей

Результати теоретичного дослідження підтверджують, що існують популярні медіаплатформи, з яких можна виділити такі, як: Instagram, YouTube, Pinterest, TikTok.

Відповідно до загальної статистики популярності медіаплатформ Instagram має 1,28 мільярди активних користувачів на місяць. Instagram щодня відвідує 500 мільйонів активних користувачів (DAU). Instagram є одним із найбільш відвідуваних веб-сайтів у світі, привертаючи на 23% більше уваги ніж Facebook [8].

YouTube займає друге місце в світі як пошукова система і друге за відвідуванням після Google. На YouTube платформі щохвилини завантажується понад 500 годин відео, і понад 1 мільярд років відео переглядається щодня [9]. Дослідження Think with Google показують, що 75% користувачів дізнаються про нові бренди або товари після реклами на YouTube, а 70% з них зазначають, що купили бренд, побачивши його на цій платформі [6, 10].

Проведені наукові дослідження підтверджують, що у соціальній мережі TikTok 1 мільярд активних користувачів на місяць [8], платформа була встановлена на пристроях понад 3 мільярдів разів по всьому світу [4]. TikTok подолав позначку в один мільярд у лютому 2019 року та два мільярди у квітні 2020 року. У середині 2021 року він досяг трьох мільярдів користувачів.

Pinterest має 478 мільйонів активних користувачів, які займають чотирнадцяте місце за популярністю у світі [5]. Загальна кількість відвідувань Pinterest з жовтня 2021 року по березень 2020 року склала близько 2021 мільярда [3].

Як показує проведене нами дослідження, YouTube та Instagram використовують як джерело для пошуку натхнення в спорті 81,1% респондентів, TikTok використовують 59,5% респондентів, а інші джерела, такі як статті в

Інтернеті, спортивні телепередачі, спортжурнали та газети, Pinterest та інше, менше всього (рис. 2).

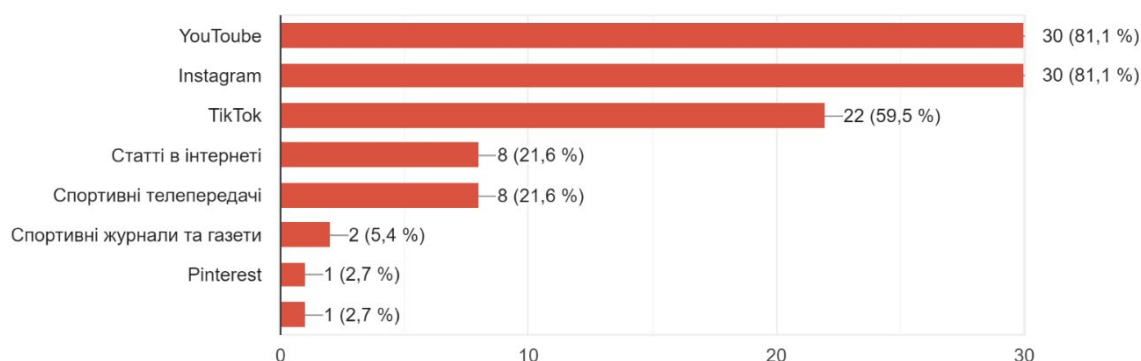


Рис. 2. Джерела медіа, які спортсмени використовують для пошуку натхнення в спорті

Слід зазначити, що відео спортивних подій та інтерв'ю зі спортсменами суттєво впливають на тренувальний режим досліджуваних. За результатами наукового дослідження 62,2% спортсмени вносять зміни у свій тренувальний режим після перегляду такого контенту. Цей досвід свідчить про значущий вплив відеоконтенту та інтерв'ю на їхню мотивацію, навчання і підходу до тренувань. З іншого боку 37,8% спортсменів не змінюють тренувальний режим після перегляду відеоконтенту. Це може бути пов'язано з довірою до авторитетних джерел інформації, які надають надійну та якісну інформацію (рис.3).

Важливо, що в Інтернеті з'являється багато «псевдотренерів» і «експертів» у спорті, які можуть поширювати ненадійну і неперевірену інформацію. Це створює ризики для спортсменів, а тому потребує залучення професіоналів до спортивного медіа-простору для забезпечення якісної та об'єктивної інформації. Професійний внесок може допомогти спортсменам прийняти обґрунтовані та безпечні рішення щодо змін у їхній підготовці для досягнення успіху в спорті.

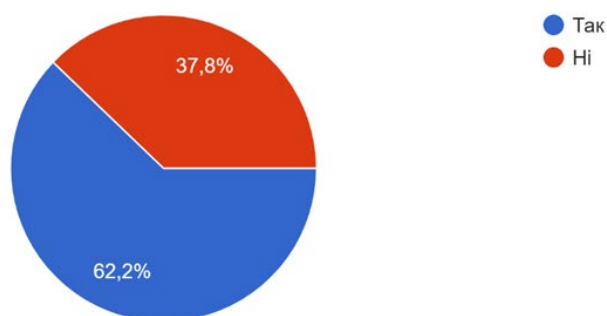


Рис. 3. Використання медіа спортсменами для пошуку натхнення в спорті

Наше дослідження підтверджує зростання популярності медіа в спорті. Медійні платформи залишаються інструментом для спортсменів і спортивних

команд у взаємодії з аудиторією. Результати, представлені на рис. 4, свідчать, що позитивне медійне освітлення має великий вплив на спортивну кар'єру всіх учасників дослідження. Наукове дослідження показує, що 89,2% спортсменів відчують вплив медіа на свою спортивну кар'єру, водночас лише 10,8% стверджують, що такого впливу немає. Дані результати демонструють, що медійна присутність має значення у формуванні та підтримці успішної спортивної кар'єри та може сприяти розвитку спортсменів.

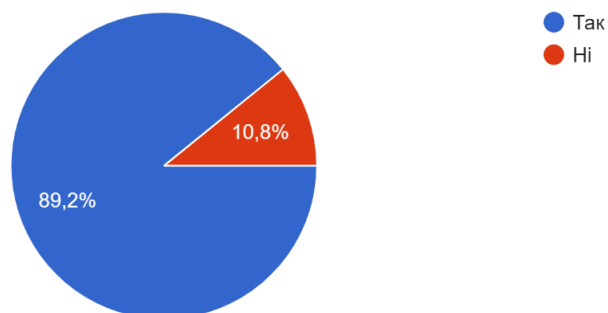


Рис. 4. Вплив медіа на спортивну кар'єру спортсменів

Висновки. Аналіз отриманих даних на тему особливості впливу медіа на стан натхнення у спортсменів різної кваліфікації 14-23 років дозволяє зробити висновок, що використання медіапродуктів має суттєвий вплив на мотивацію та підготовку спортсменів. Соціальні мережі, особливо Instagram, YouTube та TikTok, впливають на мотивацію спортсменів. Спортсмени використовують медіа як джерело натхнення та мотивації перед тренуванням. Відеоконтент спортивних подій та інтерв'ю зі спортсменами спонукають досліджувальних змінювати свій тренувальний режим, демонструючи їхню відкритість до нових ідей та підходів для покращення результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій для спортсменів та їхніх тренерів щодо ефективного використання медіапродуктів для підвищення мотивації та підготовки.

Список використаної літератури:

1. Бондар А. С., Мамай В. С. Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в інтернет ресурсах. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури, 2016 р., №3 С. 75-78.
2. Гусєв А. В. Спорт і медіа в масовому суспільстві : проблеми взаємодії. Серія: Соціальні комунікації, 2015 р., - № 2 (22) - С. 81-86.
3. Емерсон А. Статистика Pinterest, про яку ви повинні знати у 2023 році. 2023 р. URL: <https://www.bloggersideas.com/uk/pinterest-statistics/> (дата звернення 13.09.2023)
4. Сомова О. Статистика TikTok: все, що потрібно знати про додаток. 2022 р. URL: <http://surl.li/mqzgx> (дата звернення 13.09.2023)

5. Томпсон Е. Огляд SocialWick 2023 Особливості та ціни: чи реальний SocialWick? 2023 р. URL: <https://www.bloggersideas.com/uk/socialwick-review/> (дата звернення 10.10.2023)
6. Austin R. Reach potential customers at every stage of the funnel with video. 2022. URL: <http://surl.li/mqzin> (дата звернення 02.09.2023)
7. "Digital News Report" - щорічний звіт Reuters Institute for the Study of Journalism про новітні тенденції у споживанні новин та медіа. URL: <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report> (дата звернення 09.10.2023)
8. Stacy J. Instagram: number of global users 2020-2025. URL: <https://www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/> (дата звернення 11.09.2023)
9. Statista Research Department. Hours of video uploaded to YouTube every minute as of February 2022. URL: <https://www.statista.com/statistics/259477/hours-of-video-uploaded-to-youtube-every-minute/> (дата звернення 26.09.2023)
10. Shalavi G. Now at home, people bring their offline passions online with YouTube. 2020.

ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Щербак О.А.

Науковий керівник: д.пед.н., професор Ткачов С.І.

***Анотація.** Представлена публікація присвячена проблемі спортивної працездатності спортсменів. На основі сучасних розробок науковців визначено розуміння спортивної працездатності спортсменів як частини працездатності особистості взагалі та з'ясовано її актуальність. На основі вивчення наявних праць з вказаної проблеми доведено необхідність її подальшого наукового пошуку.*

***Ключові слова:** працездатність особистості, спортивна працездатність спортсмена, засоби відновлення спортивної працездатності.*

Вступ. Стан та рівень готовності спортсменів до змагань залежить від багатьох факторів, одним із яких є рівень *спортивної працездатності*, що разом з фізичною працездатністю становить цілісне розуміння працездатності взагалі. У сучасному словнику основних понять з фізичної культури (2020 р.) *працездатність особистості* розуміється як потенційна можливість виконувати доцільну вмотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу [1, С. 51].

Доречно акцентувати, що перші вітчизняні наукові дослідження щодо використання психологічних аспектів у підготовці спортсменів здійснив упродовж 1949-1959 років викладач кафедри психології і педагогіки Львівського інституту фізичної культури Ярослав Іванович Цурковський. Він цілеспрямовано займався вивченням можливості урахування психологічних аспектів у тренувальній діяльності – обґрунтував теорію психічної контрольності та здійснив велику

кількість досліджень щодо психічних контрольних процесів у спортсменів, за результатами яких опублікував низку наукових праць і розробив на той час прибор нового покоління – контролограф (спеціальний прилад, який дозволяв дослідити психофізичні та психологічні параметри людини). За ініціативою Я.І. Цурковського вказаний прибор серійно почав вироблятися на Львівському заводі «Ремпобуттехніка» і впродовж багатьох років використовувався для проведення наукових досліджень, а також для потреб народно-господарської діяльності – від обстеження космонавтів, машиністів поїздів та водіїв автобусів до проведення професійної орієнтації школярів [3].

Зв'язок дослідження з темою НДР кафедри. Обрана для дослідження проблема пов'язана з ініціативними темами науково-дослідних робіт таких кафедр ХДАФК, як кафедри футболу «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (номер державної реєстрації в УКРІНТЕІ – 0116U101644), а також з науковою темою кафедри педагогіки та психології «Психологічні технології формування стресостійкості особистості як вагомого чинника створення безпечного освітнього середовища» (номер державної реєстрації в УКРІНТЕІ – 0123U102190).

Мета дослідження – обґрунтувати розуміння відновлення спортивної працездатності спортсменів як проблеми, що потребує додаткового наукового пошуку з урахуванням вже здійснених наукових розвідок у сфері фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження: визначити дефініцію спортивної працездатності спортсменів у наявних на сьогодні наукових розвідках та обґрунтувати доцільність подальшого вивчення психологічних засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. На основі сучасних розробок науковців планується визначити розуміння спортивної працездатності спортсменів, яка разом з фізичною працездатністю утворює цілісне розуміння працездатності особистості взагалі, а також на основі вже існуючих розробок ствердити необхідність подальшого наукового пошуку щодо засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів. При цьому буде використано такі методи дослідження, як контент-аналіз, аналітико-системний аналіз, компаративний метод та метод узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Для обґрунтування питання щодо відновлення спортивної працездатності як наукової проблеми, що потребує подальшого наукового вивчення, було проаналізовано існуючі з цього приводу публікації.

У першу чергу слід зазначити, що такі дослідники, як Пільова С.Г., Панасюк І. В., Бандура В.А. трактують *спортивну працездатність* наступним чином. Це стан організму спортсмена, що дозволяє останньому виконувати специфічні фізичні навантаження певної потужності і тривалості. Звідси й постає проблема щодо постійного відновлення спортивної працездатності задля підтримання рівня підготовленості спортсмена на високому рівні. При цьому на

сьогодні з'ясовано, що основними засобами відновлення спортивної працездатності є педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби [2].

Водночас слід акцентувати, що в останні роки проблема спортивної працездатності не отримала достатньої наукової уваги. Замість цього маємо дослідження таких близьких питань, як:

- управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки (Ю. Шкретій, 2006) [4];

- відновлення спортсменів під час тренувань та змагань (Т. Кудряшова, Т. Козлова, Е. Цесельська, 2008) [5];

- особливості застосування педагогічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності бігунів на середні дистанції (М. Пуздимір, П. Анісім, В. Наскальний, 2008) [6];

- відновлення у спорті (Ю. Павлова, Б. Виноградський, 2011) [7];

- відновлення працездатності у сучасному футболі (О. Петров, Д. Солопчук А. Боднар, 2013) [8].

Висновки з даного дослідження. Таким чином, проблема відновлення працездатності спортсменів є недостатньо дослідженою, хоча має універсальний характер, тобто актуальна для всіх видів спорту. Особливо ця проблема концентрується навколо розуміння того, що працездатність спортсмена цілісно складається із фізичної та спортивної працездатності, і особливо остання сьогодні не отримала достатньої наукової уваги й потребує подальшого вивчення стосовно засобів її відновлення. При цьому серед існуючих засобів відновлення – медико-біологічних, педагогічних та психологічних, остання набуває особливого значення, оскільки в сучасних дослідженнях представлена фрагментарно або несистемно.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в уточненні психологічних засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів та їх оптимізації з урахуванням конкретики виду спорту.

Список використаної літератури:

1. Словник основних понять з фізичної культури: для студ. факультетів фізичного виховання вищих пед. навчальних закладів. Укладачі: О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.

2. http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/21/part_2/11.pdf

3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D1%83%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%AF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2_%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

4. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2006. С. 104-105.

5. Кудряшова Т.І., Козлова Т.Ф., Цесельская Е.Ф. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань та змагань. Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського. 2008. №6. Частина II. С. 75-77.

6. Пуздимір М., Анісім П., Наскальний В. Особливості застосування

педагогічних і медикобіологічних засобів відновлення працездатності бігунів на середній дистанції // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ДОВ „Вінниця”, 2008. С. 57-62.

7. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.

8. Петров О. П., Солопчук Д. М., Боднар А. О. Деякі питання відновлення працездатності у сучасному футболі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. Вип. 6. С. 172-179.

5. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕЛОМАМИ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

Огульчанська І.Ю.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Пашкевич С.А.

Анотація. Метою дослідження було визначити доцільність програми телереабілітації вдома після переломів проксимального відділу плечової кістки. Втручання проводилося за допомогою системи відеоконференцзв'язку. Діапазон рухів плеча (гоніометрія), біль і функція верхньої кінцівки (коротка форма DASH) вимірювалися в динаміці. Більшість показників покращилися після втручання ($p < 0,05$), що показує доцільність використання телереабілітації.

Ключові слова: телереабілітація, проксимальні переломи плечової кістки, довготривалий період реабілітації, літні пацієнти.

Вступ. Частота випадків проксимальних переломів плечової кістки зростає, особливо внаслідок старіння населення. Такі переломи є великим економічним тягарем у всьому світі. На практиці існують значні відмінності як щодо лікування (наприклад, хірургічне або консервативне лікування переломів зі зміщенням), так і щодо реабілітації цих пацієнтів [2, 5]. Літнім людям, як правило, рекомендують консервативне лікування, щоб уникнути ускладнень після операції [4]. Однак незалежно від типу лікування потрібен реабілітаційний супровід, щоб запобігти втраті функції внаслідок перелому. За даними багатьох авторів, лише 37,2% людей з переломами верхніх кінцівок отримують фізіотерапію в лікарні. Тому послуги реабілітації після переломів використовуються дуже мало [6]. Телереабілітація може допомогти розширити доступ до реабілітаційних послуг і полегшити доступність допомоги для літніх людей, які не мають можливості регулярно відвідувати реабілітаційне відділення [3, 6]. Програмам телереабілітації зараз присвячено багато уваги, але тільки одиничні дослідження [3, 6] були знайдені щодо відновлення після проксимальних переломів плечової кістки у літніх людей. Таким чином, дослідження щодо ефективності дистанційної реабілітації для літніх людей після переломів плечової кістки у проксимальному відділі є актуальним.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження виконане відповідно до ініціативної теми НДР «Теоретико-методологічні засади фізичної терапії та ерготерапії при органічних та функціональних порушеннях органів та систем організму людини в практиці охорони здоров'я», 2021-2025 рр. (№ державної реєстрації 0121U110141) кафедри фізичної терапії ХДАФК м. Харків.

Мета дослідження. Оцінити доцільність програми дистанційної реабілітації лікування вдома для літніх осіб із переломами проксимального відділу плечової кістки у довготривалому періоді.

Завдання дослідження.

1. Вивчити стан проблеми дистанційної реабілітації на підставі аналізу наукометричних джерел.
2. Провести первинне реабілітаційне обстеження доменів МКФ що є актуальними для пацієнтів літнього віку з переломом проксимального відділку плечової кістки в анамнезі та поставити цілі циклу.
3. Розробити програму фізіотерапевтичних втручань, яку можливо використовувати в дистанційному форматі.
4. Порівняти оцінку за МКФ та відповідних шкал у пацієнтів у динаміці.

Матеріал і методи дослідження. Пацієнти з переломом проксимального відділу плечової кістки були обрані за направленням лікаря ФРМ відділення відновного лікування поліклініки. У дослідженні приймали участь 7 осіб (2 чоловіки та 5 жінок). Усі пацієнти підписали інформовану згоду на участь у дослідженні. Критеріями включення були: 8-10 тижнів після перелому, консервативне лікування, спроможність виконувати вправи, відсутність когнітивних порушень, можливість дистанційного зв'язку на платформі GoogleMeet. Втручання складалося з програми телереабілітації протягом 3 послідовних тижнів. Програма лікування проводилася раз на день у робочі дні, під наглядом фізичного терапевта за допомогою телереабілітації. Кожен сеанс тривав від 30 до 45 хвилин. Терапевтичні вправи підбиралися індивідуально для кожного пацієнта. Програма передбачала 4 основні типи вправ: на розтягування, контроль болю, активні та активно-пасивні вправи для збільшення діапазону рухів, та силові. Перед вправами рекомендувалася 20-ти хвилинна теплотерапія (грілка або пляшка з водою, або парафінова аплікація), а після точковий самомасаж (5-10 хвилин).

До (Г0) і після (Г1) програми оцінювалися такі показники: обсяг рухів в плечовому суглобі (гоніометрія), біль та функція верхньої кінцівки (опитувальник QuickDASH) [1] у відділенні фізичним терапевтом, що не брав участь у дослідженні. Мінімальна клінічна різниця, яка вважається значущою у динаміці за даними гоніометрії повинна бути більше 5–10 градусів. Оцінка для QuickDASH має перевищувати 17,1 бала, щоб мати клінічно значущу зміну показника результату, повідомленого пацієнтом [5]. Статистичний аналіз проводився як за допомогою параметричної описової статистики (середнє значення, стандартна помилка, відсоток), так і непараметричної. Різниця між показниками у динаміці розраховувалася за допомогою критерію Вілкоксона. Розрахунки були виконані за допомогою програми SPSS.

Результати дослідження та їх обговорення. Середній вік досліджених складав $69,1 \pm 3,0$ роки, вага - $73,8 \pm 6,7$ кг, зріст – $163,7 \pm 5,6$ см. Середній індекс маси тіла дорівнював $27,4 \pm 3,5$ кг/м², що свідчило про надмірну вагу більшості осіб. У 2 пацієнтів ($28,6 \pm 16,1$ %) була ушкоджена права кінцівка, жоден з обстежених не працював та 4 особи ($57,1 \pm 7,3$ %) були самотніми.

Функціональні профілі пацієнтів, які були сформовані та обговорені на засіданні мультидисциплінарної команди включали труднощі на рівні структури та функції - b280 Відчуття болю, b710 Функції рухливості суглоба, b730 Функції м'язової сили; активності та участі - d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445

Використання кисті та руки, d640 Виконання домашньої роботи, d920 Відпочинок і дозвілля. Первинне реабілітаційне обстеження у довготривалому періоді показало обмеження рухів в плечовому суглобі за даними гоніометрії та суттєвий вплив цього обмеження на активність та участь пацієнтів за даними оцінки QuickDASH (Таблиця 1). Дефіцит згинання плеча складав 54,4% порівняно з іншою верхньою кінцівкою, розгинання – 47,2%, відведення – 77,1%, поворот всередину – 37,2%, назовні - 46,8%. Тобто, найбільш ушкодженим рухом було відведення, що пояснюється локалізацією перелому. За оцінками шкали QuickDASH пацієнтам було найважче виконувати важку роботу по дому, носити сумки та спати вночі через біль у руці. Також були значні труднощі у діях, або заняттях що потребують сили руки і скарги на біль. На підставі оцінювання метою циклу реабілітації у більшості випадків було забезпечити повну самостійність у повсякденному житті та відновити можливість рекреаційної активності (риболовля, робота на присадибній ділянці, плетіння маскувальних сіток). З пацієнтами працювали лікар ФРМ (консультація стосовно ваги, остеопорозу та підбір відповідного знеболювального), ерготерапевт (консультація стосовно допоміжних засобів) та фізичний терапевт з асистентом фізичного терапевта (програма фізичної терапії та складання індивідуального комплексу вправ для дистанційного проведення заняття).

Після проведеного втручання усі досліджені показники обсягу рухів та функцій плеча мали достовірні позитивні зміни (табл. 1.). Обсяг рухів у плечовому суглобі мав клінічно значуще збільшення руху в усіх площинах і склав приріст у згинанні – 25,7%, розгинанні – 24,0%, відведенні – 50,0%, повороті назовні – 39,0%, повороті всередину – 23,8%. Дефіцит згинання плеча достовірно зменшився та склав 40,6 % (-13,8%), розгинання – 30,5% (-16,7%), відведення – 55,7% (-21,4%), поворот всередину – 22,6% (-14,6%), назовні – 19,2 (-27,6%). Результати опитувальника QuickDASH показали, що функція верхньої кінцівки стала достовірно кращою після програми. За оцінками пунктів шкали QuickDASH пацієнтам залишилось найважче спати вночі через біль у руці. Значно зменшилися труднощі у діях, або заняттях що потребують сили руки, у виконанні важкої роботи по дому та у носінні сумок. Отримана різниця вказувала на те, що пацієнти з більшою ймовірністю повніше виконували свою повсякденну діяльність після втручання.

Таблиця 1.

Зміни показників гоніометрії та функцій плеча пацієнтів після перелому проксимального відділу плечової кістки у динаміці дослідження

Оціночні шкали та категорії МКФ	Г0, M±m Первинне	Г1, M±m Етапне	p між групами порівняння
Згинання плеча, град.	74,3±27,7	100,0±31,4	<0,05
Розгинання плеча, град.	27,1±6,1	35,7±6,5	<0,05
Відведення плеча, град.	35,7±8,2	71,4±13,1	<0,05
Поворот плеча назовні град.	35,7±7,8	58,6±10,2	<0,05
Поворот плеча всередину, град.	45,7±4,9	60,0±5,7	<0,05
QuickDASH, %	57,8±5,4	39,6±4,7	<0,05

Виконання цілі «Забезпечити повну самостійність у повсякденному житті реабілітації» підтверджувалося позитивними змінами кваліфікаторів у доменах d430 Підняття і перенесення об'єктів, d445 Використання кисті та руки, d640 Виконання домашньої роботи у 6 з 7 пацієнтів ($85,7 \pm 18,8\%$). Всі пацієнти мали підвищення на 1-2 пункти у кваліфікаторі домену d920 Відпочинок і дозвілля, що відповідає виконанню цілі «Відновити можливість рекреаційної активності».

Результати показують, що дистанційна реабілітація є хорошим методом надання послуг для осіб літнього віку з переломами проксимального відділу плечової кістки. Отримані результати у більшості показників співпадають з отриманими у роботі Tousignant M. [6]. Дослідники показали статистично та клінічно значущі позитивні результати включаючи зменшення болю. Оскільки зменшення болю є дуже важливим для покращення якості життя пацієнтів після перелому плечової кістки у проксимальному відділу, потрібно надавати йому вагоме значення в оцінці ефективності реабілітаційної програми [4]. Однак переважна більшість пацієнтів проведеного нами дослідження навіть після виконаної програми визначає виражені труднощі зі сном через біль, що потребує подальшого вивчення та підбору відповідного втручання.

Висновки. Незважаючи на незначну оцінку зменшення нічного болю в динаміці дослідження, в сучасних умовах для пацієнтів літнього віку доцільність дистанційної реабілітації вдома була доведена позитивними достовірними змінами гоніометричних показників обсягу руху плечового суглоба ($p < 0,05$) та результатами опитувальника QuickDAS (оцінка покращилася та зменшилася з $57,8 \pm 5,4$ до $39,6 \pm 4,7$, $p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Телереабілітація може бути перспективним способом надання реабілітаційних послуг літнім пацієнтам із переломами проксимального відділу плечової кістки. Потрібні подальші дослідження з більшою кількістю пацієнтів та контрольною групою.

Список використаної літератури:

1. Страфун О. С. Порівняння ряду міжнародних оціночних шкал функції ліктьового суглоба. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2019. № 4. С. 44-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Votip_2019_4_9.
2. Budharaju A, Hones KM, Hao KA, et al. Rehabilitation protocols in proximal humerus fracture management: A systematic review. *Shoulder & Elbow*. 2023;0(0). doi:[10.1177/17585732231182374](https://doi.org/10.1177/17585732231182374)
3. Cabana F, Pagé C, Svotelis A, Langlois-Michaud S, Tousignant M. Is an in-home telerehabilitation program for people with proximal humerus fracture as effective as a conventional face-to face rehabilitation program? A study protocol for a noninferiority randomized clinical trial. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2016;8(1):27. Published 2016 Aug 26. doi:10.1186/s13102-016-0051-z
4. Calori GM, Colombo M, Bucci MS, et al. Complications in proximal humeral fractures. *Injury*. 2016;47 Suppl 4:S54-S58. doi:10.1016/j.injury.2016.07.039
5. Handoll HH, Elliott J, Thillemann TM, Aluko P, Brorson S. Interventions for treating proximal humeral fractures in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022;6(6):CD000434. Published 2022 Jun 21. doi:10.1002/14651858.CD000434.pub5

6. Tousignant M, Giguère AM, Morin M, Pelletier J, Sheehy A, Cabana F. In-home telerehabilitation for proximal humerus fractures: a pilot study. *Int J Telerehabil.* 2015;6(2):31-37. Published 2015 Jan 29. doi:10.5195/ijt.2014.6158

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
вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, тел./факс: +38 057 705-23-01
E-mail: office.rector@khdafkdo.com, вебсайт: khdafk.com.ua