

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

матеріали XVIII наукової конференції
**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ
ІГОР І ЕДИНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**



Харків – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

збірник статей XVIII наукової конференції

04 лютого 2022 р.

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2022

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2022). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVIII наукової конференції 04 лютого 2022 р.*, Харків.

(Укр., рус., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

Редакційна колегія:

Помещикова І.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Бойченко Н.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Алексєєв А.Ф., проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Пашков І.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Перевозник В.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Тропін Ю.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

Адреса редакції: вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

Телефон: +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр.....	5-8
Коробейніков Г.В., Закорко І.П., Костюченко В.І. Особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України.....	9-12
Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Несен О.О. Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання.....	13-17
Кривенцова І.В., Одокієнко І.І., Стрельникова Є.Я. Фактори формування стилів ведення бою у фехтувальників.....	18-21
Мирошниченко Є.С., Бойченко Н.В. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо.....	22-25
Пашков І.М. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо.....	26-29
Пашкова В.І. Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років.....	30-33
Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців.....	34-39
Тропін Ю.М., Латишев М.В., Айварс Каупужс Аналіз виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо.....	40-46
Тураєва Н.М., Хусанбоева Ж.Ф. Применение информационных технологий при изучении предмета «Теория таэквондо».....	47-50

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Акінін Л.А., Ковтун О.В., Коленченко А.М., Чупир К.І. Зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять настільним тенісом при факультативній формі організації занять.....	51-55
Асєєва Я.Ф., Помещикова І.П. Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх.....	56-59
Богданова А.О., Кущенко Ю.О., Гузар В.М. Використання засобів настільного тенісу в системі професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців.....	60-65
Горчанюк Ю.А. Зміна показників технічної та фізичної підготовленості волейболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу.....	66-69

Зубченко Л.В., Голик В.А. Організація занять з баскетболу в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ.....	70-73
Ляхова Т.П. Процес спортивного відбору обдарованих юних волейболістів у діяльності тренера.....	74-78
Марченко В.А. Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів.....	79-89
Мельник А. Ю., Пашенко Н. О. Використання фітнес-гумок для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту.....	90-93
Моїсеєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Вивчення варіативного модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури у Новій українській школі.....	94-99
Пасвський В.В., Перевозник В.І. Фізична підготовленість юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.....	100-102
Пащенко Н.О., Ширяєва І.В. Зміна показників координаційних здібностей баскетболістів 9-10 років під впливом спеціально підібраних рухливих ігор.....	103-106
Помещикова І., Бондаренко М., Червона С., Кудімова О. Ігрові показники баскетболістів різного амплуа команди суперліги БК «Харківські Соколи».....	107-114
Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. Ефективність застосування рухливих ігор та естафет з метою розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.....	115-120
Чуча Н.І. Застосування українських народних ігор у фізичній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту.....	121-124
Шевченко О.О., Мерзлікін М.В. Застосування компютерних пристроїв в контролі технічної підготовленості тенісистів 7-8 років.....	125-128
Kapiton A. M., Cherurko A., Kozak D. Problems and prospects of development of sports games and unifying activities in universities.....	129-132

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Махкамбаев А.Х., Джурабоев А.М. Изучение мотивационных интересов студентов занятиям физическим воспитанием.....	133-137
Миразимова Ф., Давлатова Л.Т. Использование адаптивной физической культуры при обучении студентов с инвалидностью и особыми физическими потребностями	138-141
Мостецька О.І., Лаврін Г.З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання.....	142-145
Ibragimova S.B., Turaeva N.M. Improving the skills of performing complex coordination movements in young gymnasts with the use of multimedia technologies.....	146-149
Pulatova G. Exercise in childhood benefits those with cerebral palsy in later life.....	150-152

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр.

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті проаналізовано результати медального заліку країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. Встановлено, що лідерами змагань є такі країни як Японія, Франція, Республіка Корея, Південна Корея, Куба. З 1964 по 1988 рр. також одним із лідерів була країна СРСР, яка із шістьох стартів в чотирьох зайняла призові місця. Явним лідером країн-учасниць Олімпійських ігор, в програму яких входило дзюдо, є Японія, яка з 1964-2020 рр. домінувала в медальному заліку (89 медалей: 47 золотих, 18 срібних, 24 бронзових).

Ключові слова: Олімпійські ігри; дзюдо; змагання; медальний залік; результати; країни-учасниці.

Вступ. Вивченням та аналізом результатів виступів країн-учасниць та спортсменів займались в різних видах боротьби. Було здійснено аналіз результатів борців різних країн на чемпіонаті світу, чемпіонаті Європи та Олімпійських іграх з вільної боротьби (Шандригось, 2018; Шандригось, & Мицкан, 2014; Шандригось, Яременко, & Первачук, 2018). Проаналізовано виступи збірної команди України з греко-римської боротьби на провідних міжнародних змаганнях (Палатний, 2018; Тропин, Латышев, Бойченко, Кожанова, & Мозолюк, 2020). В дзюдо був здійснений аналіз медального заліку висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій (Бойченко, Чертов, Пирог, & Алексеев, 2020).

Аналіз наукової літератури та інформації в джерелах Інтернету щодо результатів участі країн-учасниць з єдиноборств на Олімпійських іграх показав, що проводився історико-статистичний аналіз участі українських спортсменів в Олімпійських іграх (Павленко, & Єрмолова, 2017), вивчались досягнення спортсменів України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад (Палатний, 2017а; Палатний, 2017b), досліджувався розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності (Приступа, Бріскін, Палатний, & Пітин, 2017).

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).

Мета дослідження: проаналізувати результати медального заліку країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізовано результати медального заліку країн-учасниць літніх Олімпійських ігор, в програму яких входили змагання з дзюдо. Вихідні дані виступів взяті з офіційного сайту міжнародної федерації дзюдо «International Judo Federation» (<https://www.ijf.org>) та вільної енциклопедії «Вікіпедія» (<https://uk.wikipedia.org/wiki>).

Змагання з дзюдо на літніх Олімпійських іграх вперше з'явилися на в Токіо у 1964 році і з того часу включалися в програму кожних наступних ігор крім ігор 1968 в Мехіко. Спочатку змагання були чоловічими, жіночі дисципліни з'явилися на літніх Олімпійських іграх 1992 в Барселоні. У дзюдо розігруються 14 комплектів нагород (<https://uk.wikipedia.org/wiki>).

Результати медального заліку (враховувались 1-3 місця) країн-учасниць літніх Олімпійських ігор, в програму яких входили змагання з дзюдо, показав, що лідерами змагань є такі країни як Японія, Франція, Республіка Корея, Південна Корея, Куба (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати медального заліку країн-учасниць Олімпійських ігор,
в програму яких входило дзюдо (1964-2020 рр.)**

Країна	Результат медального заліку (1-3 місця)													
	Токіо 2020	Ріо-де-Жанейро 2016	Лондон 2012	Пекін 2008	Афіни 2004	Сідней 2000	Атланта 1996	Барселона 1992	Сеул 1988	Лос-Анжелес 1984	Москва 1980	Монреаль 1976	Мюнхен 1972	Токіо 1964
Японія	1	1		1	1	1	1	1	3	1		1	1	1
Косово	3													
Франція	2	2	2			2	3	2			2			
Російська федерація		3	1											
Республіка Корея			3						2	2				
Португалія														
Південна Корея				3	2		2							
Китай				2	3									
Куба						3		3				3		
СРСР									1		1	2	3	
ФРГ										3				
Нідерланди													2	2
Об'єднана німецька команда														3
ГДР											3			

Явними лідерами є Японія та Франція, які на більшості стартах з 1964 по 2020 рр. були призерами. При чому, Японія протягом цього часу отримувала перше загальнокомандне місце, окрім стартів у Лондоні (2012 р) та Москві (1980 р.). З 1964 по 1988 рр. також одним із лідерів була країна СРСР, яка із шістьох стартів в чотирьох зайняла призові місця.

Якісний склад медального заліку країн-учасниць літніх Олімпійських ігор, в програму яких входили змагання з дзюдо, представлений в таблиці 2. Так, Японія за цей час здобула 89 медалей: 47 золотих, 18 срібних, 24 бронзових. Франція – 43 медалі: 15 золотих, 9 срібних, 19 бронзових. Очевидно, що лідером є Японія, яка з явним відривом протягом багатьох років очолює світовий рейтинг.

Таблиця 2

Якісний склад медального заліку країн-учасниць Олімпійських ігор, в програму яких входило дзюдо (1964-2020 рр.)

Країна	Кількість медалей за 1964-2020 рр.			Загальна кількість
	Золото	Срібло	Бронза	
Японія	47	18	24	89
Франція	15	9	19	43
Південна Корея	6	10	5	21
СРСР	5	5	9	19
Куба	4	3	4	11
Китай	4	1	4	9
Російська федерація	5	1	2	8
Республіка Корея	4		2	6
ГДР	1		4	5
ФРГ	1		2	3
Нідерланди	3			3
Косово	2			2
З'єднана німецька команда		1	1	2

Примітка: враховувалась кількість медалей за 1964-2020 рр. країн-учасниць Олімпійських ігор з дзюдо, які зайняли призові місця (1-3 місця)

Олімпійські ігри приймають велику кількість спортсменів з різних країн світу. Ці змагання дають можливість спортсмену завоювати найвищий титул у своїй кар'єрі.

Явним лідером країн-учасниць Олімпійських ігор, в програму яких входило дзюдо, є Японія, яка з 1964-2020 рр. домінувала в медальному заліку (89 медалей: 47 золотих, 18 срібних, 24 бронзових).

Література:

Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексєєв, А.Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 4-12.

Дзюдо на Олімпійських Іграх – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 06.12.2021).

- Павленко, Ю., & Єрмолова, В. (2017). Історико-статистичний аналіз участі українських спортсменів в олімпійських іграх 1952–1992 рр. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 31-35.
- Палатний, А. (2017). Досягнення спортсменів України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад (1992–2016 рр.). *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (2 (28)), 3-12.
- Палатний, А. (2017). Переможці та призери України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на іграх олімпіад (1992-2016 рр). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (9), 76-82.
- Палатний, А.Л. (2018). Результативність виступів борців греко-римського стилю збірних команд України різних вікових груп на провідних міжнародних змаганнях. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 3, № 7, 289-296.
- Приступа, Є., Бріскін, Ю., Палатний, А., & Пітин, М. (2017). Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (1 (27)), 3-19.
- Тропин, Ю.Н., Латышев, Н.В., Бойченко, Н.В., Кожанова, О.С., & Мозолюк, А.В. (2020). Аналіз виступлень сборной команды Украины по греко-римской борьбе. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 5, № 3 (25), 492-497.
- Шандригось, В.А., & Мицкан, Б.М. (2014). Аналіз досягнень країн-учасниць на Олімпійських іграх з вільної боротьби. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, (19), 22-26.
- Шандригось, В.І. (2018). Аналіз результатів борців різних країн на чемпіонаті світу з вільної боротьби серед чоловіків до 23 років. *Єдиноборства*, 3(9), 86-96.
- Шандригось, В.І., Яременко, В.В., & Первачук, Р.В. (2018). Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. *Єдиноборства*, 4(10), 80-90.
- International Judo Federation – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://www.ijf.org> (дата звернення: 26.11.2021).

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 25.12.2021 р.

Особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України

Коробейніков Г.В., Закорко І.П., Костюченко В.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті розглянуто особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України. Окреслено напрямки вдосконалення національної системи підготовки висококваліфікованих самбістів з урахуванням Олімпійської перспективи самбо. Надано пропозиції що до вдосконалення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих самбістів.

Ключові слова: боротьба самбо; висококваліфіковані спортсмени; навчально-тренувальний процес; диференціація тренувальних занять; система спортивної підготовки.

Вступ. Найвищою сходинкою розвитку виду спорту на міжнародній арені є його визнання світовою олімпійською спільнотою і окреслення чітких перспектив що до включення в програму Олімпійських Ігор (Імас, Матвеев, & Борисова, 2015).

20 липня 2021 року став, без перебільшення, визначним днем для мільйонів шанувальників боротьби самбо в усьому світі. На черговій сесії Міжнародного Олімпійського Комітету в м. Токіо (Японія) Міжнародна федерація самбо (FIAS) отримала постійне визнання МОК. Враховуючи історичні традиції і сучасний рівень розвитку боротьби самбо в нашій країні, можна не безпідставно сподіватися на майбутні медальні олімпійські перспективи українських спортсменів (Закорко, Журавель, & Логвиненко, 2015).

Тим не менш, аналіз результатів міжнародних змагань найвищого рівня 2018-2021 рр. (континентальних і світових чемпіонатів різних вікових категорій, етапів Кубка світу) демонструє постійне збільшення кількості учасників і стрімко зростаючу конкуренцію в світовому самбо з боку країн і континентів, які ще деякий час тому не можна було віднести до лідерів.

Такий стан речей спонукає до пошуку і впровадження в практику навчально-тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів нових шляхів і передових методик спортивного тренування (Платонов, 2013), вдосконалення діючої системи підготовки резерву для Національної збірної команди, зміцнення матеріальної бази.

Мета дослідження: розглянути особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; бесіди з тренерами-викладачами з самбо.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом останніх чотирьох років боротьба самбо визнається одним з пріоритетних неолімпійських видів спорту на Україні (<http://sambo.net.ua/>). Приводами для такого відношення є декілька чинних факторів, а саме:

1. Популярність боротьби самбо серед широких верств населення, насамперед дітей і молоді, що склалася історично.

2. Професійно-прикладна складова боротьби самбо як частини системи професійної підготовки державних силових структур і збройних формувань, допризовної підготовки молоді.

3. Стабільні успіхи українських самбістів на міжнародних змаганнях різного рівня.

4. Осяжні Олімпійські перспективи боротьби самбо.

5. Становлення самбо як дієвої складової частини національної культури і національної системи фізичного виховання народу України, ефективною і доступною системою самозахисту.

Міжнародна федерація самбо (ФІАС) постійно здійснює дієві кроки що до популяризації боротьби самбо в світі і виходу цього виду єдиноборств на Олімпійську арену в якості повноправного її члена (<https://sambo.sport.ru/>). Так, в 2018 році ФІАС отримала тимчасове визнання міжнародного Олімпійського комітету, а вже в липні 2021 року – постійне визнання МОК. Для досягнення цього результату виконкомом ФІАС було виконано значний обсяг роботи, а саме:

1. Внесення змін в правила і регламенти змагань з боротьби самбо.

2. Популяризація і розвиток боротьби самбо на всіх континентах, залучення нових країн-учасниць в ФІАС.

3. Приведення структури ФІАС, її визначальних документів і заходів до вимог МОК.

4. Налагодження співпраці ФІАС з провідними спортивними і міжнаціональними засобами масової інформації.

5. Створення і впровадження наукових, соціальних і гендерних програм ФІАС.

Ці кроки дозволили суттєво розширити географію і популярність самбо, а що найголовніше – значно підвищити рівень проведення, якісний склад (конкуренцію) між учасниками міжнародних змагань, їх видовищність і цікавість для глядачів.

З урахуванням стрімкого розвитку боротьби самбо в світі, слід зазначити, що для збереження і покращення результатів українських самбістів необхідне внесення коректив в систему відбору до національних збірних команд, їх навчально-тренувальний процес в період підготовки до міжнародних змагань. Так, в період з лютого 2018 року по теперішній час тренерським штабом національних збірних команд (спортивний розділ самбо – чоловіки і жінки;

бойовий розділ самбо – чоловіки; молодь (до 20 років); юніори (до 18 років) і кадети (до 16 років)) було проведено великий обсяг роботи по плануванню і організації ефективної системи підготовки спортсменів на навчально-тренувальних зборах, тривалість яких в 2021 році досягла 100 днів. Практичний досвід тренерської діяльності і аналіз результатів виступів українських спортсменів на змаганнях найвищого рівня (чемпіонатах Європи і світу) в звітній період дозволяє констатувати і окреслити наступні напрямки вдосконалення національної системи підготовки висококваліфікованих самбістів з урахуванням Олімпійської перспективи самбо:

1. Проведення спільних навчально-тренувальних зборів для спортсменів різних вікових груп.
2. Проведення і участь в міжнародних навчально-тренувальних зборах і таборах, організація таких заходів на Україні.
3. Проведення заключного передзмагального збору безпосередньо на місці проведення змагань.
4. Підвищення вимог до якості суддівства національних відбіркових змагань.
5. Збільшення кількості відбіркових змагань, особливо в молодіжних, юніорських і кадетських категоріях.

Дієвими резервами для покращення спортивних результатів спортсменів є, на наш погляд, і безпосереднє вдосконалення навчально-тренувального процесу як в системі підготовки національних збірних команд, так і на місцях. Українська школа самбо завжди вирізнялася самобутністю і різнобарвністю технічного арсеналу спортсменів, який базувався на високому рівні загальної і спеціальної фізичної підготовленості, що призводило до якісного виконання спортсменом поставлених перед ним завдань і досягнення відповідного результату (Школьников, Галковский, & Харлампиев, 2006).

Сучасні вимоги і методики вдосконалення різних напрямків підготовки в спортивних єдиноборствах (Korobeunikov, Latyshev, Latyshev, Goraschenko, & Korobeunikova, 2016; Селуянов, Табаков, & Максимов, 2019), практичний досвід тренерської діяльності вітчизняних і іноземних фахівців дають можливість сформулювати конкретні пропозиції що до вдосконалення навчально-тренувального процесу:

1. Розширення діапазону загальної і спеціальної фізичної підготовленості за рахунок більш широкого використання в навчально-тренувальному процесі висококваліфікованих самбістів цільових занять з акробатики і гімнастики, плавання, легкої атлетики, інших видів спорту.
2. Диференціація навчально-тренувального процесу за ваговими категоріями з відповідною різницею планів підготовки.
3. Посилення акценту на виховання високих морально-вольових і стійких психоемоційних якостей, особливо у юних спортсменів.
4. Робота над постійним вдосконаленням технічної підготовленості відповідно до вимог суддівської колегії ФІАС.

5. Цілеспрямований відбір і підготовка молодих спортсменів 2000 року народження і молодших з перспективою їх участі в Олімпійських Іграх з боротьби самбо в складі Національної збірної команди України.

Література:

- Закорко, И.П., Журавель, А.В., & Логвиненко, Ю.В. (2015). Развитие спортивных видов борьбы и дзюдо в Украине как стратегическое направление подготовки Национальной команды к Играм Олимпиад. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 56-59.
- Імас, Є.В., Матвеев, С.Ф., & Борисова О.В. (2015). *Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. вих. і спорту*. Вид-во «Олімп. літ-ра», Київ.
- Международная Федерация Самбо (ФИАС) – International Sambo Federation (FIAS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sambo.sport/ru/> (дата звернення: 01.12.2021).
- Платонов, В.Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение*. «Олимпийская литература», Киев.
- Селуянов, В.Н., Табаков, С.Е., & Максимов, Д.В. (2019). *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): монография*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Федерация Самбо Украины [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sambo.net.ua/> (дата звернення: 01.12.2021).
- Школьников, Р.А., Галковский, Н.М., & Харлампиев, А.А. (2006). *Самбо – вольная борьба в одежде*. ФАИР-ПРЕСС.
- Korobeynikov, G.V., Latyshev, S.V., Latyshev, N.V., Goraschenko, A.U., & Korobeynikova, L.G. (2016). General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. *Physical Education of Students*, 37-42.

Відомості про авторів:

Коробейніков Георгій Валерійович –

завідувач кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, доктор біологічних наук, професор
<http://orcid.org/0000-0002-1097-4787>

E-mail: k.george.65.w@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Закорко Іван Павлович –

старший викладач кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

E-mail: zakorko@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Костюченко Василь Іванович –

старший викладач кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, Заслужений тренер України

E-mail:kafedrasetasvs@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання

Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Несен О.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті проведено пошук інформації щодо викладання online фізичного виховання та спортивних дисциплін для здобувачів освіти не профільних спеціальностей. Розроблено та представлено комплекси спеціальних вправ для навчання фехтуванню.

Ключові слова: фізичне виховання; фехтування; студенти; дистанційне навчання.

Вступ. За період складних епідеміологічних умов ще більше загострилась проблема рухової активності молоді. Тривале виконання завдань, сидячи за монітором комп'ютера, сприяє не тільки набуттю необхідних знань, але й втомі, напруженню очей, формуванню неправильної постави. Звісно що активна молодь знаходить час для прогулянок на свіжому повітрі та навіть для тренувань. Проте більшість студентів не приділяє достатньо уваги власному руховому режиму, формуванню здорових навичок і здоров'ю взагалі.

Мета дослідження: розглянути особливості рухової активності студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; бесіди з тренерами-викладачами з фехтування.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці галузей фізичного виховання, спорту, педагогіки та інших постійно проводять моніторинг сучасного стану фізичного та психічного здоров'я студентів, які навчаються дистанційно. Також постійно розробляються дистанційні курси навчання різних напрямків для студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт» (Бойченко, Алексеєва, & Алексєнко, 2016а; Бойченко, Алексеєва, & Алексєнко, 2016b). Як стверджує Кишинська І.О. важливий лише аналіз існуючих форм, систем і концепцій розвитку фізичного виховання в українському просторі. Саме такий підхід сприяє визначенню тенденцій, існуючого потенціалу, а також створює можливості врахувати та усунути недоліки (Кишинська, 2020). У своїй роботі Д'яков О.П. запевняє, що заняття з фізичної культури нікуди не зникли, але набули ще більшої важливості та актуальності. Завдання з предмету не обмежуються. Він виділяє кілька етапів засвоєння студентами «спортивно-комп'ютерних» навичок в ході дистанційного навчання: візуальний, технічний, аналітичний (Д'яков, 2021). Чупрій К.В. звертає увагу на необхідність перегляду методів проведення онлайн-занять, їхньому вдосконаленню та модернізації; пропонує альтернативні засоби проведення спортивних занять в

online-режимі, що сприятимуть вдосконаленню системи фізичного виховання у період карантину серед студентської молоді (Чупрій, 2020).

Наші попередні дослідження також присвячені дистанційній освіті з фізичного виховання, пошуку нових форм, методів та засобів рухових активностей та набуття фізкультурних компетентностей (Кривенцова, Клименченко, & Іванов, 2020). Не зважаючи на існуючі дослідження (Бойченко, Алексеева, & Алексенко, 2013), не було знайдено публікацій щодо дистанційного навчання спеціальним вправам з єдиноборств. Тож, вивчаючи роботи науковців, зрозуміло, що не всі теми викладання єдиноборств висвітлені у повній мірі.

Заклади вищої освіти вже тривалий час працюють за дистанційною та змішаною формами навчання. Так склалося, що предмет фізичне виховання засобами фехтування на факультеті іноземної філології, при наповненні академічних груп більше 30 осіб, проводився здебільшого on-line на навчальній платформі університету Moodle. А чи можна навчити студента боксу, боротьбі, фехтуванню тощо за допомогою навчального матеріалу в умовах online? Викладачі кафедри розробили багато занять за різними темами рухових активностей і мали гарний зворотній зв'язок зі студентами, які охоче виконували запропоновані вправи. Це наштовхнуло на розробку спеціального контенту для самостійного засвоєння елементів фехтування здобувачами вищої освіти другого року навчання.

Кожне заняття розпочинається з методичних коментарів. Пропонується: розім'яти м'язи, підготуватися до виконання спеціальних фехтувальних вправ; згадати основні вихідні положення фехтувальника (вихідне положення, «салют», бойову стійку, кроки вперед і назад, стрибки, скачки вперед і назад, фехтувальний випад); виконати комплекс спеціальних вправ у бойовій стійці. Задля власної оцінки якості виконання вправ пропонуємо скористатися дзеркалом. Вправи виконуються у бойовій стійці основній та протилежній (правій та лівій) з однаковим дозуванням. Вправи можна чергувати кроками на місці з виконанням дихальних вправ. Дозування зазначається від мінімального до нормального з урахуванням самопочуття та фізичної підготовленості студентів.

Модуль. Тема «Фехтування». Частина 1. Спеціальні вправи.

Вправа 1. Вихідне положення (В.п.) – бойова стійка (б/с), півкроку вперед (по 5-10 разів праве/ліве положення).

Вправа 2. В.п. – б/с, півкроку назад (по 5-10 разів).

Вправа 3. В.п. – б/с, крок вперед-крок назад (по 5-10 разів).

Вправа 4. В.п. – б/с, 2 кроки вперед-2 кроки назад (по 3-5 разів).

Вправа 5. В.п. – б/с, стрибки на місці 10-30 сек. (2-3серії з інтервалами відпочинку 10-15 сек.).

Вправа 6. В.п. – б/с, стрибки на місці 30 сек. З кожним стрибком зміна положення б/с з правої на ліву і т.д. Те саме 2 стрибки, зміна положення б/с.

Вправа 7. В.п. – б/с (права), півкроку вперед правою-півкроку назад лівою, півкроку назад правою, півкроку вперед лівою. Виконувати повільно, поступово прискорюючись, потім, поступово зменшувати швидкість (3-5 серій).

Вправа 8. В.п. – б/с, стрибок вперед, стрибок назад. Те саме 2 стрибки, 3 стрибки.

Вправа 9. В.п. – б/с, скачок вперед-крок назад, скачок назад-крок вперед.

Вправа 10. В.п. – б/с, хресний крок вперед-хресний крок назад; хресний крок вперед-2 кроки назад-2 кроки вперед хресний крок назад.

Тема «Фехтування». Частина 2. Спеціальні вправи у бойовій стійці.

Вправа 1. В.п. – (б/с), переступаємо з ноги на ногу імітуючи кроки на місці (10 кроків); піднімаємо по черзі п'яти (10 разів); піднімаємо по черзі носки (10 разів); виконуємо крок вперед-крок назад (по 5 разів)

Вправа 2. В.п. – б/с, глибокі присідання у б/с (10 разів). Спину тримати прямо, вперед не завалюватися, коліна розведені назовні. Можна змінювати темп виконання вправи.

Вправа 3. В.п. – б/с, стрибки у б/с. Стрибки на місці (10 разів), стрибки вперед-назад (по 5-10 разів); 2 стрибки – коліна вгору (3-5 разів); 2 стрибки – 2 стрибки з обертом на 180⁰ (4-6 разів); 2 стрибки-оберт на 360⁰ (4-6 разів).

Вправа 4. В.п. – б/с, скачок вперед-2 кроки назад і те саме скачок назад-2 кроки вперед (по 5-10 разів)

Вправа 5. В.п. – б/с, імітація маху ногою, що знаходиться попереду 10 разів; мах ногою, що знаходиться попереду, відштовхування ногою, що знаходиться позаду – приземлення у фехтувальний випад (5-10 разів).

Вправа 6. В.п. – фехтувальний випад, переكات на ногу що знаходиться позаду, імітація роботи рук на випаді та повернення з випаду (5-10 разів).

Вправа 7. В.п. – б/с., 10 випадів, кожен наступний глибше попереднього. Слідкувати за технікою виконання.

Вправа 8. В.п. – глибокий фехтувальний випад, умовно озброєна рука зігнута у лікті торкається внутрішньої сторони стопи. Пружні покачування.

Вправа 9. В.п. – б/с, випад-повернення у б/с, кроком назад ноги що знаходиться попереду, випад-повернення у б/с кроком вперед ноги, що знаходиться позаду (по 5-10 разів).

Вправа 10. В.п. – фехтувальний випад, пружні покачування у випаді з поступовим переходом до гімнастичного випаду.

Тема «Фехтування». Частина 3. Спеціальні вправи у бойовій стійці.

Вправа 1. В.п. – (б/с), переступаємо на місці 3 кроки, виконуємо крок вперед-крок назад; переступаємо на місці 3 кроки, виконуємо 2 кроки вперед-2 кроки назад (4-6 разів).

Вправа 2. В.п. – б/с, стрибки у б/с. На 1 – стрибок вперед, на 2 – стрибок назад, на 3 – два стрибки вперед, на 4 – два стрибки назад (4-6 разів).

Вправа 3. В.п. – б/с. 10 разів повільно присідаємо та підіймаємося: на 1 – висока б/с, на 10 – повний присід у б/с; на 1 повний присід, на 10 положення б/с. (3 серії по 10 разів присідаємо та підіймаємося швидко).

Вправа 4. В.п. – б/с, крок вперед-скачок вперед, крок назад-скачок назад (5 разів); крок вперед-випад-повернення у б/с- крок назад (5 разів).

Вправа 5. В.п. б/с, імітація уколів на кроці вперед. Те саме на кроці назад.

Вправа 6. В.п. – б/с, фехтувальний випад (5-10 разів).

Вправа 7. В.п. – б/с, хресний випад (5-10 разів).

Вправа 8. В.п. – б/с, підстрибування вперед-вгору у хресному випаді (підготовча вправа до флеш-атаки).

Вправа 9. В.п. – б/с, Флеш-атака (5-10 разів).

Вправа 10. В.п. – повний присід у б/с, Вистрибування вгору (3 серії по 3-5 разів).

Викладачі кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди відзняли відео-заняття з детальним показом техніки та методичними зауваженнями до виконання запропонованих вправ.

Звісно, що підготувати фехтувальника до змагальної діяльності online малоймовірно. Але цілком можна навчити техніці виконання основних прийомів, як-то: бойовій стійці, пересуванням фехтувальними кроками, стрибками, скачками, виконувати складно-координаційні дії.

Висновки. Фехтувальні вправи, за умови пояснення сенсу рухів, є дієвим засобом фізичного виховання. Спеціальні вправи фехтувальників корисні для розвитку фізичних якості. Ми рекомендуємо їх виконувати у правій та лівій стійці, що сприятиме симетричному розвитку м'язів і формуванню гарної постави.

Перспективами подальших досліджень є розробка адекватних тестів, в тому числі й з використанням спеціальних фехтувальних вправ, для визначення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Література:

- Бойченко, Н.В., Алексєєва, І. А., & Алексєнко, Я.В. (2016а). Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 70-73.
- Бойченко, Н.В., Алексєєва, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2013). Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 56.
- Бойченко, Н.В., Алексєєва, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2016б). Оптимізація навчальної роботи студентів спеціалізації фізичне виховання та спорт за допомогою спеціально розробленого дистанційного курсу спортивна метрологія. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7), 12-15.
- Д'яков, О.П. (2021). Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент сучасної освіти: методична робота. Сєверодонецьк [Ел.ресурс]: <https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-z-fizicnoi-kulturi-ak-komponent-sistemi-sucasnoi-osviti-399164.html>

- Кишинська, І.О. (2020). Фізична культура, фізичне виховання. Наукова платформа Open Science Laboratory. *Сучасні тенденції та концептуальні шляхи розвитку освіти і педагогіки*, 164-169.
- Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г., Іванов, О.В. (2020). Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 5(2), 98-103.
- Несен, О.О., Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г. (2021). «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені ГС Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 16-20.
- Чупрій, К.В. (2020). Організація фізичного виховання студентів у період карантину. альтернатива спортивних занять в онлайн-режимі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*, 179-181.

Відомості про авторів:

Кривенцова Ірина Володимирівна –

канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Клименченко Вікторія Григорівна –

старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<https://orcid.org/0000-0001-9431-8172>

E-mail: viktoriya.klymenchenko@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Несен Олена Олександрівна –

канд.фіз.вих., доцент кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<https://orcid.org/0000-0002-7473-6673>

E-mail: helena.nesen@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Фактори формування стилів ведення бою у фехтувальників

Кривенцова І.В., Одокієнко І.І., Стрельникова Є.Я.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В роботі визначено та проведено аналіз психолого-педагогічних факторів, що впливають на формування індивідуальних стилів ведення бою фехтувальниками. Розглянуті напрями техніко-тактичної підготовки фехтувальників. Наведено схему формування індивідуального стилю ведення бойової діяльності.

Ключові слова: фехтування; фехтувальники; стилі ведення бою.

Вступ. Особистісні якості спортсмена відіграють важливу роль у виборі стилю та манери ведення бою. Вони мають обов'язково враховуватися при побудові навчально-тренувального процесу. Саме ці якості дозволяють визначати спрямованість підготовки фехтувальника до результативної тренувальної і змагальної діяльності. Це доводить необхідність ретельного вивчення індивідуальних особливостей кожного спортсмена та аналізу психолого-педагогічних характеристик фехтувального спорту. Зауважимо, що фехтувальна діяльність є безперервним ланцюгом прийняття простих та складних рішень. Навіть паузи в бою не означають, що у цей момент спортсмен не оцінює попередні ситуації і не моделює ситуації майбутнього розвитку подій.

Індивідуальні стилі ведення бою залежать від частоти та варіативності застосування засобів нападу й оборони, а також характеру підготовчих дій. За відомою класифікацією (Д.А. Тишлер, Б.В. Турецький та ін.) стилі фехтувальників поділяють на: безперервно-атакуючий; маневрено-атакуючий; позиційно-маневровий; позиційно-вичікувальний (Турецький, 1991). За класифікацією стилів бою фехтувальників, що пропонує А. Улан, поділяють на: маневрено-наступальний; позиційно-атакувальний; маневрено-оборонний (Улан, 2015). Наші дослідження також були спрямовані на вивчення індивідуальних стилів ведення бою фехтувальниками та пошуком ефективних шляхів набуття спортивного досвіду (Кривенцова, & Лиманський, 2020; Kriventsova, Gorbachuk, Chernigivs'ka, Jagiello, & Bensbaa 2021).

Мета дослідження: визначити та провести аналіз психолого-педагогічних факторів щодо ефективності формування індивідуальних стилів ведення бою у фехтувальників.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; бесіди з тренерами-викладачами з фехтування.

Результати дослідження та їх обговорення. Як зазначають автори Олійник Н.А. та Войтенко С.М., тільки незначна кількість провідних

спортсменів, за показниками яких утворюють усереднені моделі/схеми, відповідають «ідеалу». У цьому випадку, видимі недоліки в підготовленості багатьох видатних спортсменів є закономірним продовженням їх сильних сторін. Успішність спортивної діяльності в значній мірі обумовлена тим, наскільки обраний вид спорту відповідає його уподобанням, інтересам, здібностям і психофізіологічній структурі особистості (Олійник, & Войтенко, 2020).

Психологічні якості багато в чому визначають спортивний результат. Для переважної кількості спортсменів, що мають схильність до обраного виду спорту, можна розробити певну схему або модель особистісних психофізіологічних якостей. Це ми ставимо за мету при написанні даної роботи.

Дуже важливими для формування фехтувальної майстерності є сприйняття просторо-часових характеристик рухів та спеціалізоване відчуття «почуття заліза». Це система операцій та дій, за допомогою яких відбувається обробка інформації та створення прогнозованих результатів. Тактичний малюнок фехтувального бою переважно залежить від особливостей оперативного мислення, спрямованого на вирішення ланцюгу завдань, що виникають одна з одної. Обсяг оперативної пам'яті складає 5-9 елементів, що можна утримувати одночасно. Фехтувальна фраза, як правило, не перевищує 9 елементів. Тобто фехтувальник здатний сприймати її в цілому та вирішувати тактичне завдання. Необхідність постійного контролю за діями суперника висуває підвищені вимоги до уваги. Це викликає значні затрати нервової енергії та призводить до швидкої психологічної втоми. Відповідно може бути втраченим контроль за змінами що відбуваються під час бойової ситуації. Безперервність у прийнятті рішень є однією з суттєвих ознак тактичного мислення. Передбачення подій, найбільш ймовірних змін ситуацій, розуміння логіки фехтувальної боротьби, створення чіткого уявлення, вміння контролювати власні емоції є метою та ознакою спортивного вдосконалення фехтувальника.

До того ж, значна кількість тактичних завдань вимагає не тільки миттєвого, але й шаблонного вирішення. Часто фехтувальник опиняється в ситуації, коли точно відомо, що суперник буде атакувати. Отже, потрібно захищатися або контратакувати. Розв'язка у виборі дії та засобі виконання обраного захисту або контратаки. Відповідно, у фехтуванні значну роль відіграють інтелектуальні та сенсомоторні компоненти психічної діяльності.

За умови недостатньої психологічної стійкості фехтувальник може невірно оцінити ситуацію або припуститися помилки і прийняти невірне рішення. Якщо спортсмен знаходиться у негативному психологічному стані, навіть вірне прийняте рішення може не бути виконаним через тимчасові порушення моторики. Для тренера важливо враховувати особисті мотиви та психологічні настанови учня в залежності від рівня навантажень; спортивної форми; близькості відповідальних змагань; результатів виступів на попередніх

змаганнях; ситуацій що виникають під час змагальної діяльності; взаємовідносин з тренером, з колективом та іншими чинниками.

При виборі напрямку тренувальної роботи з фехтувальниками необхідно враховувати типові зв'язки між стилями з одного боку та особливостями рухових реакцій з іншого. Попередніми дослідженнями встановлено, що час простої рухової реакції у юних (11-12 років) фехтувальників складає 186 ± 20 мс. В умовах вибору з 2-х сигналів, учасники орієнтувалися значно гірше 318 ± 46 мс. Необхідність реагування у більш складних ситуаціях викликає збільшення часу реакції до 370 ± 47 мс.

Для бійців позиційно-наступального стилю характерні дії силового тиску, як засобу оволодіння тактичною ініціативою, з метою створення у суперника дефіциту часу для прийняття рішень. Тому руховий арсенал цих спортсменів має включати: навмисні одно-темпові напади, багато-темпові атаки з дальньої дистанції з вибором сектора і моменту нанесення удару по ходу виконання нападу.

Для фехтувальників маневрово-наступального стилю важливішим є вибір засобів, пов'язаних з відпрацюванням дій на критичній дистанції: переключення, вибір адекватних дій на зміну дистанції та дій суперника. Захоплення ініціативи може здійснюватися у вигляді силового тиску або виконанні атаки під час маневрування. Такі фехтувальники виконують дистанційне обігравання на тлі активного пресингу та за допомогою рваного ритму атаки.

Тактичне удосконалення бійців маневрово-оборонного стилю полягає у створенні у суперника хибних уявлень про дистанцію, викликання його до виконання передбачуваних дій. Фехтувальники цього стилю обіграють суперника за допомогою хибних маневрувань, нав'язування супернику мети обирати певний спосіб дій.

Для фехтувальників позиційно-оборонного стилю притаманне застосування тактичних варіантів обігравання. Вичікувальна поведінка спортсмена обмежує діапазон тактичних засобів керування діями суперника. Такий спортсмен фехтує, намагаючись вгадати задуми суперника та використати його помилки.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності відбувається більш ефективно, якщо тренувальні засоби відповідають індивідуальним особливостям діяльності спортсмена. Техніко-тактична підготовка, що спрямована на обрання засобів і методів навчання та вдосконалення, має відповідати певним властивостям нервової системи фехтувальника. Провідну роль тут відіграють сенсомоторні показники, що визначають успішність вирішення різноманітних рухових задач фехтувального бою.

На етапі поглибленої спеціалізації, тренування мають бути орієнтовані на індивідуалізацію процесу техніко-тактичного вдосконалення. У цей період завдання тренера полягає в розробці та доповненні основного арсеналу дій з одночасним розширенням їх репертуару.

Задля формування індивідуального стилю ведення бою бажано діяти за наступною схемою: 1. З'ясувати позитивні та негативні психофізіологічні характеристики спортсмена; 2. Визначити стиль діяльності на підставі тестових обстежень; 3. Створити ідеальну модель його індивідуального стилю бойової діяльності; 4. Визначити загальний напрямок у розвитку технічної підготовки з урахуванням особливостей його тактичного мислення, психологічних та фізичних якостей.

Висновки. Рекомендуємо тренеру особисто, або разом з кожним спортсменом скласти ідеальну модель навчально-тренувального процесу за пропонованою схемою та визначити спільний напрямок для кожного з видів підготовки. Пропонована в роботі схема може бути обрана за основу. Вона має можливість змінюватися та доповнюватися, задля розробки індивідуальних підходів у навчанні фехтувальної майстерності.

Література:

- Кривенцова, І.В., & Лиманський, П.П. (2020). Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. *Єдиноборства*, № 4(18), 16-24.
- Олійник, Н.А., & Войтенко, С.М. (2020). *Психологічні особливості спортивної діяльності*: монографія. Вінниця, 240 с.
- Турецкий, Б.В. (1991). Стили боевой деятельности фехтовальщиков. *Системное исследование индивидуальности*, 120-121.
- Улан, А. (2015). Фактори, що визначають стиль ведення поєдинків у фехтуванні. *Молода спортивна наука України*, Т.1., 252-255.
- Kriventsova, I., Gorbachuk, Ye., Chernigivs'ka S., Jagiello, M., & Bensbaa A. (2021). Improving the means and methods of training of young fencers aged 9-11 years. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, №6 (25), 388-394.

Відомості про авторів:

Кривенцова Ірина Володимирівна –

канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Одокієнко Ірина Іванівна –

Заслужений тренер України з фехтування, старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

E-mail: irina_ivanovna@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Стрельникова Євгенія Янівна –

старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<https://orcid.org/0000-0003-0010-6369>

E-mail: zenastrel@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо

Мирошниченко Є.С., Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті з метою виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок дзюдо та самбо було здійснено підбір інформативних педагогічних тестів. Виявлено рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. Здійснено порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, що займаються дзюдо та самбо. Порівняльний аналіз виявив однорідність показників спортсменок дзюдо та самбо, що можна пояснити схожістю специфіки змагальної діяльності даних видів боротьби.

Ключові слова: самбо; дзюдо; показники; спеціальна фізична підготовленість; тестування; аналіз.

Вступ. Фізична підготовка, що є однією з найважливіших складових спортивного тренування в різних видах боротьби, спрямована на розвиток якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Борці повинні вміти швидко та зненацька атакувати, своєчасно захищатися та контратакувати. При цьому мати досить високий рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості.

Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в різних видах боротьби привертає увагу багатьох дослідників (Бавыкин, & Коростелев, 2017; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Огарь, & Ласица, 2009; Тропин, & Бойченко, 2017). Особливо актуальним стає питання дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменок з різних видів боротьби (Бойченко, & Голубничій, 2016; Саварець, 2009).

Аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету показав, що в цьому напрямку здійснювалась оцінка рівня фізичної підготовленості дівчат, які займаються дзюдо (Аккуин, & Аккуина, 2017); проводився аналіз динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток I розряду (Чесниченко, Седоченко, & Черных, 2018); вивчався взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїсток (Ягелло, & Беата, 2008); також проводилось дослідження взаємозв'язку адаптаційного рівня та фізичної підготовленості дзюдоїсток (Чесниченко, & Седоченко, 2018).

Щодо боротьби самбо, то досліджень в цьому напрямку виявлено недостатньо. Так, досліджувався процес індивідуалізації фізичної підготовки кваліфікованих самбісток на основі урахування функціонального стану організму (Гончаров, 2013); вивчались особливості силової підготовки

самбісток високої кваліфікації (Филиппович, 2016); здійснювалась функціональна оцінка м'язів самбісток (Бугаец, Гронская, Малука, & Исаенко, 2020).

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).

Мета дослідження: здійснити порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі спортивної тренування часто виникає необхідність поточного контролю стану спортивної підготовленості, що включає різні її компоненти. Для педагогічного контролю можуть застосовуватись найпростіші тести та контрольні вправи, що не потребують спеціального обладнання і попередньої підготовки. Крім того, слід мати на увазі, що при оцінці можуть бути піддані лише окремі сторони, фізичні якості, що мають важливе значення в структурі спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.

З метою виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок дзюдо та самбо було здійснено підбір інформативних педагогічних тестів (Свищёв, & Ерегина, 2013):

1. Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с, (кількість разів).
2. Кидки на швидкість в обидва боки 30 с, (кількість разів).
3. Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях, (кількість разів).
4. Вис на зігнутих руках на кімоно, (секунди).
5. Результативні технічні дії в сутичці, (кількість разів).

Дані контрольні вправи є, по-перше, досить інформативними і надійними, по-друге, нескладними за процедурою вимірювання результату і його оцінкою, по-третє, відображають специфіку прояву фізичної якості і його видів.

Результати тестування фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо представлені в таблиці 1.

З аналізу отриманих показників можна зробити висновок, що рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок дзюдо та самбо статистично однорідний: найбільший збіг спостерігається в тестах: «Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с» ($t=0,36$; $p>0,05$) та при виконанні результативних технічних дії в сутичці ($t=0,09$; $p>0,05$). Однорідність показників можна пояснити схожістю специфіки змагальної діяльності даних видів боротьби.

Таблиця 1

**Результати тестування показників спеціальної фізичної
підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо**

Тест	Вид боротьби	$X \pm m$	t	P
Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с, (кількість разів)	Дзюдо	12,9±0,42	0,36	p<0,05
	Самбо	13,1±0,38		p>0,05
Кидки на швидкість в обидва боки 30 с, (кількість разів)	Дзюдо	13,5±0,34	1,45	p>0,05
	Самбо	14,8±0,32		p>0,05
Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях, (кількість разів)	Дзюдо	4,9±0,36	1,62	p>0,05
	Самбо	5,6±0,23		p>0,05
Вис на зігнутих руках на кімоно, (секунди)	Дзюдо	47,7±3,33	1,59	p>0,05
	Самбо	48,2±4,01		p>0,05
Результативні технічні дії в сутичці, (кількість разів)	Дзюдо	2,4±0,24	0,09	p>0,05
	Самбо	3,1±0,36		p>0,05

Найменший збіг спостерігається в тестах: «Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях» ($t=1,62$; $p>0,05$) та «Вис на зігнутих руках на кімоно» ($t=1,59$; $p>0,05$). Показники у спортсменок дещо кращі, це також пов'язано зі специфікою змагальної боротьби обумовленими правилами змагань. Так, у самбо спортсменки більш часто виконують кидки прогином, та на виконання больового прийому дається більше часу.

Література:

- Аккуин, А.Д., & Аккуина, Е.Д. (2017). Оценка уровня физической подготовленности занимающихся дзюдо девушек. *Направления в области физической культуры, спорта и туризма*, 11-14.
- Бавыкин, Е.А., & Коростелев, Е.Н. (2017). Физическая подготовка в единоборствах. *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации*, 152-155.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
- Бугаец, Я.Е., Гронская, А.С., Малука, М.В., & Исаенко, Т.А. (2020). Функциональная оценка мышц самбисток. *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*, No 1, 159-160.

- Гончаров, Ю.С. (2013). *Индивидуализация физической подготовки квалифицированных самбисток на основе учета функционального состояния организма. (Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук)*. Тула.
- Ермаков, С.С., Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*, 20-22.
- Огарь, Г.А., & Ласица, В.И. (2009). Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки. *Физическое воспитание студентов*, (3), 84-86.
- Саварець, Д. (2009). Характеристика тренувального процесу жінок, що займаються боротьбою дзюдо. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2-3), 149-152.
- Свищёв, И.Д., & Ерегина, С.В. (2013). *Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо*. Советский спорт. Москва.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*, 79-83.
- Филиппович, А.Ю. (2016). Силовая подготовка самбисток высокой квалификации. *Студенческая наука XXI века*, 66-70.
- Чесниченко, С.Г., & Седоченко, С.В. (2018). Исследование взаимосвязи адаптационного уровня и физической подготовленности дзюдоисток. *Молодежь-науке-IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения*, 98-100.
- Чесниченко, С.Г., Седоченко, С.В., & Черных, А.В. (2018). Анализ динамики общей и специальной физической подготовленности дзюдоисток I разряда. *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма*, 193-198.
- Ягелло, В., & Беата, В. (2008). Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности квалифицированных дзюдоисток. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (10).

Відомості про авторів:

Мирошніченко Євген Сергійович –

викладач кафедри атлетизму та силових видів спорту

<http://orcid.org/0000-0002-6501-6770>

E-mail: 94hwarangteam@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 25.12.2021 р.

Особливості змагальної діяльності в тхеквондо

Пашков І.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Розкрито сучасні дослідження аналізу змагальної діяльності які передбачають обчислення та детальне вивчення ходу єдиноборства по фрагментах для того, щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Визначено, що найбільш значимі параметри оцінки змагальної діяльності тхеквондистів є кількість дій, оцінка та ефективність їх виконання, різноманітність, інтервал між діями тощо.

Ключові слова: тхеквондо; підготовка; змагання; змагальна діяльність; методи.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо, як Олімпійського виду спорту, вимагає нового підходу до системи аналізу змагальної діяльності, яка виступає, як специфічне вміння вести боротьбу на основі розуміння бойової обстановки в цілому, з урахуванням дій і можливостей суперника, індивідуальних особливостей і свого потенціалу та впливає на систему побудови підготовки спортсменів.

Процес підготовки тхеквондистів повинен передбачати оптимізацію змагальної діяльності, включаючи в себе вплив на загальну і спеціальну фізичну підготовленість, так і вплив на психічні процеси, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності, в процесі індивідуальної підготовки спортсменів (Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018).

Сучасна система підготовки спортсменів з використанням моделювання змагального навантаження в тренувальному процесі, сприяє ефективному застосуванню техніко-тактичних завдань під час виконання змагального навантаження (Кошєєв, 2004; Пашков, 2017).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконується відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2021–2025 роки, «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873)

Мета дослідження: визначити особливості змагальної діяльності в тхеквондо.

Завдання дослідження: на основі науково-методичної літератури та мережі Інтернет, дослідити особливості змагальної діяльності в тхеквондо.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення

практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблемами аналізу змагальної діяльності у тхеквондо ВТФ у різний період часу досліджували: Кощєєв О. С. (2004); Пашков І. М., Ровний А. С. (2010); Лукіна Олена, Стрельчук Сергій, Gandziarski Krzysztof, Puszczalowska-Lizis Ewa (2019); Романенко В.В., Голоха В.Л., Веретельникова Н.А. (2018); Палій, О. (2021); Романенко В.В., Тропін Ю.М., Куліда А.О. (2021) та ін.

Сучасні дослідження аналізу змагальної діяльності передбачають обчислення та детальне вивчення ходу єдиноборства по фрагментах для того, щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Аналіз змагальних поєдинків дозволяє послідовно і логічно взаємопов'язано вивчити характер змагального протиборства і, найголовніше, проаналізувати як самі результати змагальної діяльності, виражені в кількісних показниках, так і досліджувати її процес (Кощєєв, 2004; Пашков, 2004; Пашков, & Ровний, 2010; Пашков, 2017; Пашков, & Пашкова, 2020).

Одні з останніх розробок, стосовно аналізу змагальної діяльності, Вячеслава Романенка полягають у використанні комп'ютерних технологій для швидкого та зручного відеоаналізу змагальної діяльності за допомогою програми «Martial Arts Video Analysis». Комп'ютерна програма «Martial Arts Video Analysis» дозволяє будувати різні моделі змагальної діяльності. Маючи у базі даних достатню кількість поєдинків та використовуючи функцію вибору, можливо здійснювати аналіз стосовно вагових категорій, віку, рангу змагань, окремо оцінювати жіночі двобійі тощо.

На підставі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду науковцями визначено найбільш значимі параметри оцінки змагальної діяльності єдиноборців, а саме: кількість дій, оцінка та ефективність їх виконання, різноманітність, інтервал між діями та інше (Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Романенко, & Веретельникова, 2019; Палій, 2021; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

На думку деяких авторів (Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Романенко, & Веретельникова, 2019) використання відеокомп'ютерного аналізу при оцінці змагальної діяльності дозволяє визначати найбільш вагомими напрямки техніко-тактичної підготовки єдиноборців та розвитку їх функціональних можливостей.

Аналіз змагальної діяльності допомагає розкрити її структуру та розробити протоколи її аналізу. Аналіз характеристик змагальних поєдинків дає змогу скоригувати характер та структуру підготовки спортсменів і тим самим підвищити ефективність змагальної діяльності, яке сприяє оптимальному плануванню передзмагальних мезоциклів та підготовки до головних змагань і визначення його ефективність (Кощєєв, 2004; Ровний, Романенко, & Пашков, 2013; Романенко, Голоха, Алексєєв, & Коваленко, 2020; Палій, 2021).

Аналіз міжнародних змагань показує, що перевага найсильніших таеквондистів полягає в успішному та стабільному використанні техніко-

тактичних дій під час поєдинку та вмінні нав'язати супернику свій стиль ведення сутички. Переможці найбільших міжнародних турнірів з таеквон-до, як правило, мають кращі швидкісні якості, надзвичайну наполегливість і більшу агресивність при проведенні атакуючих, оборонних, контратакуючих дій.

За даними О. Палій (2021), серед усього арсеналу ударної техніки в тхеквондо, найчастіше використовуються прості удари, які виконуються без обертів. Однак, тхеквондисти використовують складну техніку та удар кулаком з більшою частотою, у порівнянні з дівчатами, а дівчата ж, у свою чергу, наносять більше ударів в голову.

Чим більше спортсмен має змагального досвіду, тим менше ударів він виконує, проте, їх ефективність значно вища, що зумовлюється більшою кількістю техніко-тактичних дій та доцільністю їх використання у необхідний момент поєдинку. Також спортсмени намагаються більше заробити балів та завершити поєдинок достроково (Ровний, Романенко, & Пашков, 2013; Пашков, 2017; Лукіна, Стрельчук, Gandziarski, & Puszczalowska-Lizis, 2019; Палій, 2021; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

Для того, аби виграти поєдинок необхідна не тільки техніко-тактична підготовка, але й високий рівень прояву фізичних якостей, зокрема витривалості, яка забезпечує виконання технічних дій без зниження ефективності змагальної діяльності (Коцєєв, 2004; Пашков, 2004, 2017; Пашков, & Ровний, 2010; Палій, 2021; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

На підставі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було виявлено, що успішна підготовка тхеквондистів будь-якого рівня неможлива без ретельного аналізу структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу. З усіх проаналізованих поєдинків 78 % перемог було за кількістю зароблених балів, що свідчить про те, що конкуренція у вагових категоріях досить висока та спортивна досвідченість і кваліфікація спортсменів приблизно однакова (Пашков, 2004; Пашков, & Ровний, 2010; Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Романенко, Голоха, Алексєєв, & Коваленко, 2020; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

Висновки. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі аналізу змагальної діяльності. При побудові тренувального процесу на вдосконалення техніко-тактичної майстерності тхеквондистів, важливо враховувати що з підвищенням рівня підготовленості спортсменів оптимізується рухова активність і результативність виступів. Чим вище кваліфікація спортсменів, тим менше ударів вони виконують під час проведення поєдинку, проте їх ефективність значно вища. Структура перемог спортсменів експериментальної групи показав,

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається вивчення особливостей змагальної

діяльності тхеквондистів різного віку в залежності від морфо-функціональних особливостей.

Література:

- Кощєєв, О.С. (2004). Змагальна діяльність в тхеквондо. *Молода спортивна наука України*, №8, Т.1, 204-207.
- Лукіна, О, Стрельчук, С., Gandziarski, K., & Puszczalowska-Lizis, E. (2019). Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). *Спортивний вісник Придніпров'я*, №3, 19-28.
- Палій, О. (2021). Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів 12- 14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №3(83), 53-59,
- Пашков, І.М., & Ровний, А.С. (2010), Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №4, 60-63.
- Пашков, І.М. (2017). Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. *Актуальні проблеми спортивних єдиноборств в ВУЗах*, №4, 61–65.
- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 29-32.
- Пашков, И.Н. (2004.) Моделирование соревновательной загрузки в тренировочном процессе юных тхеквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 7, 91–94.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов*. [Монографія]. Харьков.
- Романенко, В., Голоха, В., Алексєєв, А., & Коваленко, Ю. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(80), С. 65-72,
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., & Веретельникова, Н.А. (2018). Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*, №1, 58-69.
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексєєв, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №6(80), С. 65-72.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, №3(21), 44–59,

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович –

к.фіз.вих, доцент, доцент кафедри єдиноборств,

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: igorvita6@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років

Пашкова В.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. Розкрито особливості застосування тренувальних методів та стилів ведення поєдинку, фактори які на них впливають. Розкрито процес вдосконалення підготовленості спортсменів, якій тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей розвитку організму тхеквондистів.

Ключові слова: тхеквондо; тренувальний процес; підготовка; змагання; методи.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо вимагає нового підходу до системи побудови підготовки спортсменів з використанням методів і засобів з метою сприяння розвитку фізичних здібностей, які повинні бути узгодженими з сучасними методологічними системами підготовки спортсменів та з врахування вікових особливостей розвитку організму спортсмена.

Сучасний етап розвитку тхеквондо характеризується накопиченням знань в області теорії та методики підготовки спортсменів різного віку, статі, фізичної підготовленості і спортивної кваліфікації. У спортивному одноборстві, для досягнення спортивних результатів важливе значення має рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена.

Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є розробка, впровадження спеціальних засобів та методик їх використання під час навчально-тренувальних занять єдиноборців (Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016).

У системі спортивної підготовки застосовується велика кількість фізичних вправ, які важко класифікувати лише за однією ознакою. Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на тренувальні і змагальні. Тренувальні вправи, в свою чергу, можуть бути поділені за видами підготовки: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі (Бабак, Константинова, Волкова, Пашков, & Мутьєв, 2010; Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016; Пашков, 2017; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконується відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2021–2025 роки, «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873)

Мета дослідження: визначити особливості тренувального процесу тхеквондистів-юніорів.

Завдання дослідження: на основі науково-методичної літератури дослідити особливості тренувального процесу тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Підвищення якості підготовки спортсменів безпосередньо взаємопов'язане з впровадженням в тренувальний процес найбільш ефективних засобів, методів тренування і форм організації занять, що дозволяють стимулювати високі темпи становлення спортивної майстерності (Бойченко, 2017; Пашков, 2017; Санжаров, & Огарь, 2018; Романенко, Павлик, Байбіков, & Веретельникова, 2020).

У спортивному тренуванні тхеквондистів використовується широкий спектр різноманітних засобів. Застосування фізичних вправ забезпечує переведення організму тхеквондиста з початкового стану в запланований.

Одним з найважливіших елементів системи управління тренувальним процесом тхеквондистів-юніорів 15-17 років, є раціональний розподіл засобів і методів, тренувальних дій на всіх етапах спортивної підготовки.

Найважливішими показниками, що визначають структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання даного методу безперервний характер, чи виконується з інтервалами для відпочинку, і в якому режимі – рівномірному (стандартному) чи перемінному (варіюючому).

У якості самостійних практичних методів також виділяють ігровий і змагальний. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій (Бабак, Константинова, Волкова, Пашков, & Мутьев, 2010; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ананченко, & Омеляненко, 2015; Ашанин, & Литвиненко, 2013; Платонов, 2015).

Змагальний метод обумовлює спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу, стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації в спортивній діяльності можливостей функціональних систем, що визначають рівень фізичної підготовленості (Бойченко, 2014; Пашков, & Пашкова, 2020).

Спеціальні технічні засоби сприяють ефективному розвитку рухових здібностей спортсмена, одночасно удосконалюють технічні вміння, навички та фізичні якості під час спортивного тренування, створюють необхідні умови для точного контролю і управління найважливішими параметрами тренувального навантаження (Ермаков, & Бойченко, 2010; Бойченко, 2010). Таким чином моделювання техніко-тактичної підготовки в тхеквондо з використанням тренажерних пристроїв являються актуальними і вимагають ретельного дослідження та впровадження у навчально-тренувальний процес тхеквондистів-юніорів 15-17 років.

В тренувальному процесі навіть при оптимальному плануванні навантажень, при моделюванні змагальної діяльності та при відповідній мотивації спортсмена на його ефективне виконання вправ, впливає рівень функціональної активності регуляторних і виконавчих органів, який виявляється значно нижче, ніж під час змагань. Лише в процесі змагань спортсмен може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною (Платонов, 2015; 2004).

Спортивне тренування включає відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну й інтегральну. Така структура впорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє в певній мірі систематизувати засоби і методи їх вдосконалення та системи контролю та управління процесом спортивного вдосконалення (Пашков, & Пашкова, 2020; Платонов, 2004).

Для тхеквондистів-юніорів 15-17 років, велике значення має розвиток координаційних здібностей які проявляються, при високій швидкості та точності виконання удару, або серії ударів, для здобуття перемоги у поєдинку. Це вимагає дуже точного узгодження в часі всіх керуючих дій: здібності до реагування, антиципації, пристосування і перестроювання, а також здатність до тонкого диференціювання моторики у змагальному двобої.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз свідчить про те, що основним принципом побудови системи спортивної підготовки тхеквондистів-юніорів 15-17 років, є єдність і взаємозв'язок тренувальних впливів (засобів, метод, форм) і закономірностей вікового розвитку організму спортсменів. Тривалість виконання вправ залежить від інтенсивності і, насамперед, індивідуальними і віковими особливостями спортсменів, їх реактивністю на навантаження і рівнем підготовленості. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним з важливих компонентів тренувального впливу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається вивчення впливу морфофункціональних особливостей тхеквондистів-юніорів 15-17 років на побудову тренувального процесу.

Література:

Ананченко, К.В., & Омеляненко, Д.О. (2015). Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдаче на

«гып». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 9–11.

- Ашанин, В.С., & Литвиненко, А.Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 102-107.
- Бабак, Ю.М., Константинова, Е.А., Волкова, Ю.А., Пашков, И.Н., & Мутьев, А.В. (2010). *Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах*. Киев.
- Бойченко, Н.В. (2010). Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств. *Физическое воспитание студентов*, (1), 7-10.
- Бойченко, Н.В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11-14.
- Бойченко, Н.В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах*. Методичні рекомендації. ХДАФК, Харків.
- Ермаков, С.С., & Бойченко, Н.В. (2010). Техничко-тактичска підготовка спортсменів-юніорів в «киокушинкай» каратэ при допомозі спеціальних технічских средств. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Пашков, І.М. (2017). Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. *Актуальні проблеми спортивних єдиноборств в ВУЗах*, №4, 61–65.
- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 29-32.
- Платонов, В.Н. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичскі приложення*. Олімпійська література. Київ.
- Платонов, В.Н. (2015). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичскі приложення: учебник [для тренерів]: 2 кн. Олімп. літ., Київ*.
- Ровный, А.С., Галимский, В.А., & Бойченко, Н.В. (2016). *Физическая и технико-тактичска підготовка каратистів (киокушинкай) на етапі передварительной базовой підготовки*. Монографія. Харків.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление підготовкой тхеквондистів*. Монографія. Харків.
- Романенко, ВВ, Павлик, ОМ, Байбіков, МА, & Веретельникова, НА. (2020). Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 68-78.
- Санжарова, Н.М., & Огарь, Г.О. (2018). Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*, №1(7), 70–80.

Відомості про автора:

Пашкова Вікторія Ігорівна –

аспірантка 1-го року навчання

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: pashkovaviktoria7@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців

Стрикаленко Є.А. ¹, Шалар О.Г. ¹, Гузар В.М. ²

Херсонський державний аграрно-економічний університет ¹

Херсонська державна морська академія ²

Анотація. В статті представлені темпи приросту загальної та спеціально фізичної підготовленості борців вільного стилю. Встановлено, що використання в тренувальному процесі спеціальних комплексів вправ спрямованих на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості дозволяє значно покращити рівень майстерності кваліфікованих борців вільного стилю.

Ключові слова: борці; тренування; тести; фізична підготовленість; приріст результатів.

Вступ. Сучасна змагальна діяльність вказує на гостру потребу комплексного підходу до побудови тренувального процесу. Здебільшого саме нераціональна структура та принципи організації тренувальної діяльності найчастіше призводять до низької результативності та відсутності можливості перемоги на змаганнях найвищого рівня.

На жаль в українській вільній боротьбі трапляються непоодинокі випадки коли спортсмени вдало виступають на змаганнях серед юніорів, кадетів, а потім зникають з спортивної еліти не маючи можливості гідно виступати на дорослому рівні. Цьому є доволі велика низка обґрунтованих відповідей, проте найбільш об'єктивним є нераціональна побудова тренувального процесу та форсування результатів в юнацькому віці (Стрикаленко, Шалар, & Гузар, 2019; Стрикаленко, Гузар, & Шалар, 2019; Шалар, Савченко-Марущак, & Стрикаленко, 2018; Шалар, Стрикаленко, & Савченко-Марущак, 2018).

За даними провідних науковців в галузі спорту процес підготовки до головних змагань передбачає досягнення високого рівня різних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної інтегральної, тощо) (Бойченко, & Сушко, 2011; Latyshev, Latyshev, Korobeynikov, Kvasnytsya, Shandrygos, & Dutchak, 2020; Rutkowska, Gierczuk, & Buszta 2020; Shalar, Huzar, Strykalenko, Yuskiv, Homenko, & Novokshanova, 2019). Проте найголовнішою стороною, яка є фундаментом для ефективної розбудови інших сторін, є фізична підготовка. Не зважаючи на тенденцію провідних світових шкіл боротьби до підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, фізична підготовка залишається провідною та найбільш впливовою поміж інших сторін підготовки.

За даними А. Горюнова, В. Платонова, М. Булатової, фізична підготовка - це процес розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних систем

організму та формування адаптаційних процесів в організмі спортсмена (Горюнов, 2006; Платонов, & Булатова, 1995).

Обсяг фізичної підготовки в процесі багаторічного тренування поступово збільшується. У річному циклі підготовки фізична підготовка повинна проводитися протягом всього року з диференціюванням її від загальної до спеціальної (Тропин, & Бойченко, 2014; Шалар, Кедровський, & Іздебський, 2015; Strykalenko, Shalar, Huzar, Andrieieva, Zhosan, & Bazylyev, 2019; Strykalenko, Shalar, Huzar, Voloshynov, Nomenko, & Bazylyev, 2020). В спортивних одноборствах фізична підготовка тісно пов'язана з календарем змагань та строками проведення головних змагань. У кваліфікованих борців фізична підготовка займає одне з головних місць під час підготовчого періоду на різних його етапах (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Бавыкин, & Коростелев, 2017; Голоха, 2017; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Тропин, & Бойченко, 2017).

Все вище викладене безперечно доводить актуальність та необхідність дослідження та пошуку сучасних шляхів розвитку фізичних якостей борців вільного стилю.

Мета роботи: дослідити ефективність загальної та спеціальної підготовки кваліфікованих борців.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; методи математичної статистики.

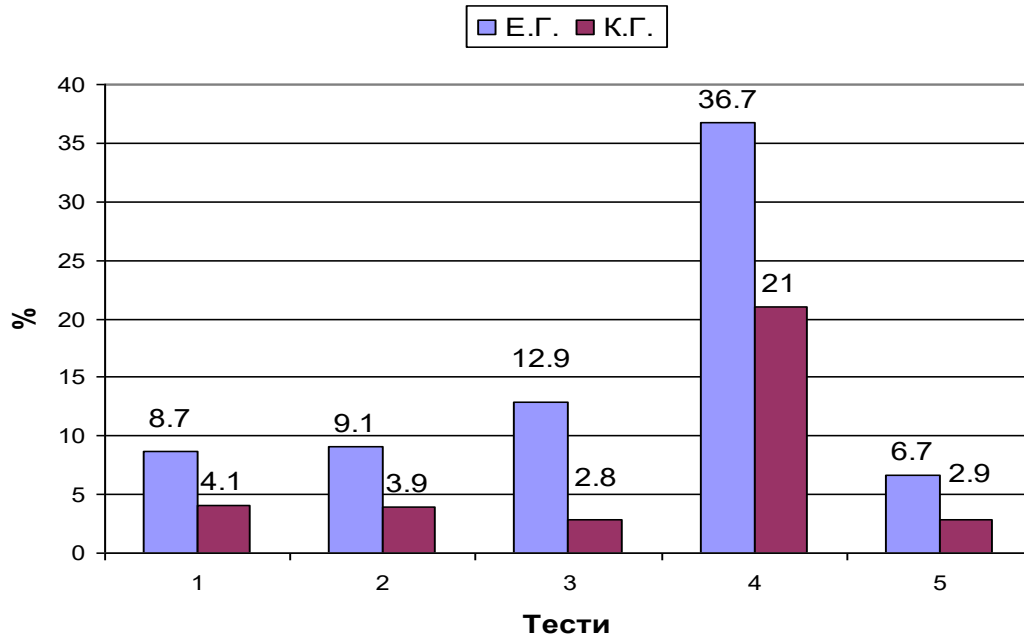
Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставленої мети дослідження, в ході проведення експериментальної частини роботи, були досліджені вихідні дані загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю Херсонського вищого училища фізичної культури у кількості 20 спортсменів.

В подальшому в тренувальний процес були впроваджені методики загальної та спеціальної фізичної підготовки, які використовувались під час тренувального процесу, як додатковий фактор навантаження (Кадиров, Стрикаленко, & Шалар, 2020). Застосування методи проходило в два етапи. Це пов'язано з ситуацією карантину, яка склалась в нашій країні. Перший етап проводився в дистанційному форматі коли спортсмени виконували плани тренувальної роботи, запропоновані тренером без додаткового догляду самостійно. Другий етап проводився, після зняття обмежень на групові заняття в спортивних залах, на свіжому повітрі та в спеціалізованих спортивних приміщеннях. По завершенню експерименту ми провели повторний зріз результатів загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців.

Відповідно до поставлених завдань дослідження, після визначення абсолютних розходжень в показниках рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців та порівняння їх з нормативами програми, ми визначили рівень приросту по кожному з тестів в контрольній та експериментальній групах. Визначення темпів приросту дозволить визначити

реальну ефективність від використання спеціальних комплексів в тренувальній діяльності борців експериментальної групи.

Розрахунки відсоткового приросту результатів загальної фізичної підготовленості в контрольній та експериментальній групах представлені на рисунку 1.



1 – біг на 10 м.; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – човниковий біг 4 x 9 м.;
4 – підтягування; 5 – лазіння по канату

Рис. 1. Темпи приросту показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю

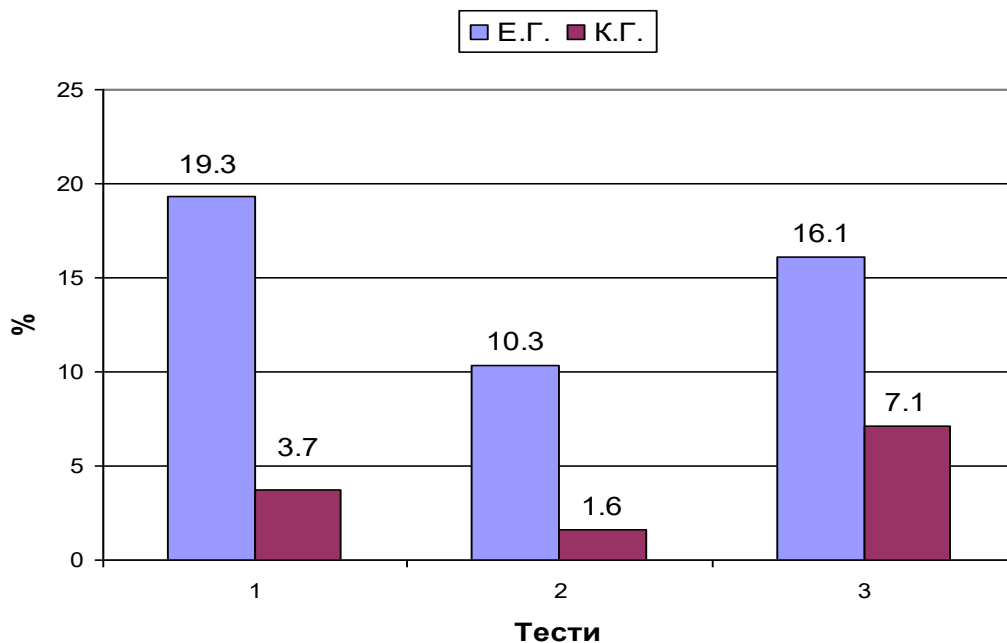
Аналізуючи отримані результати видно, що абсолютно за всіма тестами більший відсоток приросту спостерігається у представників експериментальної групи. Різниця між темпами приросту становила в два й більше разів. В середньому відсоток приросту в контрольній групі дорівнював 7 %, а в експериментальній групі 14,82 %.

Серед всіх тесових завдань найбільший приріст в обох групах встановлено за тестом підтягування на перекладині (36,7 % та 21 % відповідно). Найменші зміни відмічені в контрольній групі за тестами човниковий біг 4 x 9 м. та лазіння по канату (2,9 %), а в експериментальній за тестом лазіння по канату (6,7 %).

Підсумовуючи показники темпів приросту в обох групах зазначимо, що в цілому відсоток змін не є доволі високим. На нашу думку, це пов'язано з тим, що по-перше рівень підготовленості кваліфікованих борців доволі високий і досягнення навіть незначних змін є доволі складно; по-друге в деяких тестах результати доволі щільні і досягнення змін в 0,1 вимагає значних зусиль і є об'єктивно високим. Враховуючи все вище зазначене видно, що в експериментальній групі відсоток приросту значно вищий, а це переконливо

доводить ефективність використання впровадженої методики загальної фізичної підготовки в тренувальний процес кваліфікованих борців вільного стилю.

Після визначення темпів приросту в тестах, що визначають рівень загальної фізичної підготовленості ми дослідили темпи приросту в показниках спеціальної фізичної підготовленості. Розрахунки відсоткового приросту в обох групах представлені на рисунку 2.



1 – «борцівський міст; 2 – забігання навколо голови; 3 – переворот з упору головою

Рис. 2. Темпи приросту показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю

Порівнюючи відсоток приросту по тестах, що визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості, встановлено, що вони також більш суттєві в експериментальній групі (середній відсоток приросту за сумою всіх тестів становить 15,2 %). В контрольній групі в середньому результати підвищились на 4 %. Максимальні зрушення в контрольній групі спостерігались за тестом переворот з упору головою (7,1 %), а найменші за тестом забігання навколо голови (1,6 %). В експериментальній групі краще всіх змінились показники тесту «борцівський міст» (19,3 %), мінімальний приріст показників тесту забігання навколо голови (10,3 %).

Природно, що у кваліфікованих борців більш значні зміни спостерігаються в показниках спеціальної фізичної підготовленості. Рівень загальної фізичної підготовленості в даній категорії спортсменів вже відповідає максимальним вимогам і значних змін очікувати доволі складно.

Висновок. Таким чином за результатами проведеного дослідження нами встановлено, що використання в тренувальному процесі експериментальної групи борців спеціальних комплексів вправ спрямованих на підвищення

загальної та спеціальної фізичної підготовленості дозволяє значно покращити рівень майстерності та психологічну впевненість власних дій кваліфікованих борців вільного стилю.

Література:

- Бавыкин, Е.А., & Коростелев, Е.Н. (2017). Физическая подготовка в единоборствах. *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации*, 152-155.
- Бойченко, Н.В., & Сушко, Ю.П. (2011). Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 85-88.
- Бойченко, Н.В., Станкевич, Б., & Дрозд, М.С. (2014). Контроль за станом підготовленості борця. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Голоха, В.Л. (2017). Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 56-60.
- Горюнов А.И. (2006). *Особенности становления спортивного мастерства в спортивных единоборствах*. Прометей, 285. Киев.
- Ермаков, С.С., Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*, 20-22.
- Кадиров М., Стрикаленко Є., Шалар О. (2020). Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*, 65, 259-263
- Платонов В.Н., Булатова М.М. (1995). *Физическая подготовка спортсмена*. Олимпийская литература, 320. Киев.
- Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. (2019). Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*, 3 (13), 65-73. DOI:10.15391/ed.2019.08
- Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.Н. (2019). Використання інтегральних вправ у фізичній підготовці спортсменів-айкідистів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 1, 126-131. DOI: <https://doi.org/10.34142/ZSR.2019.05.01.14>
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1), 84-90.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*, 79-83.
- Шалар О., Кедровський Б., Издебський І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць*, 3 (31), 239-242.
- Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Є.А. (2018). Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. *Єдиноборства*, №3 (9), 77-85. DOI:10.5281/zenodo.1255702
- Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Марущак М.С. (2018). Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Єдиноборства*, №2 (8), 104-115.
- Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeinikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 400-410. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>
- Rutkowska K., Gierczuk D., Buszta M. (2020). Selected psychological factors in elite Greco-Roman wrestlers at various levels of competition. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 3), Art 306, pp 2277 – 2282, DOI:10.7752/jpes.2020.s3306

- Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>

Відомості про авторів:

Стрикаленко Євгеній Андрійович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри загальноекономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com

Херсонський державний аграрно-економічного університет

Шалар Олег Григорович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальноекономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: shalaroleg1952@gmail.com

Херсонський державний аграрно-економічного університет

Гузар Віктор Миколайович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки

<http://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: guzarv59@gmail.com

Херсонська державна морська академія

Надійшла до редакції 10.01.2022 р.

Аналіз виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо

Тропін Ю.М.¹, Латишев М.В.², Айварс Каупужс³
*Харківська державна академія фізичної культури*¹
*Київський університет імені Бориса Грінченка*²
*Резекненская технологічна академія, Латвія*³

Анотація. Олімпійські ігри є найпрестижнішими змаганнями для всіх спортсменів. Для того щоб потрапити на них, потрібно завоювати ліцензію у відбіркових змаганнях. Проведено аналіз виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в 2021 року. Встановлено, що на Олімпійських іграх в Токіо візьме участь три борця греко-римського стилю.

Ключові слова: греко-римська боротьба; ліцензійні змагання; Олімпійські ігри; українські спортсмени.

Вступ. Для досягнення високих спортивних результатів в єдиноборствах є чітке планування та управління, цілеспрямоване використання в навчально-тренувальному процесі передової методики тренування зарубіжних і вітчизняних фахівців (Бойченко, 2010; Єрмаков, Тропін, & Пономарьов, 2015; Пашков, 2007; Романенко, і ін., 2020; Tropin, and et. al., 2018).

Ефективне й успішне управління спортивною підготовкою неможливо без обґрунтованого прогнозування, яке адекватно сучасному науковому знанню. Прогнозування створює необхідні передумови для прийняття грамотних управлінських рішень в сфері спортивної діяльності спортсменів, тренерів, адміністрації та інше. Прогнозування направлено на проектування, планування і реалізацію можливих шляхів і способів досягнення перспективних цілей. Успішний виступ на Олімпійських іграх є головною метою спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Постановка цієї мети завжди пов'язана з прогнозуванням високих спортивних результатів. Виявлення талановитих спортсменів і шляхів їх розвитку є одним з найбільш і популярних та обговорюваних напрямків в спортивній підготовці (Васильєв, і ін., 2016; Воронов, & Горелов, 2012; Первачук, і ін., 2017; Тропін, 2013; Tropin, & Voychenko, 2017).

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. 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 відеозаписів та протоколів визначити результати виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду; аналіз протоколів і відеозаписів змагань борців греко-римського стилю.

Було проаналізовано виступи борців греко-римського стилю на трьох ліцензійних змаганнях: чемпіонат світу 2019 року в Нур-Султані (Казахстан) і два олімпійських ліцензійних турніру 2021 року в Будапешті (Угорщина) та в Софії (Болгарія). Вихідні дані виступів взяті з офіційного сайту міжнародної федерації спортивної боротьби «United World Wrestling» (unitedworldwrestling.org).

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що з кожним роком загострюється боротьба за призові місця на міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби, лідер постійно змінюється, як у спортсменів, так і у країн-учасниць. Це призводить до необхідності подальшого пошуку нових педагогічних засобів і методів в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації та виявленню талановитих спортсменів для здобуття медалей на міжнародних змаганнях різного рівня (Латишев, Латишев, & Шандригось, 2014; Тропін, & Бойченко, 2018; Isik, and et. al., 2017; Karninčić, Baić, & Sprem, 2017; Latyshev, and et. al., 2021).

Олімпійські ігри (ОІ) є найпрестижнішими змаганнями для всіх спортсменів. Для того щоб потрапити на ОІ, потрібно завоювати олімпійську ліцензію у відбіркових змаганнях. Для борців греко-римського стилю таких змагань було три: чемпіонат світу 2019 року в Нур-Султані (Казахстан) і два олімпійських ліцензійних турніру 2021 року в Будапешті (Угорщина) та в Софії (Болгарія).

Чемпіонат світу в Нур-Султані був першим змаганням на якому були розіграні олімпійські ліцензії. Ліцензії отримували борці які зайняли з 1 по 5 місце (шість спортсменів). Збірна України була представлена в наступному складі: до 55 кг – Віктор Петрик, до 60 кг – Ленур Теміров, до 63 кг – Олександр Грушин, до 67 кг – Артур Політаєв, до 72 кг – Максим Євтушенко, до 77 кг – Володимир Яковлев, до 82 кг – Юрій Шкрюба, до 87 кг – Жан Беленюк, до 97 кг – Микола Крисов, до 130 кг – Микола Кучмій. Ліцензії розігрувалися лише в 6 вагових категоріях, так як категорії до 55 кг, до 63 кг, до 72 кг і до 82 кг не є олімпійськими.

В таблиці 1 представлені результати виступу українських борців греко-римського стилю на чемпіонаті світу 2019 року в Нур-султані (Казахстан).

Після перших відбіркових змагань збірна України здобула дві олімпійські ліцензії у вагових категоріях до 60 кг (Ленур Теміров) і до 87 кг (Жан Беленюк) (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати виступів українських борців греко-римського стилю на
чемпіонаті світу 2019 року**

№	Прізвище та ім'я	Вагова категорія	Заняте місце
1	Віктор Петрик	55 кг	13
2	Ленур Теміров	60 кг	5
3	Олександр Грушин	63 кг	15
4	Артур Політаєв	67 кг	27
5	Максим Євтушенко	72 кг	18
6	Володимир Яковлев	77 кг	14
7	Юрій Шкрюба	82 кг	5
8	Жан Беленюк	87 кг	1
9	Микола Крисов	97 кг	34
10	Микола Кучмій	130 кг	19

Перший олімпійський ліцензійний турнір в Будапешті (Угорщина). Ліцензії отримували борці які зайняли 1 та 2 місце. Збірна України була представлена в чотирьох вагових категоріях: до 67 кг – Артур Політаєв, до 77 кг – Ярослав Фільчаков, до 97 кг – Олександр Шишман і до 130 кг – Микола Кучмій.

В таблиці 2 представлені результати виступу українських борців греко-римського стилю на першому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року в Будапешті (Угорщина).

Таблиця 2

**Результати виступів українських борців греко-римського стилю на
першому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року**

№	Прізвище та ім'я	Вагова категорія	Заняте місце
1	Артур Політаєв	67 кг	3
2	Ярослав Фільчаков	77 кг	11
3	Олександр Шишман	97 кг	14
4	Микола Кучмій	130 кг	10

Таким чином, в Угорщині українці залишилися без ліцензій (табл. 2).

Другий олімпійський ліцензійний турнір в Софії (Болгарія). Ліцензії отримували борці які зайняли 1 та 2 місце. Збірна України була представлена в наступному складі: до 67 кг – Парвіз Насібов, до 77 кг – Дмитро Васецький, до 97 кг – Владлен Козлюк, до 130 кг – Микола Кучмій.

В таблиці 3 представлені результати виступу українських борців греко-римського стилю на другому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року в Софії (Болгарія).

На заключному олімпійському ліцензійному турнірі в Болгарії борці заробили ще одну ліцензію у ваговій категорії до 67 кг (Парвіз Насібов) (табл. 3).

Таким чином, збірна України з греко-римської боротьби після трьох ліцензійних змагань на Олімпійські ігри в Токіо (Японія) завоювала три ліцензії у ваговій категорії до 60 кг (Літур Теміров), до 67 кг (Парвіз Насібов) і до 87 кг (Жан Беленюк).

Таблиця 3

**Результати виступів українських борців греко-римського стилю на
другому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року**

№	Прізвище та ім'я	Вагова категорія	Заняте місце
1	Парвіз Насібов	67 кг	2
2	Дмитро Васецький	77 кг	15
3	Владлен Козлюк	97 кг	16
4	Микола Кучмій	130 кг	3

Доповнені отримані раніше дані з проблематики змагальної діяльності та виступів спортсменів на змаганнях в різних видах єдиноборств: в тхеквондо (Алексєєв, & Романенко, 2004; Пашков, & Ровний, 2010; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021), в боксі (Гаськов, Кузьмин, & Путин, 2010; Колодезников, Бестин, & Колодезникова, 2017), в карате (Бельї, & Эпов, 2018; Бойченко, 2017), в греко-римській боротьбі (Тропін, 2013; Tropin, & Boychenko, 2014), в вільній боротьбі (Голоха, & Романенко, 2021; Латишев, і ін., 2020), в жіночій боротьбі (Латишев, і ін., 2020; Шандригось, і ін., 2021), в дзюдо (Алексєєв, Ананченко, & Голоха, 2021; Бойченко, та ін., 2020), в самбо (Жаворонков, & Табаков, 2020) та бойовому самбо (Горбунов, Бобровский, & Бобровский, 2015), в рукопашному бою (Гаранин, 2015; Пардаєв, 2009), в змішаних єдиноборствах ММА (Катихін, Тропін, & Латишев, 2021; Тропін, та ін., 2021; Хацаюк, та ін., 2020).

Висновки.

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що з кожним роком загострюється боротьба за призові місця на міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби, лідер постійно змінюється, як у спортсменів, так і у країн-учасниць. Це призводить до необхідності подальшого пошуку нових педагогічних засобів і методів в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації та виявленню талановитих спортсменів для здобуття медалей на міжнародних змаганнях різного рівня.

2. Визначено, що збірна України з греко-римської боротьби після трьох ліцензійних змагань на Олімпійські ігри в Токіо (Японія) завоювала три ліцензії у ваговій категорії до 60 кг (Літур Теміров), до 67 кг (Парвіз Насібов) і до 87 кг (Жан Беленюк).

Література:

Алексєєв, А.Ф., & Романенко, В.В. (2004). Совершенствование методики обучения техническим приёмам в таэквон-до на основе анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 9-С, 92-94.

- Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 1, 4-12.
- Белый, К.В., & Эпов, О.Г. (2018). Анализ количественных характеристик поединков спортсменов высшей квалификации в киокусинкай. *Наука и спорт: современные тенденции*, 1, 14-20.
- Бойченко, Н.В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поединку. *Єдиноборства*, 1, 11-14.
- Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексеев, А.Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 4-12.
- Бойченко, Н.В. (2010). Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств. *Физическое воспитание студентов*, 1, 7-10.
- Васильев, Г.Ф., Новиков, А.А., Крупник, Е.Я., & Тиунова, О.В. (2016). Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах. *Вестник спортивной науки*, 5, 3-8.
- Воронов, В.М., & Горелов, А.А. (2012). Прогнозирование одаренности и отбор спортсменов в смешанные единоборства. *Берегиня. Сова*, 4(15), 18-23.
- Гаськов, А.В., Кузьмин, В.А., & Путин, Л.П. (2010). Разработка модельных характеристик тренировочной деятельности в единоборствах (на примере бокса). *Физическое воспитание студентов*, 1, 15-18.
- Гаранин, Е.А. (2015). Теоретические и практические аспекты моделирования соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 4(37), 47-56.
- Горбунов, А.В., Бобровский, В.А., & Бобровский, А.В. (2015). Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо. *Омский научный вестник*, 4(141), 202-204.
- Голоха, В.Л., & Романенко, В.В. (2021). Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 1, 12-19.
- Ермаков, С.С., Тропин, Ю.Н., & Пономарев, В.А. (2015). Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. *Слобжанський науково-спортивний вісник*, 5, 46-51.
- Жаворонков, А.Н., & Табаков, С.Е. (2020). Сравнение модельных характеристик технико-тактической подготовленности чемпионов мира по самбо различных групп весовых категорий. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2(180), 107-110.
- Катыхин, В.Н., Тропин, Ю.Н., & Латышев, Н.В. (2021). Профили сильнейших бойцов смешанных единоборств ММА. *Єдиноборства*, 1(19), 22-32.
- Колодезников, К.С., Бестинов, Р.В., & Колодезникова, М.Г. (2017). Исследование соревновательной деятельности боксеров лиги WSB. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 2, 24-30.
- Латышев, Н.В., Шандригось, В.И., Тропин, Ю.Н., Квасница, О.М., & Головач, И.И. (2020). Женская борьба: анализ результатов выступления сборной команды Украины. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 9(28), 237-244.
- Латышев, Н.В., Латышев, С.В., & Шандригось, В.И. (2014). Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 4, 98-101.
- Латышев, Н.В., Поляничко, Е.Н., Юшина, Е.В., Еретик, А.А., & Барабаш, О.В. (2020). Анализ результатов выступления сборной команды Украины по вольной борьбе в преддверии Олимпийских игр 2020, *Єдиноборства*, 2(16), 35-43.

- Пардаев, Д.У. (2009). Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей рукопашного боя. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 4, 75-78.
- Пашков, И.Н. (2007). Моделирование соревновательной нагрузки в тренировочном процессе юных тхэквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 12, 53-61.
- Пашков, І.М., & Ровний, А.С. (2010). Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 60-63.
- Первачук, Р.А., Тропин, Ю.Н., Романенко, В.В., & Чуев, А.Ю. (2017). Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий квалифицированных борцов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5), 84-88.
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексеев, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(80), 88-95.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59.
- Тропін, Ю.М., Латишев, М.В., Пилипещ, О.В., & Пономарьов, В.О. (2021). Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. *Єдиноборства*, 3(21), 69-83.
- Тропин, Ю.Н. (2013). Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Физическое воспитание студентов*, 2, 59-62.
- Тропин, Ю.Н. (2013). Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх-2008 г. и Олимпийских играх-2012 г. *Физическое воспитание студентов*, 4, 92-96.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2018). Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 82-87.
- Хацаюк, О.В., Ананченко, К.В., Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., & Бойченко, Н.В. (2020). Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*, 1, 92-105.
- Шандригось, В.І., Латишев, М.В., Розторгуй, М.С., & Первачук, Р.В. (2021). Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. *Єдиноборства*, 79-89.
- Isik, O., Cicioglu, H.I., Gul, M., & Alpay, C.B. (2017). Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1-2), 41-45.
- Karninčić, H., Baić, M. & Sprem, D. (2017). Optimal Age to Begin with Greco-Roman Wrestling and Reach Peak Performance Trends in Cases of World-Class Medal Winners of Various Weight Groups. *Paper presented at the Conference Applicable Research in Wrestling. Novi Sad. Srbija*, 134-139.
- Latyshev, M., Shandrygos, V., Tropin, Y., Polianychko, O., Deineko, A., Lakhtadyr, O., & Mozoliuk, O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15(1), 138-143.
- Tropin, Y., & Boychenko, N. (2014). Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition. *Slobozhanskyi science and sport bulletin*, 2, 117-120.
- Tropin, Y., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., & Shackih, V. (2018). The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport*, 4, 58-64.
- Tropin, J.N., & Boychenko, N.V. (2017). Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov. *Edinoborstva*, 4, 79-83.

Відомості про авторів:

Тропін Юрій Миколайович:

к.фіз.вих., доцент кафедри одноборств

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

E-mail: tyn.82@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Латишев Микола Вікторович –

к.фіз.вих., доцент

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

Київський університет імені Бориса Грінченка

Айварс Каупужс –

PhD

<https://orcid.org/0000-0002-1460-8864>

E-mail: aivars.kaupuzs@rta.lv

Резекненська технологічна академія, Латвія

Надійшла до редакції 08.01.2022 р.

Применение информационных технологий при изучении предмета «Теория таэквондо»

Тураева Н.М., Хусанбоева Ж.Ф.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. Исследованы многие аспекты, в которых современные технологии в той или иной форме (аппаратное или программное обеспечение) нашли применение в таэквондо. Использование определенных технологий помогают улучшать процесс обучения студентов, инструкторов и спортсменов в таэквондо.

Ключевые слова: информационные технологии; электронные учебники; программное обеспечение; таэквондо; электронные издания.

Введение. В специальных литературных и электронных источниках «Таэквондо» рассматривается как корейское боевое искусство с активным использованием ног в бою, причём как для ударов, так и для защитных действий. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало таэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Целью тренировок и изучения таэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке (<https://ru.wikipedia.org>).

Современное таэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс, что требует грамотного подхода к процессу обучения (Абдурасулова, & Ваек Mun Jon, 2015).

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что вопросом применения информационных технологий в таэквондо занимались по таким направлениям: изучались электронные системы судейства в таэквондо (Таймазов, Бакулев, Симаков, & Чистяков, 2013); исследовались тенденции развития Олимпийского таэквондо в условиях применения информационных технологий (Павленко, 2020); использовались образовательные интернет-ресурсы в процессе физического воспитания студентов, занимающихся таэквондо (Саламаха, 2010); оптимизировался процесс обучения студентов с использованием дистанционного обучения (Бойченко, Алексеева, & Алексенко, 2016a; Бойченко, Алексеева, & Алексенко, 2016b).

Анализируя выше описанное, можно сделать вывод, что выбранное направление исследования достаточно актуальное.

Цель исследования: изучить особенности применения информационных технологий при изучении предмета «Теория таэквондо».

Матеріал и методи исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, информации в сети Интернет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Применение информационных технологий необходимо для повышения качества учебного процесса, организованные лекции и семинары с использованием информационных технологий позволяют студентам быть активными на занятиях, повышают уровень знаний и развивают стремление к самостоятельной подготовке (Аксюхин, Вицен, & Мекшенева, 2009; Деденёва, & Аксюхин, 2006).

В настоящее время все более возрастает роль информационно-социальных технологий в образовании, которые обеспечивают всеобщую компьютеризацию учащихся и преподавателей на уровне, позволяющем решать, как минимум, три основные задачи:

- обеспечение выхода в сеть Интернет каждого участника учебного процесса, причем, желательно, в любое время и из различных мест пребывания;
- развитие единого информационного пространства образовательных индустрий и присутствие в нем в различное время и независимо друг от друга всех участников образовательного и творческого процесса;
- создание, развитие и эффективное использование управляемых информационных образовательных ресурсов, в том числе личных пользовательских баз и банков данных и знаний учащихся и педагогов с возможностью повсеместного доступа для работы с ними.

Разобраться в сложившейся ситуации и помочь в освоении учебного материала может помочь только квалифицированный специалист-преподаватель: он не только организует самостоятельную работу студентов (рефераты, тестирование, контрольные и курсовые работы), но в условиях регламента времени на изучение дисциплины умеет выбрать наиболее важные аспекты для изучения. В настоящее время преподаватели, преследуя подобные цели, создают авторские педагогические программные средства, реализованные в мультимедийной и гипермедийной форме, на сайтах в сети Интернет (<http://fizaliya-nk.site>).

Исследованы многие аспекты, в которых современные технологии в той или иной форме, будь то аппаратное или программное обеспечение, уже принесло пользу таэквондо. Использование определенных технологий могут быть расширены еще больше, чтобы лучше помогать студентам, инструкторам и спортсменам таэквондо (Павленко, 2020; Таймазов, Бакулев, Симаков, & Чистяков, 2013). Достигнут прогресс с точки зрения просмотра и обзора нынешних и прошлых практиков и то, как этот процесс помог будущим поколениям студентов, позволяя им альтернативный аспект, содержащий мгновенные и подробные сцены, которые могут использоваться в качестве дополнительного средства обучения (Кривенцова, & Клименченко, Иванов, 2020; Несен, Кривенцова, & Клименченко, 2021; Саламаха, 2010).

Одним из примеров этого является то, как технологии могут улучшить впечатления от просмотра в прямом эфире, предоставив возможность транслировать события в режиме реального времени через Интернет. Это особенно важно для тех, кто смотрит в учебных целях, поскольку они могут останавливать отдельные кадры или увеличивать с высокой точностью.

Веб-сайты – еще один отличный технологический инструмент, который студенты направления таэквондо могут использовать информацию как инструмент для учёбы.

Программное обеспечение для онлайн-турниров – это еще одна область, в которой я считаю, что технологии действительно превосходны и оказал значительное влияние на время подготовки, которое уходит на организацию и проведение турнира, а также управление и состав розыгрышей.

Внедрение электронного подсчета очков на турнирах – еще одна область, в которой технология сделала большой вклад в таэквондо. Повышенная эффективность в подсчете очков в качестве углового судьи, а также в автоматическом сопоставлении очков и общего результат в конце каждого боя помогает тренерам улучшить качество боев.

Выводы. Применение информационных технологий в теории таэквондо необходимо для повышения качества учебного процесса. Организация лекций и семинаров с использованием информационных технологий позволяют студентам быть активными на занятиях, повышают уровень знаний и развивают стремление к самостоятельной подготовке.

Література:

- Абдурасулова, Г.Б. & Ваек Мун Јон. (2015). *Таеквондо назарияси ва услубияти: дарслик*. Турон-Икбол, Тошкент.
- Аксюхин А.А., Вицен А.А., & Мекшенева Ж.В. (2009). Информационные технологии в образовании и науке. *Современные наукоемкие технологии*, 11, 50-52.
- Бойченко, Н.В., Алексеева, И.А., & Алексенко, Я.В. (2013). Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 56.
- Бойченко, Н.В., Алексеева, И.А., & Алексенко, Я.В. (2016а). Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 70-73.
- Бойченко, Н.В., Алексеева, И.А., & Алексенко, Я.В. (2016b). Оптимізація навчальної роботи студентів спеціалізації фізичне виховання та спорт за допомогою спеціально розробленого дистанційного курсу спортивна метрологія. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7), 12-15.
- Деденёва А.С., & Аксюхин А.А. (2006). Информационные технологии в гуманитарном высшем профессиональном образовании. *Педагогическая информатика*, № 5, 8-16.
- Информационные технологии в образовании педагогов - [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://fizaliya-nk.site/roditelskoe-sobranie-po-i-can-sing-i-can-speak/informatsionnye-tehnologii-v-obrazovanii-pedagogov> (дата обращения: 03.12.2021).

- Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г., Иванов, О.В. (2020). Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 5(2), 98-103.
- Несен, О.О., Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г. (2021). «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені ГС Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 16-20.
- Павленко, А.В. (2020). Тенденции развития олимпийского тхэквондо в условиях применения информационных технологий. *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. ПФ Лесгафта*, 34-36.
- Саламаха, А.Е. (2010). Использование образовательных интернет-ресурсов в процессе физического воспитания студентов, занимающихся таэквондо. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, (2), 87-99.
- Таймазов, В.А., Бакулев, С.Е., Симаков, А.М., & Чистяков, В.А. (2013). К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ). *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (4 (98)), 155-160.
- Тхэквондо - [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 03.12.2021).

Информация про авторов:

Тураева Насиба Мирхамидовна –

преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: t.nasiba@gmail.com

Хусанбоева Жахона Фахриддиновна –

студентка

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: g.jahona@gmail.com

Поступила в редакцию 12.01.2022 г.

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять настільним тенісом при факультативній формі організації занять

Акінін Л.А., Ковтун О.В., Коленченко А.М., Чупир К.І.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Погіршення стану здоров'я студентської молоді вимагає впровадження нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання. Наразі фахівцями відзначається недостатня ефективність фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Проведене соціологічне онлайн-опитування здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (n=2326) з метою визначення студентами стану власного здоров'я; визначення відношення студентів до занять фізичною активністю та спортом, зокрема – настільним тенісом; визначення зацікавленості студентів університету до занять фізичною культурою та спортом на спортивній інфраструктурі університету, а також аналіз роботи з фізичного виховання у першому півріччі 2021-2022 навчального року стосовно визначення зацікавленості до занять фізичною культурою, зокрема – настільним тенісом, при факультативній формі занять.

Ключові слова: здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; настільний теніс.

Вступ. Більшість фахівців пов'язує погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя й екологією, але й з істотним падінням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом (Башавець, 2020).

Недостатня ефективність фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти – наслідок використання в освітньому процесі як у загальноосвітніх закладах, так і у закладах вищої освіти застарілих форм занять. Зниження ефективності фізичного виховання студентів зумовлено також і об'єктивними причинами, такими як стала тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, збільшення кількості здобувачів вищої освіти, яких за станом здоров'я віднесено до спеціального відділення (Літвінова, Пенюв, & Тимченко, 2021). Недостатню фізичну підготовленість мають близько 50 % молоді, а майже 90 % – відхилення в стані здоров'я. У переважній частині студентів не сформована

потреба піклуватися про своє здоров'я, а також відсутнє бажання займатися фізичними вправами (Носко, 2016). Внаслідок низького рівня особистої фізичної культури студенти байдуже ставляться до обов'язкових занять з фізичного виховання (Тимошенко, & Бобылева, 2013).

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури (Круцевич, & Пангелова, 2016). Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента (Ольховый, 2015). Самостійний вибір студентом виду спорту або рухової активності при спортивно орієнтованому фізичному вихованні сприяє підвищенню його зацікавленості заняттями з фізичного виховання (Борисов В., 2014). При цьому з'являється можливість здійснення індивідуального підходу до навчання на заняттях конкретного студента та його удосконалення в обраному фізкультурно-спортивному напрямку (Козина, 2016).

Мета дослідження. Метою нашого дослідження було визначення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою при факультативній формі занять. Дослідження проводились згідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна на 2021 рік.

Завдання дослідження:

1. Самостійно студентами визначити стан власного здоров'я.
2. Визначити відношення студентів до занять фізичною активністю та спортом, зокрема – настільним тенісом;
3. Вивчити зацікавленість студентів університету заняттям фізичною культурою та спортом на спортивній інфраструктурі університету.

Методи дослідження. Соціологічне онлайн-опитування студентів (n=2326) за допомогою платформи LimeSurvey, методи математичної статистики.

В опитуванні взяли участь студенти II-VI курсів усіх факультетів та навчально-наукових інститутів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 73% опитаних є здобувачами вищої світи рівня бакалавр, 27% навчаються у магістратурі.

Результати дослідження та їх обговорення. 66 % опитаних студентів Каразінського університету оцінюють стан свого здоров'я як добрий. У тих студентів, які мають регулярну фізичну активність, зокрема займаються спортом, оцінки стану здоров'я істотно вищі. 82% здобувачів вищої освіти відзначили, що мають фізичну активність (багато ходять пішки, виконують фізичні вправи, руханку, бігають тощо), 18% відвідують спортивні секції, (секції, які працюють на спортивних спорудах Каразінського університету відвідують 9% опитаних студентів). Заняття на спортивній інфраструктурі університету відвідували загалом 53% здобувачів вищої освіти. Найчастіше

відвідування пов'язано з факультативними заняттями з фізичного виховання або ж із заняттями в спортивних секціях.

Більшість студентів відвідували або відвідують безкоштовні заняття спортом на базі спортивних об'єктів Каразінського університету. Досвід безкоштовних занять мають 35% студентів. Найчастіше це заняття у тренажерних залах, аеробікою, ігровими видами спорту. Студенти мають високу зацікавленість у безкоштовних заняттях спортом – 67% назвали ті чи інші секції, в яких вони бажають займатися.

Найбільш привабливими для студентів є секції аеробіки, тенісу, стрільби з лука. Юнаків переважно приваблюють єдиноборства (ММА, бокс та кікбоксинг), ігрові види спорту (теніс, настільний теніс, футзал) а також стрільба з лука, дівчат – аеробіка і чирлідінг, стрільба з лука, а також ігрові види спорту (теніс, настільний теніс, волейбол, бадмінтон).

Настільний теніс є одним з найбільш популярних у світі видів спорту. Незважаючи на складність, настільний теніс залишається цілком доступним для оздоровлення у будь-якому віці. Займаючись настільним тенісом, можна легко регулювати фізичні і нервові навантаження на організм людини залежно від віку, фізичного розвитку і стану здоров'я. У процесі гри, яка відрізняється високою руховою активністю, формуються такі важливі якості як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення і багато інших. При цьому здобувачі вищої освіти отримують значне і, в той же час, посилене фізичне навантаження і емоційну зарядку. Важливою передумовою популярності настільного тенісу є можливість диференційованого підходу до заняття залежно від фізичної і технічної підготовленості. На занятті студенти опановують нові елементи техніки і тактики гри, знайомляться з основними правилами гри.

Заняття з настільного тенісу повинні носити оздоровчий характер і бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, ознайомлення їх з дисципліною, режимом дня, гігієною і самоконтролем. Основна мета навчання полягає у формуванні у студентів стійкого інтересу до заняття настільним тенісом, досягнення високого рівня розвитку спеціальної і загальної фізичної підготовленості, забезпечення достатнього об'єму рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

Аналіз роботи з фізичного виховання студентів у першому півріччі 2021-2022 навчального року показав, що настільним тенісом на факультативних заняттях займалися 5,6% здобувачів вищої освіти (113 осіб).

Нажаль 33% студентів не мають зацікавленості в заняттях спортом, які пропонує Каразінський університет ані безкоштовно, ані за плату. Більшість з них взагалі не цікавляться спортом. Частина вже займаються в секціях поза університетом. Приблизно для кожного четвертого причиною незацікавленості є незручне розташування спортивних об'єктів (далеко, незручно діставатись). Це є проблемою переважно для студентів з віддалених районів Харкова та передмістя, які проживають не в гуртожитках.

Висновки. Впровадження спортивно орієнтованого фізичного виховання в Каразінському університеті надало можливість студентам займатися руховою активністю і спортом протягом усього терміну навчання. Переважна частина здобувачів вищої освіти проявляють інтерес до занять фізичною активністю, спортом під час навчання, але кількість тих, що займаються у спортивних секціях та спортивно орієнтованих групах фізичного виховання складає трохи менше третини.

Література:

- Башавець, Н.А. (2013). Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4 (29), 76-81.
- Борисов В.В., Олейник, Н.О., & Тимошенко, В.В. (2014). Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе, *Молодой ученый*, 17, 459-461.
- Козина, Ж.Л., Ольховый, О.М., & Темченко, В.А. (2016). Влияние информационных технологий на техническую подготовленность студентов при спортивно-ориентированном физическом воспитании. *Физическое воспитание студентов*, 1, 21-28. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0103>
- Круцевич, Т., & Пангелова, Н. (2016). Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109-114.
- Літвінова, А.М., Пенюк, В.В., & Тимченко, Г.М. (2021). Засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: «Педагогічні науки»*, 2(340), Ч. II, 28-44. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-28-44
- Носко, М.О. (2014). *Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія*. Київ : SPD Chalchynska NV.
- Ольховый, О.М., Петренко, Ю.М., Темченко, В.О., & Тимченко Г.М. (2015). Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением информационных технологий. *Фізичне виховання студентів*, 3, 29-37. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0304>
- Тимошенко, В.В., & Бобылева, Я.В. (2013). Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий. *Молодой ученый*, 12, 531-533.

Відомості про автора:

Акінін Леонід Анатолійович –

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0001-5589-2884>

E-mail: sport@karazin.ua

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Ковтун Олена Валеріївна –

доцент

<https://orcid.org/0000-0001-5125-4279>

E-mail: kowtun.elena@gmail.com

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Коленченко Анастасія Миколаївна –

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-1853-775X>

E-mail: kolenchenkonasti@gmail.com

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Чупир Катерина Іванівна –

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0001-7883-314X>

E-mail: karnavaldekor@gmail.com

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх

Асеева. Я.Ф., Помещикова І.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті надається класифікація технічних засобів у спортивних іграх. Наводяться приклади технічних засобів та методика їх використання. Проведене дослідження літературних джерел свідчить про позитивний вплив системи вправ з використанням технічних засобів тренування на показники підготовленості гравців у спортивних іграх. Що дає нам можливість рекомендувати тренерам до впровадження у навчально-тренувальний процес різноманітних технічних засобів тренування

Ключові слова: технічні засоби; спортивні ігри; тренажери.

Вступ. Під технічними засобами навчання та контролю Котельникова М. А., Брикіна В. А. (2020) розуміють сукупність різних технічних засобів, що сприяють деформуванню рухових навичок, розвитку фізичних якостей, контролю за їх удосконаленням. Автори до них відносять технічні засоби, що мають зворотний зв'язок, а також інші допоміжні засоби механізації процесу у спорті. Дослідники дають наступну класифікацію технічних засобів: по призначенню:

- технічні засоби інформації
- тренажерні технічні засоби
- допоміжні технічні засоби

За принципом дії:

- звуко та світлотехнічні, малі кінетичні
- цифрові та електронні моделюючі, електромеханічні

За формою навчання та контролю:

- індивідуального, групового та потокового користування

За характером впливу:

- на різні органи почуттів
- комбінованого впливу

За характером введення зворотних зв'язків:

- з альтернативним вибором рухової дії
- з вільним конструюванням руху у відповідь.

У досить великій кількості публікацій автори експериментально довели ефективність використання різних тренажерних пристроїв у навчально-тренувальному процесі спортсменів в ігрових видах спорту.

Досвід роботи тренерів і власні спостереження впевнено доводять, що на початковому етапі навчання основна роль тренажерних пристроїв полягає в тому, щоб допомогти вихованцям швидше і головне без помилок оволодіти

основами техніки; підвищити рівень розвитку навиків оволодіння технічними прийомами, головним чином за допомогою сполучного методу, при якому в одному цілому вирішуються завдання розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки гри (Гринченко, Ісаєв, & Тихонова, 2019).

Для розвитку загальної, швидкісної та швидкісно-силової витривалості в спортивних іграх використовуються: доріжка, що біжить, вологодежні тренажери, набивні м'ячі. Для розвитку динамічної сили та гнучкості: тягові пристрої, штанги, ролери, еспандери. Для вдосконалення спритності та координації: міні-батути. Для розвитку вибухової сили: скакалки, гімнастичні лавки та ін. (Котельникова, & Брикіна, 2020). Автори також наводять приклади технічних засобів таких як: тренажер кидків, гармата для баскетбольних м'ячів, манекен портативний оборонний з піднятими руками, баскетбольний тренажер для дриблінгу, тренажер для навчання техніки довгої передачі м'яча способом зігнутою рукою зверху із замахом, м'яч на пружині, мішень із цифрами від 1 до 12, тренажер «кидок», тренажер для вдосконалення точності передач.

Кузенков О. В., Кузенков Є.О. (2015) у своєму аналізі визначити роль тренувальних пристроїв, технічних засобів і тренажерів які застосовуються в унавчально-тренувальному процесі баскетболістів. Автори вказують на такі технічні засоби як баскетбольні кільця, баскетбольні корзини, тренажер для розвитку сили кидка і сили кисті в баскетболі, тренажер для навчання кидку м'яча в корзину розроблений В.Н. Кудімовим.

Яворська О. Е., Родіонова А. Г., Коліненко О. О., Власенко С. Ю. (2020) на основі аналізу показників кидкової підготовленості дійшли висновку про позитивні результати використання технічних засобів і тренажерів у навчанні та вдосконаленні кидка. Використання в комплексі таких засобів як обмежувач зсуву ліктьового суглоба «Splash», баскетбольного тренажера кидка «Skiz Square Up», баскетбольного тренажера «SKL ShotLoc» Стеффена Каррі, баскетбольного тренажера «Потрап у ціль» Target Trainer, тренажера «DOUBLE DOUBLE», тренажера – баскетбольна гармата – Dr. Dish Pro», баскетбольних ігрових фішок «Shot Spotz», манекену «D-Man», тренажеру баскетбольних кидків «SHOOT-AROUND» («рукав»). Вони дозволяють прискорити процес навчання техніки баскетбольного кидка та не допустити розвитку систематичних помилок.

У волейболі Шаверська О.В., Саранча М.П. (2015) у процесі удосконалення техніки атакуючого удару пропонують використовувати тренажер – м'яч на амортизаторах.

Єрмаков С.С. із співавторами відзначають, що застосовуючи тренажери при технічній та фізичній підготовці волейболістів слід враховувати рекомендації. Юним спортсменам, в тому числі і волейболістам, будуть корисні і поради (рекомендації) такого характеру: 1. На першому році навчання тренажери доцільно застосовувати після 4-5 місяців навчання тоді, коли "працюючий" опанує елементарні навички оволодіння м'ячем. При цьому перший рік занять характеризується використанням в основному фронтального

методу з одночасним і почерговим способами виконання, що дозволяє здійснювати чіткий контроль за структурою виконуючої рухової дії. На кожному занятті використовується не більше трьох тренажерів. 2. На другому році навчання фронтальний метод рекомендовано поєднувати з груповим у зв'язку з тим, що юні спортсмени вже знайомі зі застосовуваними на даному етапі засобами та мають певні навички у виконанні основних технічних прийомів. 3. На третьому році навчання заняття рекомендують проводити методом кругового тренування з використанням групового та індивідуального методів. В цей період часу учні в достатній мірі знайомі з тренажерами: досягли конкретного технічного рівня, відрізняються дисциплінованістю та свідомим відношенням до занять (Єрмаков, Носко, Маслов, & Гришко, 2016).

Висновки. Проведене дослідження літературних джерел свідчить про позитивний вплив системи вправ з використанням технічних засобів тренування на показники підготовленості гравців у спортивних іграх. Що дає нам можливість рекомендувати тренерам до впровадження у навчально-тренувальний процес різноманітних технічних засобів тренування.

Література:

- Гринченко, І.Б., Ісаєв, О.Г., & Тихонова, А.О. (2019). Вдосконалення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів за допомогою тренажерного обладнання. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 26.
- Єрмаков, С.С., Носко, М.О., Маслов, В.М., & Гришко, Л.Г. (2016). Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (139 (1)), 66-69.
- Котельникова, М.А., & Брыкина, В.А. (2020). Технические средства обучения в баскетболе. *Наука-2020*, 7 (43), 12-15.
- Кузенков, О.В., & Кузенков, Є.В. (2015). Використання технічних засобів та тренажерів в навчально-тренувальному процесі баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1 (54), 38-42.
- Родионова, А.Г., Яворская Е.Е. (2021). Внедрение и использование технических средств для обеспечения эффективности тренировочного процесса в баскетболе. *Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права*, 1 (105), 142-147. DOI 10.38161/2618-9526-2021-1-142-147
- Шаверська, О.В., & Саранча, М.П. (2015). Технічні засоби для удосконалення технічної підготовки волейболістів. *Збірник наукових праць "Біологічні дослідження-2015"*, 478-479.
- Яворская, Е.Е., Родионова, А.Г., Колинченко, Е.А., & Власенко, С.Ю. (2020). Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 4 (182), 541-543.

Відомості про автора:

Асєєва Ярославна Федорівна –

аспірантка, викладач

ORCID.ORG//0000-0003-0423-7788

E-mail: 31031975@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Помещикова Ірина Петрівна –

к.фіз.вих., доцент

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

E-mail: pomeshikovaip@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Використання засобів настільного тенісу в системі професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців

Богданова А.О., Кущенко Ю.О., Гузар В.М.
Херсонська державна морська академія

Анотація. Настільний теніс отримав свій розвиток в курсантському середовищі і включений в програму змагань спартакіади Херсонської державної морської академії. Для проведення навчально-тренувальних занять і змагань із настільного тенісу можуть бути використані приміщення невеликих розмірів, які дають можливість проведення ігор в настільний теніс не тільки у спеціальних тенісних залах та спортивних залах, але і у великих коридорах навчальних корпусів та в гуртожитках.

Ключові слова: захитування; фізичні якості; інвентар; змагання; здоров'я.

Вступ. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців морської галузі забезпечує розвиток фізичних якостей (Huzar, Nomenko & Svirida, 2021; Гузар, 2019а; Гузар, 2018; Моїсеєв, Гузар & Свирида, 2021), психологічну підготовку до професійної спрямованості навчання (Гузар & Юськів, 2019а; Гузар & Юськів, 2019b; Гузар & Юськів, 2020; Гузар, Болотін & Юськів, 2020; Гузар, Чурганов & Свирида, 2019), готовність організму до загальних вимог підготовки морських фахівців (Бараненко, 2018; Бараненко & Капліна, 2020; Золотаренко, Кущенко & Бараненко, 2021; Капліна, Бараненко & Кущенко, 2021; Капліна, Кущенко & Бараненко, 2021а; Капліна, Кущенко & Бараненко, 2021b; Кущенко, Бараненко & Капліна, 2021).

Розвиток фізичних якостей відбувається під час регулярних занять різними формами професійно-прикладної фізичної підготовки: самостійні заняття (Гузар, 2019b; Свирида, Кущенко & Гузар, 2021), тренування в секціях з різних видів спорту (Хоменко, Юськів, Гузар & Свирида, 2020; Хоменко, Юськів & Свирида, 2020) та навчальні заняття з розділів фізичної підготовки (Хоменко, Бараненко & Свирида, 2020).

Умови праці морських фахівців відносяться до екстремальних. На них періодично діють специфічні чинники: хронічні стреси – фактори мікросередовища (електромагнітні поля техногенного походження, хімічні фактори, фоновий шум, вібрація, замкнутий простір з суміщенням зон роботи і відпочинку) і макросередовища (погодні умови, захитування); психологічні фактори (зміна щільності інформаційного потоку від перенавантаження до монотонії, непередбачуваність ситуації, висока моральна і економічна ціна помилки) (Гузар, 2020; Гузар & Юськів, 2020;). Все це обумовлює жорсткі вимоги до морського фахівця як до суб'єкта діяльності та до розвитку у нього спеціальних фізичних якостей (Хоменко & Свирида, 2019).

Значне місце в системі професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців займають спортивні та рухливі ігри (Стрикаленко, Шалар & Гузар, 2020).

Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерний цілий ряд ігрових елементів, виконання яких вимагає спеціальної фізичної підготовки. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не вимагає складної організації та матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на повітрі. Майданчик для гри в настільний теніс не вимагає великого простору, інвентар доступний, основи і правила гри теж. Тому настільний теніс отримав свій розвиток в курсантському середовищі і включений в програму змагань спартакіади Херсонської державної морської академії. Для проведення навчально-тренувальних занять і змагань із настільного тенісу можуть бути використані приміщення невеликих розмірів, які дають можливість проведення ігор в настільний теніс не тільки у спеціальних тенісних залах та спортивних залах, але і у великих коридорах навчальних корпусів та в гуртожитках (Шалар, Стрикаленко & Іващенко, 2013).

Настільний теніс включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність і швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Настільний теніс характеризується безперервною зміною ігрової обстановки і допомагає виробити швидке орієнтування (Амелін, 2002).

При систематичних тренувальних заняттях в організмі відбуваються морфологічні та фізіологічні зміни, які дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалювати регуляторні механізми процесів. Під час занять настільним тенісом можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження, визначати кожному для себе, залежно від підготовленості і стану здоров'я, ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і регулярність (Асєєва & Шевченко, 2019; Темченко, Ковтун & Тимченко, 2020).

Відмінною особливістю настільного тенісу є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності курсанта. Це пов'язано з необхідністю в ході спортивної боротьби отримання і ефективної обробки великої кількості інформації при мінливому стані самого курсанта і ігрової ситуації. В першу чергу у курсантів вдосконалюється зоровий аналізатор, через який надходить 80% інформації. У курсантів підвищується швидкість обробки інформації в ході простої і складної рухової реакції, поліпшується здатність оцінювати глибину видимого, а також розширюється поле зору. Позитивні зрушення відзначаються в функціонуванні і інших аналізаторів. Особливо істотні зміни пов'язані з діяльністю вестибулярного апарату (Амелін, 2002).

Швидкі переміщення курсанта в просторі, різкі повороти і удари практично безперервно дратують рецептори сенсорної системи. При

недостатній її стійкості виникають проблеми з точністю рухових дій курсанта, і це змушує мобілізувати внутрішній ресурс системи.

У процесі спортивного вдосконалення у курсантів відбувається формування специфічних відчуттів: з'являється «почуття дистанції», «почуття м'яча» і т.п. Такі відчуття особливо загострені у курсантів, які перебувають у фізичній формі, і згасають, або не утворюються при недостатній тренуваності або перетренуванні. Таке явище пов'язане з втомою - це тимчасове зниження працездатності, що викликане інтенсивною або тривалою діяльністю. Воно проявляється, насамперед, у погіршенні точності рухових дій, зростання технічного браку і тільки пізніше – в помітній дискоординації вегетативних функцій і типовому суб'єктивному відчутті втоми.

Ефективність отримання і переробки інформації курсантом пов'язана з низкою психофізіологічних показників – таких, як швидкість оперативного мислення, розподіл уваги. Настільний теніс (особисто-командна гра) відноситься до групи ситуаційних (нестандартних) видів спорту (гра, дії визначаються відповідно з діями суперника). Разом з тим дії можуть бути стереотипними (швидкісно-силові удари тощо). Це зумовлює ймовірність використання повторень ситуацій, ігрових моментів і прийомів. Однак в основі лежить реагування на зміну ситуації, умов.

Таким чином, регулярне впровадження засобів настільного тенісу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки дозволить розвивати у фахівців морської галузі спеціальні фізичні якості, психологічну готовність до колективної взаємодії на судах торгового флоту.

Література:

- Амелін, А.Н. (2002). *Сучасний настільний теніс*. Київ: Олімпійська література.
- Асєєва, Я.Ф., & Шевченко, О.О. (2019). Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному. *Спортивні ігри*, 3 (13), 4-11.
- Байгулов, Ю.П. (2010). *Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра*. Москва: Физкультура и спорт.
- Бараненко, Г.О. (2018). Сучасний стан і шляхи вдосконалення організації забезпечення безпеки мореплавання контейнеровозів. *Сучасні проблеми морського транспорту та безпека мореплавства: матеріали VIII Всеукр. студентської наук. конф.*, Видавництво ХДМА, Том. 1, 12-14.
- Бараненко, Г.О., & Капліна, А.А. (2020). Сучасні та майбутні проблеми морської галузі. Сучасні підходи до вискоєфективного використання засобів транспорту : зб. тез XI Міжн. наук.-практ. конф., м. Ізмаїл, 3-4 грудня 2020 р. Запоріжжя, 507-511. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.36681.98401>
- Бесєдін, А., Бараненко, Г., & Капліна, А. (2020). Особливості надання першої допомоги фахівцям морської галузі з ознаками захворювання на COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.*, 22 грудня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 66, 320-323.
- Гузар, В.М. (2019а). Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф.* Луцьк, 40-42.

- Гузар, В.М. (2019b). Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 195-198.
- Гузар, В.М. (2018). Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 167-169.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Вплив фізичних вправ на стійкість організму морських фахівців до вібрації. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр.наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, Вип. 60, 223-226.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Вплив фізичної підготовки та спорту на стійкість організму морських фахівців до впливу температурних режимів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 31 березня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 57, 344-347.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2019a). Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 31 жовтня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 52, 293-296.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2019b). Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 51, 248-251.
- Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Розвиток стійкості морських фахівців до захитування засобами фізичних вправ. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 56, 317-319.
- Гузарь, В.Н., Болотин, А.Э., & Юськів, С.Н. (2019). Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 14-19.
- Гузарь, В.Н., Чурганов, О.А., & Свирида, В.С. (2019). Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 8-13.
- Золотаренко, В., Кущенко, Ю., & Бараненко Г. (2021). Особливості безпечного буксирування суден лагом. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр.наук.-практ. інтернет-конф., (Переяслав, 21 травня 2021 р.) Вип. 70, 185-191.
- Капліна, А., Бараненко, Г., & Кущенко, Ю. (2021). Альтернативні види палива та джерела енергії на морському транспорті. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (Переяслав, 31 травня 2021), Вип. 71, 399-402.
- Капліна, А., Кущенко, Ю., & Бараненко, Г. (2021a). Виникнення пожежі на судні та шляхи усунення небезпечних факторів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 30 квітня 2021, Переяслав, Вип. 70, 390-394.
- Капліна, А., Кущенко, Ю., & Бараненко, Г. (2021b). Врахування вільної поверхні на остійність під час гасіння судової пожежі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Переяслав, Вип. 69, 450-454.

- Кущенко, Ю., Бараненко, Г., & Капліна, А. (2021). Остійність судна під час гасіння пожежі водою. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.*, 26 лютого 2021 р., Переяслав, Вип. 68, 361-364.
- Моїсєєв, С.О., Гузар, В.М., & Свирида, В.С. (2021). Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVII наук. конф.*, Харків: ХДАФК, 91-94.
- Свирида, В., Кущенко, Ю., & Гузар, В. (2021). Методика розвитку швидкісно-силових якостей у фахівців морської галузі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф.*, 30 квітня 2021 р., Переяслав, Вип. 70, 278-282.
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., & Гузар, В.М. (2020). Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 1 (15), 44-57. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-2.05>
- Темченко, В.А., Ковтун, Е.В., & Тимченко, А.Н. (2020). Исследование физической подготовленности девушек, занимающихся настольным теннисом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. *Спортивные игры*, 2(16), 69-75.
- Хоменко, В.В., Бараненко, Г.О., & Свирида, В.С. (2020). Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*, 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, Вип. 64, 248-251.
- Хоменко, В.В., & Свирида, В.С. (2019). Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 177-178.
- Хоменко, В.В., Юськів, С.М., Гузар, В.М., & Свирида В.С. (2020). Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2 (16), 95-105. <http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-1.10>.
- Хоменко, В.В., Юськів, С.М., & Свирида, В.С. (2020). Розвиток основних фізичних якостей футболістів. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 березня 2020. Переяслав-Хмельницький, 381-384.
- Шалар, О.Г., Стрикаленко, Е.А., & Иващенко, А.В. (2013). Индивидуальные свойства личности как критерий выбора стиля игры теннисисток. *Физическое воспитание студентов*, 2, 69-73.
- Huzar, V., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Valeological education in the vocational and applied physical training system of maritime specialists. *Integration of academic, simulation-based and practical training of maritime professionals*. A collective monograph. Scientific editors: V.V. Cherniavskiy, L.B. Kulykova. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 211-222. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-106-0-15>

Відомості про авторів

Богданова Аліна Олегівна –

голова спортивного клубу, майстер спорту України з настільного тенісу

<https://orcid.org/0000-0001-9278-0996>

E-mail: bogdanovaionova@ukr.net

Херсонська державна морська академія

Кущенко Юрій Олексійович –
капітан далекого плавання, майстер спорту
<http://orcid.org/0000-0001-8868-3632>
E-mail: kuschenko.yuriy@gmail.com
Херсонська державна морська академія

Гузар Віктор Миколайович –
кандидат педагогічних наук, майстер спорту
<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>
E-mail: guzarv59@gmail.com
Херсонська державна морська академія

Надійшла до редакції 13.01.2022 р.

**Зміна показників технічної та фізичної підготовленості волейболістів
студентської команди під впливом спеціально підібраних комплексів
вправ з пляжного волейболу**

Горчанюк Ю. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті наведено результати дослідження силових здібностей та технічної підготовленості волейболістів студентської команди, та їх зміни під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу.

Ключові слова: Волейболісти; класичний волейбол; пляжний волейбол.

Останнім часом в Україні суттєво збільшилась кількість людей, які привертають свою увагу до занять пляжним волейболом. Молодий, дуже видовищний та динамічний вид спорту, все більш зацікавлює своїх прихильників, серед яких присутні, як досвідчені волейболісти, так і спортсмени, спортивна кар'єра яких, тільки починається.

Ігрова діяльність в пляжному волейболі суттєво відрізняється від загально прийнятого класичного підходу. Це обумовлено як правилами гри так і її специфікою: всі переміщення здійснюються на піску, іноді на пекучому сонці, поривчастому вітрі, іноді впродовж всієї доби. Якщо прийняти до уваги, що розміри майданчику у пляжному волейболі, майже такі самі, як і у класиці, а гравців всього двоє, то стає очевидно, що рівень фізичного та психологічного навантаження яке отримують спортсмени, збільшується в рази (Беляев, 2007; Горчанюк, 2003; Filgueiras, 2016; Giatsis, 2018).

Слід зазначити, що спортивні успіхи у класичному волейболі зовсім не зумовлюють гру високого класу у пляжному. Спеціалісти-практики пов'язують даний стан проблеми, з вузькою технічною спеціалізацією гравців у «класиці». Передусім, пляжний волейбол потребує всебічної універсалізації, оскільки кожна помилка волейболіста-пляжника може коштувати команді програшу очка, партії (Ермаков, & Легоньков, 2005; Костюков, 1997; Рудковская, 2007; Погребной, Комлев, & Литвишко, 2020).

В наступний час існує певний дефіцит науково- методичного та науково-теоретичного забезпечення процесу перепідготовки гравців класиків до умов гри пляжного волейболу. Особливо це торкається роботи з волейболістами, які навчаються у ЗВО країни, і бажають приймати участь, як чемпіонатах з класичного волейболу, так і завойовувати призові місця у пляжному волейболі. Тому ця проблема є актуальною і потребує вирішення низки питань щодо підбору засобів та методів які сприяли більш швидкої та якісної адаптації організму до специфічних навантажень пляжного волейболу.

В зв'язку з вище наведеним, **метою** нашого дослідження стало:

визначення ступеню впливу, комплексів спеціально підібраних вправ з пляжного волейболу, на показники технічної та фізичної підготовленості волейболістів студентської команди.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало комплекс контрольних вправ, спрямованих на визначення показників прояву силових здібностей: стрибок угору з місця (см), згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів), кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови з місця (м), підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кількість разів) та показників техніки верхньої прямої подачі на точність (кількість разів) з 5 спроб, прийому м'яча з подачі, виконання другої передачі (кількість разів) з 10 спроб, нападаючого удару (кількість разів) з 10 спроб, блокування нападаючого удару по діагоналі (кількість разів) з 10 спроб.

У дослідженні брали участь 6 спортсменів-волейболістів чоловічої збірної команди ХДАФК з волейболу. В ході експерименту в навчально-тренувальний процес волейболістів студентської команди було включено комплекси спеціально підібраних вправ спрямованих на покращення просторово-силового орієнтування, вестибулярної стійкості та вдосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій. Також, спрямованість тренувального навантаження передбачала збільшення швидкості механізмів адаптації та термінової перекваліфікації гравців з класичного волейболу до виконання роботи в волейболі пляжному, з урахуванням участі студентської команди в чемпіонаті м. Харкова з волейболу. Тривалість експерименту складала 8 тижнів (квітень- травень 2021).

Результати дослідження та їх обговорення. Показники силових та технічних здібностей волейболістів, які приймали участь у педагогічному експерименті, до і після впровадження у навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ.

Динаміка показників силових здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні стрибка угору з місця, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кидка м'яча двома руками з-за голови з місця та підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях встановила покращення результатів, але статистично достовірної різниці при цьому встановлено не було (табл. 1) ($p > 0,05$). У відсотковому співвідношенні приріст показників склав від 12% – у тестуванні кидка м'яча двома руками з-за голови з місця, до 2% – у підйманні тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях. Результати тестування стрибка угору з місця та згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, було змінено на 4% та 10% відповідно.

Вивчення результатів технічної підготовленості встановило покращення показників, отриманих після педагогічного експерименту, але статистично

достовірної різниці між ними встановлено не було (табл. 1) ($p > 0,05$). Характеристика відсоткових змін, які відбулися після проведення педагогічного експерименту теж мала позитивну динаміку. Так найбільші зміни відбулися у показниках верхньої прямої подачі на точність і склали 38%. Зміни інших показників варіювали від 5,5% – у результатах прийому м'яча з подачі, виконання другої передачі до 3% – у показниках блокування нападаючого удару по діагоналі.

Таблиця 1

**Показники силових та технічних здібностей волейболістів
студентської команди до і після проведення педагогічного експерименту
(n=6)**

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Стрибок угору з місця (см)	54,05±2,14	56,18±2,01	0,73	>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів)	18,19±0,86	19,94±0,75	1,53	>0,05
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови з місця (м)	19,12±2,91	21,49±2,04	0,67	>0,05
Підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кіль. разів)	45,13±2,68	46,09±2,04	0,29	>0,05
Верхня пряма подача на точність (кількість разів)	3,07±0,52	4,25±0,32	1,93	>0,05
Прийом м'яча з подачі, виконання другої передачі (кількість разів)	7,19±0,95	7,59±0,61	0,35	>0,05
Нападаючий удар (кількість разів)	7,48±0,82	7,68±0,65	0,19	>0,05
Блокування нападаючого удару по діагоналі (кількість разів)	7,07±0,57	7,41±0,44	0,47	>0,05

Висновки. Таким чином, запропонована нами система спеціально підібраних вправ позитивно, але не значно вплинула на показники розвитку силових здібностей та технічної підготовленості волейболістів студентської команди ($p > 0,05$), та дозволила спортсменам ХДАФК увійти до вісімки найкращих команд країни з пляжного волейболу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є формування та впровадження в навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ спрямованих на прискорення адаптаційних можливостей організму волейболістів, які переходять з класичного волейболу до пляжного.

Література:

- Беляев, А.В. (2007). *Волейбол: теория и методика тренировки*. М.: ФиС.
Горчанюк, Ю.А. (2003). Теоретическое обоснование и проверка эффективности моделей перемещений и прыжков спортсменов в пляжном волейболе. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. (6), 72-87.

- Ермаков, С.С. Легоньков, С.В. (2005). Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающим ударам волейболистов различной квалификации. *Теория и практика физической культуры*. (7), 31-32.
- Костюков, В.В. (1997). *Пляжный волейбол: методическое пособие*. М : б/р
- Рудковская Э.В. (2007). Оптимизация процесса прыжковой подготовки пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры. *Методическое письмо*. Москва: ВНИИФК.
- Погребной, А.И., Комлев, И.С., & Литвишко, Е.В. (2020). Современные мировые тенденции спортивной подготовки в пляжном волейболе. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. (4), 83 – 89.
- Filgueiras, A. (2016) Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball:A Single Case Study. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo, Brasil, Dezembro*. Vol.6. (3) P. 57-76.
- Giatsis, G. (2018) Biomechanical differences of arm swing countermovement jumps on sand and rigid surface performed by elite beach volleyball players. *Journal of sports sciences*. Vol. 36. (9) P. 997-1008.

Відомості про автора:

Горчанюк Юрій Андрійович –

к. фіз. вих., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-7158-3061>

E-mail: gorchan.pl@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Організація занять з баскетболу в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ

Зубченко Л.В., Голик В.А.

Криворізьський навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Анотація. У статті розглянуто існуюча система навчання і виховання здобувачів вищої освіти в Донецькому державному університеті внутрішніх справ. Обґрунтовано ефективність застосування баскетболу в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Визначено особливості впливу баскетболу на розвиток фізичних та виховання моральних якостей студентів й студенток. Проаналізовано сутність гри в баскетбол. Визначено, що гра у баскетбол є одним із засобів поповнення рухової активності здобувачів вищої освіти й сприяє їх оволодінню професійно-прикладними навичками, спричиняючи оздоровчому ефекту всіх систем організму. Доведено, що фізичне виховання студентів та студенток ДонДУВС із використанням спортивних ігор є активним методом здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової соціалізації.

Ключові слова: здобувач вищої освіти; фізичне виховання; професійно-прикладна фізична підготовка; баскетбол.

Вступ. Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці (Асєєва, Шинкар'юв, & Шинкар'юва, 2018). Більше того, можна також стверджувати, що вся існуюча система навчання і виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), зокрема у Донецькому державному університеті внутрішніх справ (ДонДУВС), спрямована, в основному, на підготовку студентської молоді до обраного фаху. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у професійних цілях має велике значення (покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення строків оволодіння професійними вміннями й навичками, збільшення продуктивності праці) (Круцевич, 2003).

На сьогодні в університеті розробляється і впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами ігрових видів спорту, що допомагають майбутнім фахівцям правничої сфери підвищити рівень рухової активності, залучити їх до активного способу життя.

Професійно-прикладна фізична підготовка як важлива складова процесу фізичного виховання студентів та студенток ДонДУВС покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати професійно-важливі психофізіологічні якості, що потрібні в обраній професії, формувати необхідні рухові уміння та навички. Її основним

призначенням є розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих провідних психофізіологічних якостей, вимоги до яких ставить майбутня професійна діяльність фахівців – майбутніх правників, адже сьогоденний роботодавець веде пошук висококваліфікованих фахівців з глибокими професійними вміннями та навичками, стійкою працездатністю, відмінним станом фізичного і психічного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці

Виходячи з того, що головною метою фізичного виховання у закладі вищої освіти є допомога здобувачам та здобувачкам у самостійному занятті фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми, як одним із засобів поповнення рухової активності, що сприяє оволодінню професійно-прикладним навичками, спричиняючи оздоровчий ефект на всі системи організму (Остапенко, & Борт, 2017). На нашу думку одним із найдоступніших способів підвищення рухової активності та удосконалення професійної готовності студентів університету виступає спортивна гра – баскетбол.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Гра в баскетбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями баскетбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей, в першу чергу: товариства, мужності, швидкості, спритності. Змагання з баскетболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни (Романенко, & Чикольба, 2016).

Заняття баскетболом передбачають високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом у процесі фізичного виховання студентів університету задовольняють їхні потреби у щоденній руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу (ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки та ведення м'яча) сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин та діяльності всіх систем організму молодих чоловіків та дівчат (Асеева, Шинкар'ов, & Шинкар'ова, 2018; Остапенко, & Борт, 2017; Романенко, & Чикольба, 2016).

Все це зміцнює руховий апарат здобувачів вищої освіти, удосконалює у них процеси обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для баскетболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Дії гравця пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Така особливість баскетболу, як емоційність створює сприятливі умови для виховання у здобувачів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями. Також, різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги (Защук, & Івчатова, 2010; Остапенко, & Борт, 2017).

Вся спеціальна підготовленість баскетболіста базується на підготовці опорно-рухового апарату до високоінтенсивних перспективних навантажень,

формуванні активної м'язової маси тіла за рахунок жирової, зміцнення суглобів (Защук, & Ивчатова, 2010). Таким чином, гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (вміння швидко та точно виконувати складні по координації руху), сили та потужності литкового м'яза, гомілковостопного та колінного суглобів, від яких багато в чому залежать сила та висота стрибка. Близько 70% всіх рухів баскетболіста носить швидкісно-силовий характер, що призводить до розвитку вибухової сили (здатність виявляти свої силові якості у найкоротший проміжок часу).

Завдяки привабливості для широких кіл, баскетбол сприяє формуванню стійкої мотивації студентів до занять фізичним вихованням як у процесі академічних занять, так і у позааудиторній діяльності (Защук, & Ивчатова, 2010).

Освоєння рухових дій гри в баскетбол у сполученні з фізичними вправами є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і може використовуватися протягом усього життя в процесі самостійних занять фізичною культурою (Защук, & Ивчатова, 2010; Остапенко, & Борт 2017; Романенко, & Чикольба, 2016).

Таким чином, треба зробити висновки, що використання баскетболу та його технічних елементів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів Донецького державного університету внутрішніх справ сприяє підвищенню рівня рухової активності, зменшенню ймовірності різних видів захворювань, що пов'язані з професійною діяльністю, також допомагає підвищити в цілому фізичну підготовку майбутніх правників. За допомогою спортивної гри – баскетбол, майбутні фахівці правничої сфери мають змогу одночасно поліпшувати фізичні якості, такі як: швидкість, спритність; зміцнювати нервову систему, опорно-руховий апарат та розвивати зорові аналізатори. Баскетбол має велику оздоровчу цінність і є засобом різнобічного виховання студентів. Розвиток перерахованих якостей і здібностей, необхідних майбутнім фахівцям-правникам визначає професійну спрямованість баскетболу і він стає одним з важливих компонентів професійної підготовки майбутніх працівників.

Література:

- Асеева, І.О., Шинкарьов, С.І., & Шинкарьова, О.Д. (2018). Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками: *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Старобільськ, 4(318), 59-63.
- Защук, С.Г., & Ивчатова Т.В. (2010). Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 69-72.
- Круцевич. Т.Ю. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення*. Київ: Олімпійська література.
- Остапенко, В.В., & Борт Н.К. (2017). Баскетбол як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Інноваційні*

технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту:
тези доп. IV міжнар. наук.-метод. конф. (м.Суми, 13–14 квітня 2017 року), 128-131.

Романенко, Ю.С., & Чикольба, Г.М. (2016). Організація і проведення досліджень спрямованих на ознайомлення з практиками фізичної підготовки в спортивних іграх (баскетбол). *Перспективи розвитку сучасної науки: матеріали II Всеукр. наук. конф.* (м.Львів, 2-3 грудня 2016 р.). 137-140.

Відомості про автора:

Зубченко Людмила Вікторівна –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: lyzubchenko@ukr.net

Криворізьський навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Голик Володимир Анатолійович –

старший викладач

<http://orcid.org/0000-0001-8879-4025>

Криворізьський навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Надійшла до редакції 14.01.2022 р.

Процес спортивного відбору обдарованих юних волейболістів у діяльності тренера

Ляхова Т.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Сучасний рівень вищих спортивних результатів настільки високий, що підійти до них, а тим більше перевищити можуть люди, що володіють винятково високими фізичними здібностями. При цьому виникає необхідність відбору осіб з найбільш високим рівнем фізичних і психічних здібностей, функціональних можливостей, важливих для визначення виду спорту. Спортивний відбір одна з найактуальніших тем на сьогоднішній день і має багато не вирішених проблем, як у нашій країні, так і за рубежом.

Ключові слова: волейбол; спортивний відбір; прогнозування; багаторічна підготовка; тренер.

Досягнення сучасної науки впевнено свідкують про те, що найвищі досягнення в спорті, в тому числі й в волейболі, доступні лише особливо обдарованим спортсменам, які володіють високим рівнем різноманітних сторін підготовки. Враховуючі те, що таких людей небагато, особливо гостро стоїть питання їх пошуку та відбору.

Цілеспрямована багаторічна підготовка та виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілою низкою факторів. Одним із них є відбір обдарованих дітей та підлітків, їх спортивна орієнтація (Туровський, Носко, Осадчий, Гаркуша, & Жула, 2009; Височіна, 2017; Демчишин, & Пилипчук, 2001; Чуча, 2010).

У волейболі, як і у будь-якому виді спорту, діяльність тренера, лікаря, психолога та інших фахівців, під час проведення відбору та орієнтації спрямована на всебічне вивчення та виявлення задатків та здібностей спортсменів. Визначення комплексу показників, що характеризують властивості та якості людини – один з основних моментів у роботі спеціаліста при відборі молодих спортсменів (Баранецький, Ковцун, Аблікова, & Намяк, 2014; Чуча, 2010). Будь-яка здібність має структуру, до якої входять певні процеси, властивості, якості. Як правило, структура спортивних здібностей включає комплекс морфологічних, рухових, функціональних, психофізіологічних, психологічних показників, які виступають у якості критеріїв відбору та спортивної орієнтації. Якщо при відборі були допущені помилки, вони можуть виявитися через кілька років і звести нанівець усю роботу тренера. Враховуючи те, що на підготовку видатного спортсмена іде не менш 6-8 років систематичної роботи, то стає зрозуміло, як дорого обходиться помилки на всіх етапах. Скільки ж триває відбір? Відповідь дорівнює

тривалості спортивного життя, тому що визначає відповідність здібностей і особливостей даної особистості, спортивна діяльність якої починається в період комплектування спортивних шкіл і продовжується аж до комплектування збірних команд. Підвищення вимог, що зараз ставляться до спортивної підготовленості учнів викликає необхідність широкого вивчення проблеми спортивного відбору, озброєння тренера, викладача, учителів знаннями про сучасні об'єктивні критерії відбору, показники перспективного прогнозування. В теперішній час дуже багато уваги приділяється питанням спортивного відбору та вибору спеціалізації або інакше амплуа гравця. Особливий великий вклад для вирішення цих питань внесли Бриль М.С., Волков В.М., Платонов В.Н., що дозволяє тренерам знайти серед дітей майбутніх олімпійських чемпіонів, а студентам інститутів фізичної культури, тренерам ДЮСШ більш глибоко вивчати проблему спортивного відбору (Бриль, & Клецов, 2001; Волков, 2002; Платонов, 2015).

Спортивний відбір – тривалий, багатоступінчатий процес, який може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена забезпечена комплексна методика оцінки його особистості, яка передбачає використання різних методів дослідження (педагогічні, медико-біологічні, психологічні, соціологічні та інші).

Спортивний відбір – це оснований на науковому прогнозі процес прийняття та реалізації рішення про включення чи не включення в спортивну діяльність її можливого учасника. Знання особливостей прогнозування здібностей юних волейболістів у процесі спортивного відбору є невід'ємною частиною багаторічного процесу підготовки спортсменів.

Здібності – це сукупність якостей особистості, яка відповідає об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності і забезпечує успішне її виконання. У спорті мають значення як загальні здібності (забезпечують відповідну легкість в оволодінні знаннями, вміннями, навичками і продуктивність в різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретній діяльності, виді спорту).

Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково зумовлених задатків, які відрізняються стабільністю, консервативністю. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей слід звертати увагу насамперед на ті відносно мало мінливі ознаки, які зумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності.

Оскільки роль зумовлених ознак максимально розкривається при пред'явленні до організму юного спортсмена високих вимог, то при оцінці діяльності спортсмена необхідно орієнтуватися на рівень вищих досягнень.

Поряд з вивченням консервативних ознак прогноз спортивних здібностей передбачає виявлення тих показників, які можуть істино змінюватися під впливом тренувань. При цьому для підвищення ступеня точності прогнозу необхідно приймати до уваги, як темпи зростання показників, так і їх вихідний рівень. У зв'язку з зростанням та розвитком деяких частин тіла, а також органів

та фізіологічних систем дітей та підлітків, яке відбувається неодноразово та нерівномірно, тобто гетерохронно, мають місце певні відмінності в структурі прояву здібностей спортсменів у різні вікові періоди.

Особливо чітко ці відмінності спостерігаються у дітей, які займаються в технічно-складних видах спорту, в яких високих спортивних результатів досягають вже в дитячому і підлітковому віці і в яких вся підготовка спортсмена, від новачка до майстра спорту міжнародного класу, протікає на тлі складних процесів формування юного спортсмена. Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх. Він здійснюється в чотири етапи. У групи початкової підготовки ДЮСШ приймаються діти віком у відповідності з віком, визначеним для даного виду спорту.

Зараз згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної з волейболу визначені вікові межі та терміни навчання для кожного етапу, де визначено етап початкової підготовки 9-10 років, групи попередньої базової підготовки 11-14 років, групи спеціалізованої базової підготовки 16-18 років та групи підготовки до вищих розрядів старше 18 років. В окремих випадках можливий прийом в спортивну секцію дітей, вік яких кілка перевищує зазначені межі.

Початкова підготовка передбачає виховання якостей та здібностей волейболіста для створення можливостей подальшого спортивного удосконалення. Тому мета відбору на даному етапі – діагноз придатності та доцільності спортивного удосконалення дітей 9-10 річного віку. Оцінка пов'язана з прогнозуванням їх майбутніх спортивних досягнень.

Підґрунтям прогнозу є не формування навичок і вмінь, а обдарованість дитини – сполучення специфічних якостей, властивостей та здібностей. Для успішної розробки прогнозу потрібні знання рис, характерних для волейболу (модельні характеристики найсильніших спортсменів), які повинні бути на усіх етапах підготовки стабільними та не залежними від усіх інших характеристик. Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять спортом; морфологічні ознаки (показники зросту та маси); стан здоров'я; рівень рухових якостей. Для вирішення завдань початкового відбору є доцільним прогнозувати не лише кінцеві результати, а й проміжні спортивні результати молодих волейболістів.

Відбір до груп попередньої базової підготовки вирішує завдання комплектування команд (вибір ігрового амплуа тощо), а також перспективності спортсменів, які займаються волейболом. Головна особливість даного етапу – врахування не тільки обдарованості, але й рівня спеціальних фізичних якостей.

Відбір проводиться за двома принципами: оцінка перспективності та цільова орієнтація.

В групах спеціалізованої базової підготовки – основна мета виховання заміни командам майстрів. На цьому етапі збирається комплекс характеристик, пов'язаних з успішністю навчання та реалізацією здібностей в конкретній

ситуації різного ступені напруженості. Цей ступень має два етапи – визначення перспективності удосконалення і діагностика спортивного стилю гравця.

На етапі відбору до груп вищих досягнень потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, які плануються в цих групах. При відборі враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів. При цьому інформативність показників зросту та маси тіла потрібно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психологічними особливостями спортсмена.

Кінцевою метою системи багаторічної підготовки є включення юного волейболіста у навчально-тренувальний процес команди майстрів. Вирішення цього завдання, можливо, здійснити лише через кілька років навчально-тренувальних занять на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Таким чином, аналіз даних спеціальної літератури дозволяє говорити про те, що при сучасному рівні конкуренції на міжнародній арені найвищі досягнення в різних видах спорту, зокрема у волейболі, доступні лише особливо обдарованим спортсменам, яких можна виявити тільки на підставі науково-обґрунтованої системи спортивної орієнтації та відбору.

Література:

- Баранецький Г., Ковцун В., Аблікова, А. & Намяк, В. (2014). Відбір дівчат віком 10-12 років для занять волейболом на основі дерматогліфіки та психологічних маркерів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2(16), 44-50.
- Бриль, М.С., & Клещов, Ю.Н. (2001). *Отбор в спортивные школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации*: метод. реком. Минск.
- Височіна, Н.Л. (2017). Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури».
- Волков, Л.В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев. Олимпийская література.
- Демчишин, А.А., & Пилипчук, Б.С. (2001). *Підготовка волейболістів*. Київ. Здоров'я.
- Платонов, В.Н. (2015). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Київ. Олімпійська література.
- Туровський, В.В., Носко, М.О., Осадчий, О.В., Гаркуша, С.В., & Жула, Л.В. (2009). *Волейбол. 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.
- Чуча, Ю.И. (1996). *Отбор и подготовка баскетболистов*: учеб.метод. пособие для студентов, преподавателей, тренеров. Харьков: ХХПИ.
- Чуча, Ю.И. (2010). Прогназируем и выбираем. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей VI международной научной конференции. 102-104.

Відомості про автора:

Ляхова Тамара Петрівна –

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0003-4853-0513>

E – mail: tamaraliahova29@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.01.2022 р.

Система відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів

Марченко В.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Фахівці спорту вищих досягнень та дитячо-юнацького футболу підкреслюють відсутність талановитої молоді для поповнення професійних команд. Аналіз виступів спортсменів на олімпійських іграх і інших крупних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, котрі наряду з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також володіють високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Одним з адекватних відповідей у розглянутому аспекті уявляється подальше підвищення ефективності підготовки конкурентоспроможного, в найближчій перспективі, спортивного резерву на основі інтенсифікації вдосконалення якості науково-методичного супроводу тренувального процесу. Все це обумовлене необхідністю спеціального відбору осіб, що володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації в певному виді спорту – футбол.

Ключові слова: спортивний відбір, спортивна орієнтація, спортивне удосконалювання, спортивне тренування, тренувальна програма, задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

Вступ. Досягнення успіху в сучасному футболі не обмежується фактом випадково показаного результату. Це – підсумок багаторічної спільної роботи спортсменів і тренерів в оволодінні техніко-тактичною майстерністю, вдосконаленні рухових, психічних і особистісних якостей у поєднанні з ефективним застосуванням медико-біологічних засобів підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів. При цьому для досягнення, в перспективі, високого рівня спортивної майстерності, кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до змісту тренувального процесу, але і до організації діяльності дитячого тренера. Іншими словами, прогрес сучасного футболу детермінований системою багаторічної та кваліфікованої діяльності тренера, а тим самим і ефективним функціонуванням системи підготовки спортивного резерву. Саме тому, головним критерієм успішності роботи дитячо-юнацької спортивної школи, як і критерієм оцінки ефективності роботи тренера, повинні бути не спортивні досягнення команд, кількість підготовлених розрядників, а індивідуальний розвиток і особистий спортивний зріст гравця, якість процесу навчання і гри команди.

Ряд авторів (Вальтін, 2013; Кузнецов, 2008; Шамардін, 2006; та ін.) вважають особливо актуальним питанням при визначенні перспективності юних футболістів своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них по мірі формування і розвитку організму рухливі і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і починає виявлятися схильність до певних видів рухової діяльності. Під спортивними здібностями розуміють сукупність морфологічних, функціональних, психологічних особливостей людини, з якими пов'язані можливості досягнення високих, навіть рекордних результатів в конкретних видах спорту.

Відомо, що діти шкільного віку широко залучаються до занять в спортивних школах. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенціальних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності (Матвеев, 2008).

Мета дослідження – оптимізація системи відбору та спортивної орієнтації при визначенні перспективності юних футболістів на основі застосування тренувальної програми.

Завдання дослідження:

- аналіз програмних документів, літературних джерел і діяльності дитячих тренерів у процесі реалізації довготривалої програми підготовки юних футболістів;
- обґрунтувати педагогічну технологію управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, аналіз програмних документів, системний аналіз, метод педагогічного спостереження

Результати дослідження. Аналіз публікацій та педагогічні спостереження дозволили виділити ряд проблем, які пов'язані між собою тісними причинно-наслідковими зв'язками і багато в чому характеризують сучасний стан дитячо-юнацького футболу в Україні:

1. Низький рівень ефективності функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл та академій, що відбивається на підготовці малої кількості талановитої молоді, ігрові можливості яких відповідають вимогам професійного футболу в Україні та Європі.

2. Система змагань у дитячо-юнацькому футболі, не відповідає віковим особливостям і стратегічній меті підготовки спортивного резерву у футболі. Дана проблема, найімовірніше, може вважатися однією з головних, якщо не головною проблемою у вітчизняній системі багаторічної підготовки футболістів.

3. Надмірна орієнтація керівництва і, як наслідок, тренерсько-викладацького складу футбольних шкіл на поточний спортивний результат, починаючи з перших етапів навчання, а не на якість процесу навчання і підготовку креативного гравця. Слід зазначити, що спрямованість на «перемогу

будь-якою ціною» характерна для діяльності більшості спортивних шкіл України, яка негативно впливає на всі аспекти діяльності тренера: критерії оцінки перспективності юних футболістів власне як і роботи самого тренера, дотримання певних організаційно-методичних підходів до побудови навчально-тренувального процесу, а також розуміння ролі і значення змагальної діяльності в процесі підготовки юних футболістів.

4. Низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

5. Професійний рівень тренерів, які працюють в системі дитячо-юнацького футболу. Беручи до уваги обставини, викладені в третьому пункті, дитячий тренер, як правило, навіть володіючи необхідною теоретико-методичною базою знань (що також далеко не завжди має місце), не використовує їх на практиці, віддаючи перевагу засобам і методам, які спрямовані на форсування тренувального процесу і забезпечення поточного спортивного результату (турнірне становище), а не на поступову, тривалу підготовку кваліфікованої талановитої молоді для професійних і національних збірних команд різного рівня.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється нечасто навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов. Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей юних спортсменів дається на основі комплексного обстеження дітей і підлітків (Плон, 2008).

Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. *Задатки* – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. *Здібності* – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків. *Придатність* – це сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад, у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини. *Схильність* – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка стимулює бажання до даної діяльності. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина не придатна займатись певним видом спорту, однак все ж бажає цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини). Схильність розвивається під впливом

умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності. *Обдарованість* (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.). *Талант* – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим (Волков, & Филин, 1989).

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападаючий тощо), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів. Педагогічні методи дослідження дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і технічної майстерності юних спортсменів. На основі застосування медико-біологічних методів дослідження виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан систем організму і стан здоров'я. За допомогою психологічних методів дослідження визначаються особливості психіки спортсмена, що впливають на вирішення індивідуальних і командних задач в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні задач, поставлених перед спортивною командою. Соціологічні методи дослідження дозволяють отримувати дані про спортивні інтереси дітей, розкривають причинно – слідчі зв'язки формування мотивації до тривалих занять спортом і високих спортивних досягнень (Платонов, 2004).

Відбір здібних спортсменів відповідно до основних методичних положень системи відбору в спортивних школах у процесі багаторічного тренування має три основних етапи (Волков, 2002):

- на попередньому виявляють доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням його задатків, морфофункціональних даних і особливостей психіки;
- на проміжному виявляють у тих, хто займається, здібності до ефективного спортивного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на наступних етапах багаторічного тренування;
- на заключному у спортсменів виявляють обдарованість, можливості до досягнення результатів міжнародного класу.

Спортивний відбір і орієнтація – практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено

неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Кожен із ступенів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки (табл. 1) (Платонов, 2004).

Таблиця 1.

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення в цьому виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів і їх підвищення. Визначення доцільності продовження спортивної кар'єри.	Реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень

Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання. Завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Якщо на першому етапі важливо перш за все визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло задач значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних номерах програми, відбір у збірні команди та ін.

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту. Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі. Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями (Волков, 2002; 2003).

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за

все треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини й необхідно починати визначення її перспективності. У футболі, де вирішальну роль виконують функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення, вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як $\max \text{VO}_2$ і життєва ємність легень (ЖЄЛ). Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все більше використовують м'язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини значно залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів в швидко-силових видах спорту або в видах, які вимагають високого рівня витривалості. Тренування не впливає відчутно на скорочувальні властивості волокон різних видів, індивідуальні риси в структурі м'язової тканини загалом обумовлені генетично. Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними іграми і одноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації (Сахновский, 1990).

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко міняти темп рухів у відповідності з завданням. Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять футболі є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення досягають діти з нормальним ходом біологічного розвитку. У цих дітей у віці 16-17 років помічають різке зростання морфофункціональних можливостей організму. Тоді як в акселератів вони стабілізуються або й знижуються. Серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду, майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів уже менше 20% (Филин, 1987).

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і

наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом. А от показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприсадибними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Наприклад, у циклічних видах спорту це підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, станова і киснева динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності спортсмена. Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат.

Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки. На цих етапах відбору ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років (табл. 2) (Hegen, & Schöllhorn, 2012).

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію (воротарь, заисник, нападачий, півзаисник), враховувати перспективи динаміки правил змагань.. Для оцінки схильності спортсмена до спеціалізації бажано користатися методом мікробіопсії м'язової тканини. Аналіз м'язової тканини на другому етапі багаторічного відбору доцільно проводити раз на рік. На цьому етапі велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легень).

Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ. Наприклад, у складно координаційних видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісну, якісну та структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність їх виконання. Про ефективність рухів у більшості циклічних видів спорту можна судити з їх темпу, довжини кроку, швидкості проходження коротких відрізків. Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись (Антипов, 2008).

Таблиця 2.

**Вікові особливості навчання юних футболістів
(Hegen, & Schöllhorn, 2012)**

Вік гравця	Особливості навчання
6-8 років	<p>Дитина показує певний егоїзм (егоцентризм), тому необхідно, щоб у кожній дитини завжди був м'яч.</p> <p>Дитина допитлива і постійно хоче грати, тому для задоволення її бажань, а також розвитку базових кондиційних рухових якостей і координаційних здібностей широко використовуються ігрові завдання та ігри з елементами бігу, ударів по м'ячу, стрибків, перекидів, кидків тощо.</p> <p>Тренер повинен підходити творчо до навчання з тим, щоб стимулювати рухову активність дітей. Тому, тренування повинно бути не суворо «запрограмованим», яке носить директивний характер, а спонтанним зі спокійною і рівною атмосферою виконання завдань.</p> <p>Навчання основам техніки проводиться через міні-ігри (2:2, 3:3, 4:4), на малих полях і з полегшеними м'ячами.</p>
8-10 років	<p>Поступово долається егоцентризм, поліпшуються відносини між хлопцями, зростає організованість у тренувальній діяльності.</p> <p>Базові рухові здібності починають перетворюватися в технічні навички. Гра вчить як діяти в різних ситуаціях.</p> <p>Тренер повинен позитивно оцінювати ініціативу хлопців, сприяти їх творчості і фантазії. Рухові завдання повинні стимулювати до пошуку самостійного рішення.</p> <p>Дриблінг і удари по воротах, ситуативні ігрові завдання та міні-ігри (5:5; 6:6, 7:7) є основними елементами навчання.</p>
10-12 років	<p>Підключення до дій групи сприяє поліпшенню міжособистісних відносин, що виходять за рамки команди.</p> <p>Підвищується точність рухових дій, поліпшується концентрація уваги, зростає вмотивованість. Можна пропонувати більш аналітичну діяльність.</p> <p>Процес навчання може корегуватися. Роль тренера набуває іноді директивний характер. Тим не менш, не повинні забувати, що в тренувальній діяльності завжди повинен переважати ігровий аспект.</p> <p>Збільшується час проведення заняття. Розвиваються технічні навички та тактичні вміння згідно ігрової ситуації. Ігри 7:7, 8:8, 9:9 на обмеженому просторі.</p>

Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами. Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту. Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйняття – комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль. На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей – мотивація, воля, прагнення до лідерства. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю,

здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження. Оцінюючи здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки. Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю. Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці (Филин, & Фомин, 1980).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та програмного матеріалу, а також результатів педагогічних спостережень дозволили визначити педагогічну стратегію управління багаторічним процесом навчання юних футболістів, ефективність системи відбору та спортивної орієнтації при визначенні перспективності юних спортсменів, які необхідно реалізувати в системі дитячо-юнацького футболу України:

- основною моделлю проведення занять має стати гра. Інтегрувати всі аспекти гри (пізнавальні, тактичні, технічні та фізичні). Рационально використовувати час на навчання, з урахуванням того, що діти ефективно сприймають матеріал, якщо він безпосередньо пов'язаний з грою у футбол;
- підґрунтям системи навчання технічним навичкам має стати використання тактичних принципів;
- функціональність і ситуаційність, повинні бути в основі процесу навчання, немає ніякого сенсу тренувати техніку, тільки для техніки, якщо це не буде пов'язано (функціональність) зі змістом (ситуація), і підтверджено застосуванням на практиці ситуаційно-ігрового методу;
- у тренувальній діяльності керуватися індивідуально-диференційованим підходом, спрямованим на розвиток техніко-тактичної майстерності (ігрового інтелекту) у футболіста;

- побудувати логічні, прогресивні етапи техніко-таткіческой підготовки з використанням індивідуально-групового методу навчання, що відповідають віковим стадіям розвитку дітей;
- у процесі навчання на кожній стадії розвитку дітей використовувати комплексні навчальні програми, з тим щоб охопити всі аспекти гри, особливо у взаємозв'язку техніки з тактикою. Кожен навчальний матеріал повинен враховувати не тільки особливості змагальної діяльності, а й вік учасників змагань;
- в тренуванні основну увагу слід приділяти ключовому елементу, тимчасово випускаючи з поля зору другорядні технічні прийоми для даного заняття;
- навчаючи техніці, ставити юного гравця в такі умови, коли той свідомо сприймає і своєчасно оцінює ефективність своїх дій при атаці і обороні, тим самим створюючи позитивну мотивацію для навчання;
- ігри та ігрові завдання більше задовольняють і мотивують юних гравців, ніж вправи на техніку і фізичну підготовку;
- проявляти терпіння, надати дітям достатньо часу для освоєння кожного кроку протягом всього довгого шляху навчання, щоб стати зрілою і щасливою людиною, так само як і хорошим футболістом.

Варто зазначити, що за існуючої організації проведення дитячо-юнацьких змагань та оцінки тренерської роботи з юними футболістами, особливо на етапах початкового навчання, впровадження будь якої теоретично прогресивної методики не забезпечиться на практичному рівні. Тому цілеспрямоване формування спортивної майстерності можливе лише за наявності організаційних передумов, що забезпечують життєздатність і пріоритет техніко-тактичної підготовки в навчальнотренувальному процесі з юними футболістами. Отримані результати досліджень будуть покладені в основу розробки навчальної програми та методичного керівництва для тренерів спортивних шкіл, клубів та академій з футболу.

Література:

- Антипов, А.В. (2008). *Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе*. М.: Терра-Спорт.
- Вальтін, А.І. (2013). *Проблеми сучасного футболу*. К.: Альтерпрес.
- Волков, Л.В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта* : учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений. К.: Олимпийская литература.
- Волков, Л.В. (2003). *Основы спортивной подготовки детей и подростков*: навч. пос. К. : Вища школа.
- Волков, В.Н., & Филин, В.П. (1989). *Спортивный отбор*. М. : ФиС.
- Клименко, В.В. (1987). *Психомоторные способности юного спортсмена*. К. : Здоров'я.
- Кузнецов, А.А. (2008). *Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет)*. М: Олимпия.
- Матвеев, Л.П. (2008). *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. К.: Олимпийская литература.

- Платонов, В.Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения* : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К. : Олимпийская литература.
- Плон, Б. (2008). *Нова школа у футбольному тренуванні*. К.: Олімпія.
- Сахновский, К.П. (1990). *Подготовка спортивного резерва*. К. : Здоров'я.
- Филин, В.П. (1987). *Теория и методика юношеского спорта*. М. Фізкультура и спорт.
- Филин, В.П., & Фомин Н.А. (1980). *Основы юношеского спорта*. М. : ФиС.
- Шамардин, В.Н. (2006). *Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе*. *Футбол-Профи*, 2, 4-11.
- Hegen, P., & Schöllhorn, W. (2012). Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung. *Fussballtraining*. 3, 41-52.

Відомості про автора:

Марченко Валерій Анатолійович –

доцент

<http://orcid.org/0000-0002-9739-4987>

E-mail: marchenko_ls@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 08.01.2022 р.

Використання фітнес-гумок для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту

Мельник А. Ю., Пащенко Н. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Робота присвячена вивченню використання фітнес-гумок для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту. Зазначено особливості та методика використання фітнес-гумок у навчально-тренувальному процесі. Наведено приклади вправ для верхньої та нижньої частини тіла, а також для живота, стегон і сідниць.

Ключові слова: вправи; фізична підготовка; м'язи; навантаження; еластична стрічка.

Вступ. Більшість технічних прийомів у спортивних іграх потребує прояву спеціальної сили. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу в складних ігрових умовах (Мельник & Стрельникова, 2017).

Найбільш прийнятними для силової підготовки є:

- вправи в подоланні власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи та ін.);
- вправи з протидією партнера або чого-небудь (резинки, еспандери та ін.);
- вправи з обтяженнями (з гирями, штангою, гантелями та ін.);
- основні та імітаційні вправи з невеликими обтяженнями (у тренувальному жилеті, з манжетами на кистях, стегнах) (Малойван, Кірєєва, & Мицак, 2019).

Працюючи над розвитком сили спортсменок ігрових видів спорту в навчально-тренувальному процесі можна використовувати фітнес-гумки. Цей спортивний інвентар використовується під час тренувальних занять в багатьох видах спорту досить давно, але саме в останні роки він зазнав справжній пік популярності особливо серед жінок, завдяки ефективності у підвищенні сили і розвитку пружності різних м'язів.

Гумка для фітнесу представляє собою компактну еластичну стрічку з латексу у вигляді кільця. Цей дуже простий і доступний інвентар неймовірно функціональний і ефективний. З ним можна робити звичні вправи, але з набагато більшою користю для м'язів. Під час занять з фітнес-гумкою можна легко регулювати навантаження за рахунок амплітуди їх розтягування. Крім того, цей міні-еспандер не шкодить скелетній мускулатурі і суглобово-зв'язковому апарату (<https://sport.ua>).

Фітнес-гумки мають кілька рівнів навантаження в залежності від жорсткості гуми: м'який, середній, жорсткий, дуже жорсткий. Кожному рівню

відповідає певний колір стрічки, причому кольоровий набір залежить від виробника. Зазвичай гумові еспандери з найменшим опором (від 2 кг) бувають жовтого або помаранчевого кольору, а самі жорсткі, з опором від 15 до 30 кг – чорного або темно-синього (<https://snpro-expo.com>).

Для початківців зазвичай рекомендують вибирати стрічки жовтого (помаранчевого), фіолетового і червоного кольорів з навантаженням від 2 до 10-12 кг. Рівень опору фітнес-гумки під час виконання вправ необхідно підбирати у відповідності з силовою підготовленістю спортсменок. Вони повинні відчувати навантаження, але при цьому не повинна страждати техніка виконання вправ. Як правило, для рук, плечей, грудей використовують м'яку фітнес-гумку. Для ніг і сідниць – середню або жорстку гумку. Для збільшення навантаження можна одночасно використовувати обидві стрічки (<https://snpro-expo.com>).

Гумки для фітнесу забезпечують: підвищення сили і пружності м'язів; зміцнення м'язового корсету; мінімальний тиск на суглобово-зв'язковий апарат; позбавлення від проблемних зон тіла; поліпшення якості тіла (<https://forstretching>).

Переваги використання гумок для фітнесу (<https://snpro-expo.com>; <https://sport.ua>):

1. Ідеальний інвентар для тонування м'язів, позбавлення від проблемних зон і в'ялості, створення підтягнутого і пружного тіла. Вправи з фітнес-гумкою допомагають якісно попрацювати над м'язами стегон, сідниць, рук, плечей, грудей, живота і спини.

2. Компактний і легкий інвентар.

3. Рівномірне навантаження по всій траєкторії розтягування без «мертвих зон». Можна самостійно контролювати навантаження, регулюючи рівень розтягування: сильніше чи слабше.

4. Фітнес-гумки ідеально підходять для низькоударного тренування без навантажень на суглоби і сполучні тканини. Наприклад, з таким еспандером можна дуже якісно попрацювати над стегнами і сідницями без випадів і присідань, які не рекомендується виконувати при проблемах з колінами.

5. Тренування з фітнес-гумкою підійдуть тим, кому протипоказані навантаження з додатковою вагою через надмірні навантаження на хребет.

6. Фітнес-гумки мають кілька рівнів опору, тому це дає змогу відрегулювати навантаження виходячи зі своїх фізичних можливостей. Також можна використовувати дві стрічки одночасно і підсилити навантаження на цільові м'язи.

7. Використовуючи еспандер-кільце можна виконувати практично будь-які класичні вправи, при цьому за рахунок опору гумки навантаження буде підвищуватися в рази. Наприклад, якщо одягти еспандер під час виконання присідань буде отримано додаткове навантаження на сідничні м'язи.

8. Ризик отримати травму при тренуванні з гумкою дуже низький.

Загальні правила використання фітнес-гумок (<https://sport.ua>):

1. Під час виконання вправ необхідно слідкувати за диханням, контролювати всю фазу руху та тримати помірний темп.

2. Обов'язковою умовою є чергування сторін тіла.

3. Кількість повторень залежить від рівня підготовки (загальна рекомендація 5 підходів по 25 разів).

4. Для прогресу необхідно збільшити кількість повторень або змінити стрічку на більш жорстку.

Вправи з фітнес-гумкою для верхньої частини тіла (<https://forstretching>).

Виконувати вправи по 10-15 повторень на обидві руки. Кількість повторень 2-3 підходи (або 2-3 кола).

1. Вертикальне розтягування гумки.

2. Горизонтальне розтягування гумки.

3. Розтягування гумки за спиною.

4. Розгинання на трицепс.

5. Згинання на біцепс.

6. Тяга гумки до грудей для спини.

7. Тяга гумки для рук і плечей.

8. Розведення рук для м'язів грудей і плечей.

Вправи з гумкою для живота, стегон і сідниць (<https://makefitness.pro>). Виконувати вправи по 15-20 повторень. Кількість повторень 2-3 підходи (або 2-3 кола).

1. Скручування стоячи.

2. Відведення ніг в планці.

3. Горизонтальний біг.

4. «Місток».

5. «Місток» з розведенням ніг.

6. Відведення ніг лежачи на спині.

7. Підйом ніг лежачи на животі.

Вправи з фітнес-гумкою для нижньої частини тіла (<https://forstretching>).

Виконувати вправ по 20-25 повторень на обидві ноги. Кількість повторень 2-3 підходи (або 2-3 кола).

1. Присідання (гумка на стегнах).

2. Присідання з вистрибуванням.

3. Присідання з ходьбою в сторону.

4. Відведення ноги в сторону стоячи.

5. Відведення ноги назад стоячи.

6. Відведення ноги назад в нахилі.

7. Присідання + відведення ноги в сторону.

8. Бічний випад + мах в бік.

Висновки. Показано, що для розвитку силових здібностей спортсменок ігрових видів спорту можна використовувати вправи з фітнес-гумками, які допомагають якісно попрацювати над м'язами стегон, сідниць, рук, плечей,

грудей, живота і спини, а також викликають у спортсменок більший інтерес і у зв'язку з цим у них підвищується мотивація до виконання цих вправ.

Література:

- Малойван, Я.В., Кіреєв, О.А., & Мицак, О.В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. Дніпро: ПДАФКіС.
- Мельник, А.Ю., & Стрельнікова, Є.Я. (2017). *Теорія і методика обраного виду спорту (Волейбол)*. Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури. Харків: ХДАФК.
- <https://snpro-expo.com/news/news-15-uprazhnenij-s-rezinkoj-kompleks-na-vse-gruppy-myshts-i-bez-drugogo-inventarja.html>
- <https://sport.ua/zdorovyj-obraz-zhizni/523754-uprazhneniya-s-fitness-rezinkami-trenirovki-kotorye-zamenyat-zal>
- <https://forstretching.com.ua/uprazhnenija/45-samyh-jeffektivnyh-uprazhnenij-s-fitness-rezinkoj-kompleks-6953>
- <https://makefitness.pro/upragnenia-s-fitness-rezinkoi/>

Відомості про автора:

Мельник Аліна Юріївна –

к.фіз.вих., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>

E-mail: alina.melnik1987@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Пащенко Наталія Олександрівна –

Старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

E-mail: paschenko130@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 08.01.2022 р.

Вивчення варіативного модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури у Новій українській школі

Моїсєєв С.О.¹, Гузар В.М.², Свирида В.С.²

¹ Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради;

²Херсонська державна морська академія

Анотація. У статті характеризується варіативний навчальний модуль «Алтимат фризбі». Розкриваються методичні особливості вивчення модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури з учнями 5-6 класів Нової української школи.

Ключові слова: правила гри; технічні елементи; методика вивчення; діяльнісний підхід.

З 2022/2023 навчального року у 5 класах закладів загальної середньої освіти починає впроваджуватися нова модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. та ін). Зазначена програма пропонує здобувачам освіти для вивчення 2 інваріантних та 44 варіативних навчальних модуля. На початку кожної чверті учні мають обрати для вивчення один варіативний модуль з 3-4, запропонованих закладом освіти. У кожній чверті набір варіативних модулів для вибору учнів не має повторюватись. Тобто, учителі фізичної культури, адміністрація та заклади освіти мають і методично, і матеріально-технічно бути готовими до того, що протягом року на уроках фізичної культури буде вивчатися 12-16 варіативних модулів. У зв'язку з тим, що на уроках фізичної культури у більшості шкіл України традиційно вивчалось не більше 5-7 модулів (легка атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гімнастика та ін) (Моїсєєв, 2018), постає логічне питання – які ще доступні варіативні модулі доцільно запропонувати учням для вивчення як у спортивній залі, так і на спортивному майданчику?

Фахова спільнота завжди шукала шляхи підвищення ефективності існуючої системи фізичного виховання школярів: вплив вольових якостей учнів на фізичну підготовку (Гузар, Сапронова, & Шалар, 2014); організація фізичного самовиховання учнів (Моїсєєв, & Гузар, 2020a); формувальне оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти (Моїсєєв, & Гузар, 2020b; Моїсєєв, Гузар, & Юськів, 2020; Моїсєєв, Гузар, & Свирида, 2021); організація змішаного навчання учнів на уроках фізичної культури (Моїсєєв, & Гузар, 2021); компетентнісний та діяльнісний підходи до фізичного виховання школярів (Аксьонова, 2020; Моїсєєв, Гузар, & Шалар, 2019; Моїсєєв, 2020); використання інноваційних технологій та сучасних фізкультурно-оздоровчих систем (Моїсєєв, 2013; Моїсєєв, 2017; Моїсєєв, 2018; Shalar, Huzar, Strikalenko,

Yuskiv, Nomenko, & Novokshanova, 2019); формування в учнів наскрізних умінь та м'яких навичок засобами ігрових видів спорту (Шалар, Стрикаленко, & Гузар, 2019; Strikalenko, Shalar, Huzar, Voloshinov, Yuskiv, Silvestrova, & Holenko, 2020). Але незважаючи на проведені дослідження, питання впровадження інноваційних варіативних модулів у практику фізичного виховання школярів висвітлені недостатньо.

Отже, метою тез є висвітлення методичних особливостей вивчення варіативного модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури у Новій українській школі.

Алтимат фризбі або «гра джентельменів» – це спортивна, командна (по 7 гравців у кожній команді), видовищна та безконтактна гра з літаючою тарілкою (діаметр – 27,5 см, вага – 175 г) у якій відсутні судді. Усі спірні моменти гравці вирішують самостійно, згідно «Духу Ігри» (повага до суперника, відповідальність за свою поведінку, дотримання правил, чесність, позитивне ставлення і самоконтроль). Грати можна на будь-якому майданчику або у спортивній залі достатнього розміру з рівною поверхнею. Гра на траві, як правило, відбувається на корті розміром 100 м на 37 м, який поділений на 3 зони: 2 гольові (18 на 37 метрів кожна) та 1 ігрова (64 на 37 м). У залежності від типу покриття та розмірів наявного простору, розміри корту для гри можуть змінюватися. Пропорції між зонами бажано залишати ті ж самі. Завдання гри – спіймати диск у гольовій зоні суперника та заробити 1 бал. Перемагає команда, якій вдалося першій набрати 17 балів. Рухатися гравцям по майданчику дозволяється лише без диску. Якщо гравець спіймав диск, то його опорна нога має залишатися на одному місці, поки він не зробить передачу. Тримати диск або віддавати передачу дозволяється до тих пір, поки захисник, що знаходиться поруч, гучно не порухає до 10. Захисник не може торкатися гравця з диском та впритул наблизитися до нього. Відстань між ними має бути не менше діаметра літаючої тарілки (Бабич, & Наулко, 2017).

Офіційна історія розвитку гри «Алтимат фризбі» розпочалася у 1967 році, коли відбулася перша офіційна гра між учнівськими командами середньої школи «Колумбія» (США).

В Україні перший чемпіонат з «Алтимат фризбі» відбувся у 2006 році. У ньому брали участь 6 команд. Міжнародний олімпійський комітет визнав фризбі олімпійським видом спорту у 2015 році. З 2016 р «Алтимат фризбі» включений до державного реєстру та вважається офіційним видом спорту в Україні та ще у 14 країнах світу.

Згідно нової модельної програми, протягом кожної чверті учні мають можливість обирати собі один навчальний модуль з 3-4 запропонованих для вивчення на уроках фізичної культури. Одночасне вивчення на уроці 3-4 варіативних модулів – є спірною та неоднозначною вимогою розробників програми, що не пройшла апробацію у міських і сільських реаліях (Аксьонова, 2020). На нашу думку, найбільш доцільним буде у першій половині чверті послідовне вивчення обраних учнями варіативних модулів (на кожному тижні

вивчається техніка і тактика одного або двох модулів), а у другій половині чверті – проведення змішаних (інтегрованих) уроків, з поєднанням на кожному занятті всіх обраних учнями модулів.

Для реалізації запланованого, урок з алтимату фризбі у 5-6 класах Нової української школи повинен мати структуру, охарактеризовану у таблиці 1.

Таблиця 1

Методичні рекомендації, щодо проведення уроків алтимату фризбі у 5-6 класах Нової української школи

№	Основні види діяльності	Методичні рекомендації
<i>Підготовча частина (12 - 15 хв.)</i>		
1.	Постановка СМАРТ-завдань	Повідомте учням конкретні, вимірювані, досяжні, актуальні, обмежені у часі завдання уроку. Наприклад, протягом уроку виконати посліпль 3 точні передачі диску партнеру способом «бекхенд»
2.	Перевірка самопочуття учнів	Попросить учнів жестом (великий палець ввєрх або вбїк, або вниз) показати своє самопочуття
3.	Вимір ЧСС за 15 с	Нагадайте учням про зони ЧСС: розминки, жироспалювальна, аеробна, анаеробна, максимальна. Зверніть увагу на учнів з підвищеним ЧСС, поцікавитися їх самопочуттям та причинами
4.	Бєсїда «Охорона праці»	Запитайте в учнів, що необхідно робити на уроці, щоб не зазнати травму та не нанести травму їншим
5.	Бєсїда «Що ми цікавого знаємо про гру «Алтимат фризбі»	Перед тим як проводити бєсїду, заготуйте для учнів 10 цікавих фактів про цю гру. Запитайте в учнів, що вони цікавого знають про гру «Алтимат фризбі». Якщо учні не вїдповїдають, повїдомте їм заготовленї факти
6.	Рїзновиди ходьби та бїг	ЧСС учнів має знаходитися у зонї розминки, темп повїльний
7.	Суглобова гїмнастика, розїгрїв та розтяжка основних м'язових груп органїзму	Об'їднайте учнів у четвїрки. Учні по черзї проводять для своєї четвїрки вправи для основних суглобїв органїзму знизу догори
8.	Спецїально бїговї вправи з полїетиленовими пакетами	Запропонуйте учням у парах зайняти мїсця на протилежних бокових лїнїях, дунути в пакети, щоб вони пїдлетїли над головою, виконати спецїально бїгову вправу зробити спїльний оплеск посерединї дистанцїї та спїяти пакет партнера
<i>Основна частина (25-28 хв.)</i>		
1.	Розкидування. Кидки	Пояснїть або нагадайте учням технїку виконання кидкїв

	(бекхенд і форхенд) та ловля (бутерброд) диску	бекхенд і форхенд та ловлі диску способом «бутерброд». Спільно з учнями визначте по 3-4 критерії для оцінки правильності виконання зазначених технічних елементів. Візуалізуйте розроблені критерії на аркушах та прикріпіть їх на видному місці спортивної зали або спортивного майданчика. Запропонуйте учням у парах (трійках, четвірках) відпрацювати кидки та ловлю диска. Попросить учнів здійснити само- та взаємоаналіз виконаних кидків та ловлі диска, згідно розроблених критеріїв. Учні в процесі розкидування мають виконати по 15-25 бекхендів та форхендів. У залежності від технічної та фізичної підготовленості учнів можна збільшувати або зменшувати відстань між ними
2.	Виконання вправ на техніку та групову взаємодію	Вправи у трійках (четвірках, п'ятірках, шістках тощо): з переміщенням та зустрічним переміщенням; з обманними рухами (швидким вибором способу кидка) та протидією захисника; короткий пас на хід; творчі вправи (група учнів вигадують свою вправу, відпрацьовують її, демонструють іншим групам, які мають її відтворити)
3.	Гра	Запитайте в учнів про правила гри. Попросить пояснити, що означає «Дух Ігри». На спортивному майданчику запропонуйте учням пограти 7 на 7, а у спортивному залі – 5 на 5. Кількість замін не обмежена. Заміни відбуваються між розіграшами
Заключна частина (5 хв.)		
1.	Заминка, повільний біг та дихальні вправи	ЧСС учнів має знаходитися у жироспалювальній зоні або у зоні розминки
2.	Підбиття підсумків уроку	Пригадати поставлені завдання уроку. Попросити учнів жестом показати, наскільки їм вдалося виконати поставлені завдання. Запропонуйте декільком учням прокоментувати свої жести

Література

- Аксьонова, О.П. (2020). *Нова фізкультура в Новій українській школі: навчально-методичний посібник*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Бабич, Д.М., & Наулко, В.Г. (2017). *Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15-19 років*. Офіційний сайт Української федерації літаючих дисків. Retrieved from <http://ufdf.org/schools-documents/>
- Гузар, В.М., Сапронова, Ю., & Шалар, О.Г. (2014). Вплив вольових якостей на фізичну підготовленість юних гандболісток. XI Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми юнацького спорту», 185-189.
- Моїсєєв, С.О., & Гузар, В.М. (2020а). Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. *Матеріали*

- Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*, (57), 362-364.
- Моїсеєв, С.О., & Гузар, В.М. (2020b). Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу. *XV наукова конференція «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти»*, 67-72.
- Моїсеєв, С.О., & Гузар, В.М. (2021). Організація змішаного навчання учнів на уроках волейболу. *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*, (75), 270-272.
- Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М., & Шалар, О.Г. (2019). Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. *Педагогічний альманах: зб.наук.пр.*, (43), 45-56.
- Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М., & Свирида В.С. (2021). Застосування самооцінювання та взаємооцінювання при теоретичній та технічній підготовці учнів 5 класів під час вивчення модулю «Волейбол». *Спортивні ігри*, (2 (20)), 43–55. doi: 10.15391/si.2021-2.04
- Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М., & Юськів, С.М. (2020). Вплив формувального оцінювання на теоретичну та технічну підготовленість учнів 6-х класів під час вивчення модулю «Волейбол». *Спортивні ігри*, (2 (16)), 28-39. doi: 10.15391/si.2020-2.03
- Моїсеєв, С.О. (2013). Порівняльна характеристика робочого, відкритого та конкурсного уроків фізичної культури. *Нова педагогічна думка : науково-методичний журнал*, (4), 154-158.
- Моїсеєв, С. О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах : збірник наукових праць*, (34), 296-303.
- Моїсеєв, С.О. (2018). Розвиток педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вимірах фахових конкурсів. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».
- Моїсеєв, С.О. (2020). Компетентнісний підхід до навчання учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури у Новій українській школі. *Теоретико-методологічні основи модернізації навчання: компетентнісний підхід: колективна монографія*. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 288-317.
- Шалар, О.Г., Стрикаленко, Є.А., & Гузар, В.М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, (3 (13)), 64-73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08
- Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, (19 (Supplement issue 6)), 344, 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
- Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>

Відомості про автора:

Моїсеєв Сергій Олександрович –
кандидат педагогічних наук, доцент,
E-mail: cergeycom@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0001-9326-4192>

Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради

Гузар Віктор Миколайович –

кандидат педагогічних наук, доцент,

E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

Херсонська державна морська академія

Свирида Валерій Степанович –

старший викладач

E-mail: client885@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2415-4461>

Херсонська державна морська академія

Надійшла до редакції 10.01.2022 р.

Фізична підготовленість юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Паєвський В. В., Перевозник В. І.
Харківська державна академія фізичної культури,

Анотація. В статті розглядаються питання фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки та представлені результати тестування рівня розвитку фізичних якостей. Тестування проводилось з метою встановлення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів на початку підготовчого періоду.

Ключові слова: юні волейболісти, тестування, фізична підготовленість, швидкісно-силові здібності.

У сучасних умовах підготовка юних волейболістів розглядається як керований процес, тобто планомірний процес з відомими заздалегідь цілями, постійним збиранням інформації про контроль найбільш важливих характеристик та внесенням необхідних керуючих корекцій (Паєвський, 2014).

Високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, які визначаються на різних етапах спортивного відбору і є одними з важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів високої кваліфікації (Носко, 2001).

В сучасному волейболі подальший прогрес тісно пов'язаний з оптимізацією методики підготовки юних волейболістів. В числі багатьох спрямувань її удосконалення одне з центральних місць займає розробка наукових основ керування, яка передбачає оптимізацію різних компонентів учбово-тренувального процесу та забезпечення рівня підготовленості в відповідності з змагальною діяльністю спортсменів. Чіткі кількісні уявлення про структуру змагальної діяльності служать основою для розробки відповідних модельних характеристик та системи діагностики для контролю та керуванням учбово-тренувальним процесом (Сироватко, 2018; Ткач, 2011).

Таким чином, стає очевидною доцільність проведення досліджень з метою розвитку відстаючих фізичних якостей юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Результати. Дослідження фізичної підготовленості юних волейболістів, проводились за допомогою тестових випробувань, рекомендованих у навчальній програмі з волейболу.

Як видно з таблиці 1, за результатами бігу на 30 м у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісних здібностей юних волейболістів оцінено на $3,94 \pm 0,73$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 4 дівчат показали задовільний результат, 3 хлопці і 2

дівчини – добрий, і решта – відмінний результат.

Таблиця 1

**Результати тестування рівня розвитку швидкісних здібностей
юних волейболістів (n=16)**

Показники	Біг 30 м	Човниковий біг 6x8м
	оцінка	оцінка
X	3,94	3,63
σ	0,73	0,25

За результатами човникового бігу 6x8м у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку спритності та швидкісної витривалості юних волейболістів оцінено на $3,63 \pm 0,25$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 4 дівчат показали задовільний результат, а решта (6 хлопців і 2 дівчини) – добрий результат.

В цілому 2 спортсмени показали задовільний результат під час виконання трьох вправ, 2 спортсменів – під час виконання 2 вправ, і 5 спортсменів – під час виконання однієї з трьох тестових вправ.

Також оцінювалися швидкісно-силові здібності юних волейболістів. Результати подані в табл. 2.

Таблиця 2

**Результати тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей
юних волейболістів (n=16)**

Показник	Стрибок вгору з місця (см)	Стрибок в довжину з місця (м)	Кидок медболу вагою 1 кг
	Оцінка	оцінка	оцінка
X	3,69	3,81	3,81
σ	0,36	0,429	0,29

За результатами стрибка вгору з місця, у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів оцінено на $3,69 \pm 0,36$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 4 дівчини показали задовільний результат, 6 хлопців і 3 дівчини – добрий результат та 1 дівчина – відмінний результат.

За результатами стрибка в довжину з місця, у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів оцінено на $3,81 \pm 0,43$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 3 дівчини показали задовільний результат, 6 хлопців і 3 дівчини – добрий результат та 2 дівчини – відмінний результат.

За результатами кидків медболу вагою 1 кг, у відповідності до нормативів для волейболістів різного віку і статі середній бал розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболістів оцінено на $3,81 \pm 0,29$ бали. Серед спортсменів 2 хлопців і 2 дівчини показали задовільний результат, 6 хлопців і 5 дівчат – добрий результат та 1 дівчина – відмінний результат.

В цілому 4 спортсмени показали задовільний результат під час виконання

трьох вправ, 1 спортсменка – під час виконання 2 вправ і 1 спортсменка – під час виконання 1 вправи.

Таким чином, результати педагогічного тестування дозволили виявити в одних юних волейболістів (2 хлопці і 3 дівчини) за результатами 2-3 тестових випробувань низький рівень розвитку швидкісних здібностей, а в інших спортсменів (2 хлопці і 3 дівчини) за результатами 3 тестових випробувань низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Крім того, у 3 волейболістів виявлено низький рівень розвитку як швидкісних, так і швидкісно-силових здібностей, а ще у 5 спортсменів – низький рівень розвитку фізичної якості за одним показником. У шістьох юних волейболістів рівень розвитку фізичних якостей відповідав оцінці «добре» і «відмінно».

Результати проведеного дослідження дали можливість тренеру внести корективи у навчально-тренувальний процес по розвитку фізичних якостей

Література:

- Носко, М.О. (2001). Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10-12 років на етапі початкового спортивного відбору. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 13, 25-31.
- Паєвський, В.В. (2014). Вікові особливості розвитку рухових якостей юних волейболістів. *Спортивні ігри*, 10, 119-123.
- Сироватко, З.В. (2018). Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наукових праць*, 3 (97), 106-108.
- Ткач, М.В. (2011). Розвиток спритності і стрибучості учнів груп початкової підготовки ДЮСШ з волейболу.

Відомості про автора:

Паєвський Володимир Валерійович –

К.фіз.вих., доцент,

E-mail: v.paevskiy1971@gmail.com,

<https://orcid.org/0000-0003-3911-1093>

Харківська державна академія фізичної культури

Перевозник Володимир Іванович –

К.фіз.вих., доцент,

<https://orcid.org/0000-0002-4154-9791>

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.01.2022 р.

Зміна показників координаційних здібностей баскетболістів 9 – 10 років під впливом спеціально підібраних рухливих ігор

Пащенко Н. О., Ширяєва І. В.

Харківська державна академія фізичної культури,

Анотація. В статті наведено результати дослідження координаційних здібностей баскетболістів 9-11 років, та їх зміни під впливом спеціально підібраних рухливих ігор.

Ключові слова: юні баскетболісти;, рухливі ігри; координаційні здібності.

Вступ. Баскетбол – є однією з найбільш улюблених та масових спортивних ігор в нашій країні.

Кожного року до спортивних баскетбольних секцій приходять тисячі дітей, але внаслідок різних обставин, залишається у баскетболі – невелика кількість. Однією з таких причин – є втрата інтересу до занять баскетболом, і насамперед, це торкається дітлахів з переважними для баскетболу антропометричними даними.

На перших етапах тренувань високорослі діти значно відстають від однолітків у засвоєнні навчального матеріалу. Їм складніше виконувати баскетбольні рухи та варіювати ними впродовж гри. Як наслідок, дитина загублює інтерес до занять спортом, і вільний час присвячує перегляду відеороликів, грі у комп'ютерні ігри тощо.

Так, на думку Кузина В. В. (1999), опанування баскетбольних вмій та навичок залежить від розвитку координаційних здібностей юних спортсменів, процес формування яких, припадає на віковий період 9-12 років. Якщо не приділити достатню увагу розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей в цьому віці, то в подальшому, процеси стабілізуються і лише цілеспрямовані впливи зможуть дати суттєвий приріст координаційних зв'язків, і швидкісних переходів від одних рухових установок і реакцій до інших (Приймаков, & Козетов, 2000; Бернштейн, 2001; Лях, 2006; Бредз, 2008; Харченко, 2016).

Застосування рухливих ігор у спортсменів-початківців в баскетболі для розвитку координаційних здібностей – є загальноприйнятою практикою (Былеева, Коротков, & Яковлев, 1999).

Але проблема вдосконалення окремих видів координації з урахуванням технічної спрямованості заняття за допомогою рухливих ігор у баскетболістів груп початкової підготовки залишається відкритою, і потребує низки питань для свого подальшого розглядання та вирішення.

Таким чином *метою* нашого дослідження стало визначення ступеню

впливу спеціально підібраних рухливих ігор на показники координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки.

Поставлена мета визначає наступні **завдання** дослідження:

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

2. Дослідити показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів 9-11 років.

3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес баскетболістів групи початкової підготовки спеціально підібраних рухливих ігор.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

До педагогічного тестування було включено наступні тести: човниковий біг 3x10 м з обіганням набивних м'ячів (с), визначення помилки бігу на місці у середньому темпі (5с), визначення помилки відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) правою та лівою рукою, кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), статична рівновага за методикою Бондаревського (с) та комплексний контроль координованості рухів, оцінка результатів тесту «десять вісімок» (с).

У дослідженні брали участь 15 баскетболістів-початківців, які навчаються в ДЮСШ «Хімік» м. Южний.

Впродовж 4 місяців у навчально-тренувальний процес баскетболістів-початківців поряд з програмним матеріалом було додатково включено спеціально підібрані, модифіковані рухливі ігри спрямовані на розвиток координаційної підготовленості юних баскетболістів, з урахуванням технічної спрямованості тренувального заняття.

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.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники координаційних здібностей баскетболістів, які приймали участь у педагогічному експерименті, до і після впровадження у навчально-тренувальний процес спеціально підібраних рухливих ігор представлені в табл.1.

Динаміка показників координаційних здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні контролю стійкості рівноваги за показниками статичної рівноваги за методикою Бондаревського (з відкритими очима)(с) та контролю координованості рухів за результатами тесту «десять

вісімок» (с) встановила приріст показників, і ці зміни були істотні і статистично достовірні ($p < 0,05$).

Таблиця 1.

Показники координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки до і після проведення педагогічного експерименту (n=15)

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Показники контролю здібності оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів				
Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	10,44±0,72	10,16±0,53	0,31	>0,05
<i>Оцінка відчуття часу</i>				
Помилка бігу на місці у середньому темпі (5 с)	0,85±0,53	0,52±0,25	0,56	>0,05
<i>Оцінка точності м'язових зусиль</i>				
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) права	5,84±1,11	5,61±0,74	0,17	>0,05
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) ліва	4,59±1,26	4,41±0,91	0,12	>0,05
Контроль здібностей орієнтування у просторі				
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	7,31±1,35	6,84±0,95	0,28	>0,05
Контроль стійкості рівноваги				
Статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима)(с)	20,36±2,12	25,45±1,25	2,07	<0,05
Контроль координованості рухів				
Комплексний контроль координованості рухів, оцінка результатів тесту «десять вісімок» (с)	16,38±1,24	13,31±0,71	2,15	<0,05

Виключення склали результати контролю здібності оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, за показниками човникового бігу 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с), помилки бігу на місці у середньому темпі (5 с), помилки відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) правої та лівої руки та контролю здібностей орієнтування у просторі за результатами тесту кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), де теж відбулось покращення результатів, але ці зміни були менш істотні і недостовірні ($p > 0,05$).

У відсотковому співвідношенні приріст показників склав від 38% – у тестуванні помилки бігу на місці у середньому темпі (5 с), до 1% – у помилці відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) правої руки.

Також суттєві зміни спостерігались у тестуванні контролю стійкості рівноваги за показниками статичної рівноваги за методикою Бондаревського (з відкритими очима)(с) та контролю координованості рухів за результатами тесту «десять вісімок» (с) і вони склали 25% та 19 % відповідно. Зрушення інших показників встановили від 6,5% у тестуванні кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали) до 3% в результатах човникового бігу 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с).

Висновки. Таким чином, запропоновані нами спеціально підібрані рухливі ігри позитивно вплинули на показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеню впливу спеціально підібраних рухливих ігор на показники технічної підготовленості юних баскетболістів.

Література:

- Бредз, К. (2008). Діагностика координаційних компонентів цілеспрямованих рухів руки людини. *Теорія та методика фізичного виховання*. (6), 8-10.
- Бернштейн, Н.А. (2001). *О ловкости и её развитии*. М.: «ФиС».
- Былеева, Л.В., Коротков, И.М., & Яковлев, В.Г. (1999). *Подвижные игры*. М.: «ФиС».
- Харченко, Е. (2016). Динаміка соматичних показників баскетболістів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. (3), 104-108.
- Кузин, В.В. (1999). *Баскетбол. Начальный этап обучения*. М.: ФиС.
- Лях, В.И. (2006). *Координационные способности: диагностика и развитие*. М.: ТВТ Дивизион
- Приймаков, А.А., Козетов, И.И. (2000). Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет. *Наука в олимпийском спорте*. (1), 53-59.

Відомості про автора:

Пашенко Наталія Олександрівна –

Старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

E-mail: paschenko130@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Ширяєва Ірина Віталіївна –

Старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-9241-1506>

E-mail: irina.shiryaeva90@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Ігрові показники баскетболістів різного амплуа команди суперліги БК «Харківські Соколи»

Помещикова І.¹, Бондаренко М.¹, Червона С.П.¹, Кудімова О.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Харківський національний медичний університет

Анотація. Організація командних дій у баскетболі передбачає розподіл функцій між гравцями. У статті було проаналізувати ігрові характеристики баскетболістів різного ігрового амплуа харківської чоловічої команди суперліги.

Ключові слова: ігрові амплуа; баскетболісти; ігрові показники; команда суперліги.

Організація командних дій у баскетболі передбачає розподіл функцій між гравцями. Функції гравців визначаються з урахуванням особливостей ігрової діяльності – гра у нападі, гра у захисті. Розподіл гравців за функціями, створює можливості для більш сприятливих умов реалізації індивідуальних, групових і командних тактичних дій з метою досягнення переваги над командою суперників (Безмилов, 2007; Gorbulya, & Gorbulya, 2019; <https://uk.wikipedia.org/wiki/>). Залежно від технічного арсеналу, фізичного стану і росту кожен гравець займає чітко визначену позицію на майданчику. Для гри новачків слід виділяти дві основні позиції, виходячи з місцезнаходження гравця на майданчику – задня або передня лінія. У сучасному баскетболі таких позицій п'ять.

Метою даної роботи було проаналізувати ігрові характеристики баскетболістів різного ігрового амплуа харківської чоловічої команди суперліги.

Аналіз ігрових показники кваліфікованих баскетболістів різних амплуа проводився за показниками ігор чемпіонату України 2021-2022 років команди суперліги БК «Харківські Соколи». Педагогічне спостереження велося за 22 іграми, проведеними командою. З 22 ігор командою було виграно 14 поєдинків і програно 8.

Склад команди 12 гравців віком від 34 до 24 років. Середній ріст баскетболістів 196 см, середня вага – 94,4 кг.

Результати дослідження. Згідно поданої технічної заявки, в складі команди 1 гравець має амплуа центрового, 2 важких форварда, 1 легкий форвард, 3 форварда, 3 атакуючих захисника, 2 захисника.

Вага центрового в команді БК «Харківські Соколи» Александара Зечевіча 207 см при вазі тіла 111 кг (рис. 1-2.). Середній показник довжини тіла важких форвардів команди 202,5 см при вазі тіла 106,5 кг. Легкий форвард команди

Ілля Немцу має рост 198 см і вагу 95 кг. Середній показник довжини тіла форвардів команди 201,6 см при вазі тіла 97,6 кг. Середній показник довжини тіла атакуючих захисників команди 191,6 см при вазі тіла 84,6 кг. Середній показник довжини тіла захисників команди 181 см при вазі тіла 83,5 кг (рис. 1-2.).

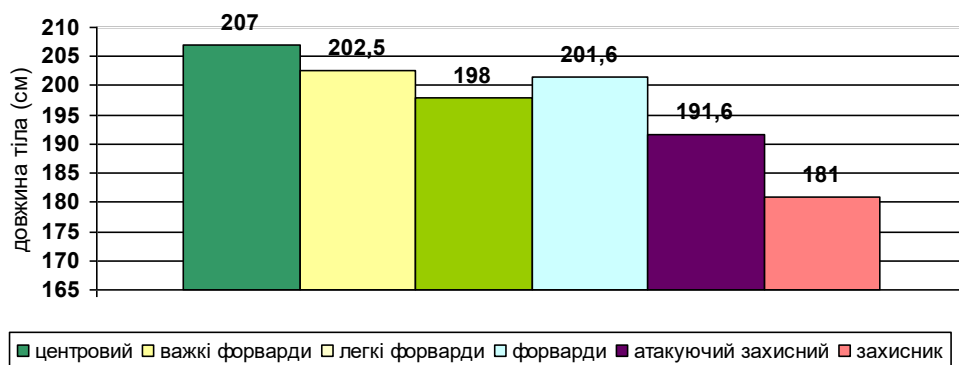


Рис. 1. Показник довжини тіла баскетболістів різного ігрового амплуа (см)

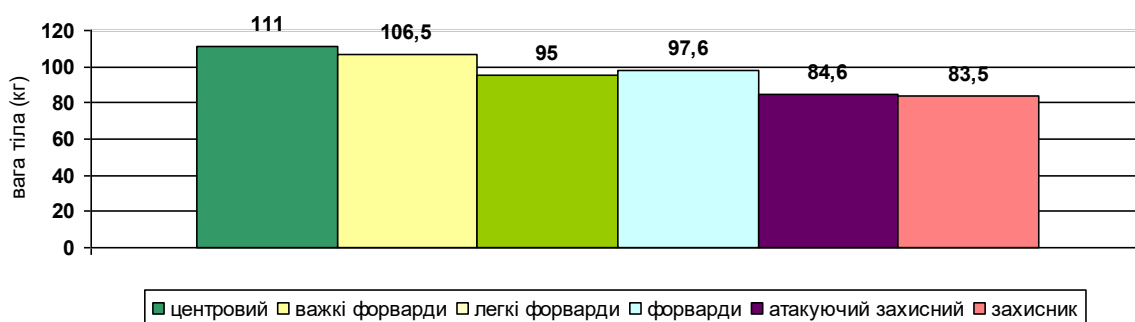


Рис. 2. Показник ваги тіла баскетболістів різного ігрового амплуа (кг)

Під час гри склад команди змінюється, однак можна відзначити, що центровий проводить у грі (тривалістю 40 хвилин) у середньому 27,3 хвилини, важкі форварди – один 12,44 хв., другий – 23,07 хв., легкий форвард – 8,04 хв., форварди – один 22,44 хв., другий – 21,17 хв., третій – 5,19 хв., четвертий – 1,32 хв., атакуючі захисники – один 33,05 хв., другий – 21,08 хв., третій – 1,35 хв., захисники – один 30,40 хв., другий – 11,34 хв.

Аналізуючи точність кидків гравців команди, встановлено, що у середньому за гру точність 3-и очкових кидків склала 37,1 % (виконуючи у середньому 24,8 кидків, з них точних 9,2). При цьому центровий у середньому за гру робить 2,2 кидки із дальньої відстані, з яких 0,7 точні (точність влучання – 33,3 %) (рис. 3-4).

Важкі форварди у середньому за гру кидають у кошик з відстані 6,75 м і далі 2,5 разів, з них точно влучає 0,5 кидка, що складає 20,0 %. Легкий форвард за гру робить у середньому 0,8 кидка, із точністю 27,3%. Форварди у

середньому за гру кидають у кошик з дальньої відстані 5,5 разів, з них точно влучає 1,8 кидка, що складає 32,7 %. Атакуючі захисники у кидають у кошик з дальньої відстані 11,3 рази, з них точно влучає 4,7 кидка, що складає 41,59 %. Захисники у кидають у кошик з дальньої відстані 4,3 рази, з них точно влучає 1,7 кидка, що складає 39,53 % (рис. 3-4). Таким чином, більшу кількість 3-и очкових кидків за гру роблять атакуючі захисники, і точність цих кидків у них найвище серед гравців інших амплуа.

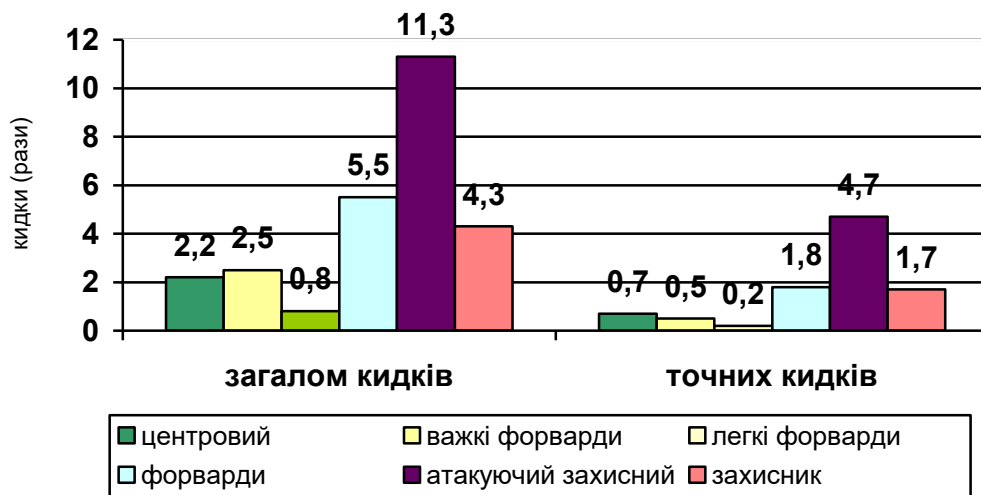


Рис. 3. Загальна кількість кидків і кількість точних кидків з дальньої відстані баскетболістів різного ігрового амплуа (рази)

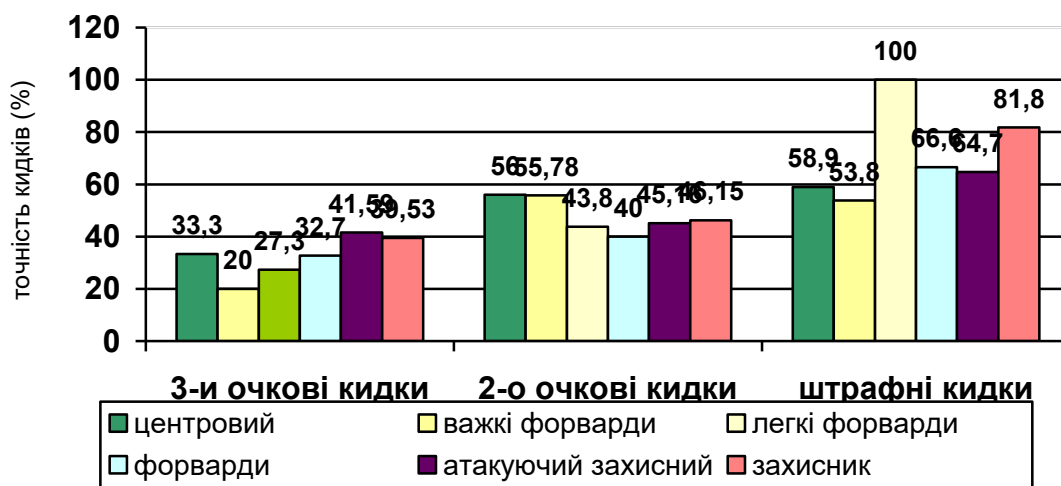


Рис. 4. Ефективність кидків з гри баскетболістів різного ігрового амплуа (відсотки)

Вивчаючи точність 2-о очкових кидків гравців команди, встановлено, що у середньому за гру їх точність склала 49,0 % (виконуючи у середньому 40,2 кидків, з них точних 19,7). При цьому центровий у середньому за гру робить 8 кидки із близької і середньої відстані, з яких 4,5 точні (точність влучання – 56,0 %) (рис. 4-5).

Важкі форварди у середньому за гру кидають у кошик 2-о очкові кидки 9,5 разів, з них точно влучає 5,3 кидка, що складає 55,78 %. Легкий форвард за гру робить у середньому 1,2 кидка, із точністю 43,8%. Форварди у середньому за гру кидають у кошик із близької і середньої відстані 6 разів, з них точно влучає 2,4 кидка, що складає 40 %. Атакуючі захисники у кидають у кошик із близької і середньої відстані 12,4 рази, з них точно влучає 5,6 кидка, що складає 45,16 %. Захисники у кидають у кошик з дальньої відстані 6,5 рази, з них точно влучає 3 кидка, що складає 46,15 % (рис. 4-5). Таким чином, більшу кількість 2-х очкових кидків за гру роблять атакуючі захисники, але точність цих кидків найвища у центрових.

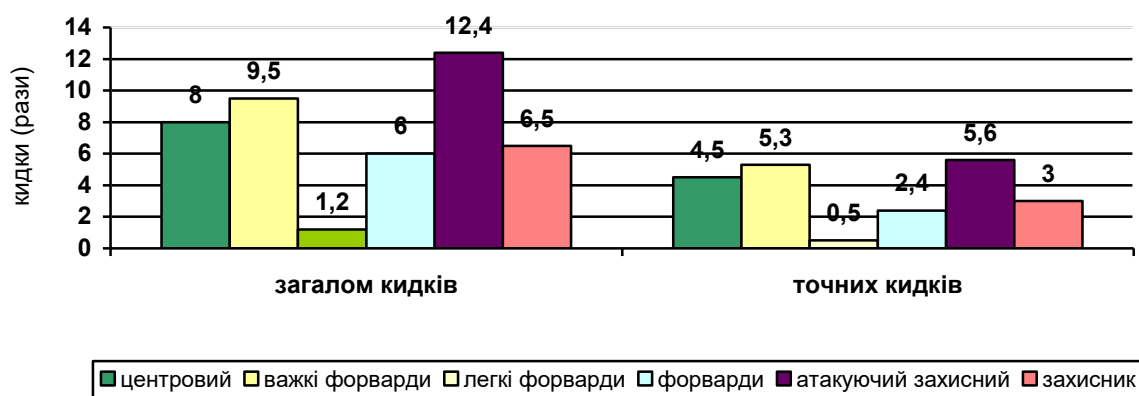


Рис. 5. Загальна кількість кидків і кількість 2-о очкових точних кидків баскетболістів різного ігрового амплуа (рази)

Вивчаючи точність штрафних кидків гравців команди, встановлено, що у середньому за гру їх точність склала 65,8 % (виконуючи у середньому 17,1 кидків, з них точних 11,3). При цьому центровий у середньому за гру робить 3,3 штрафні кидки, з яких 2 точні (точність влучання – 58,9 %) (рис. 3, 6).

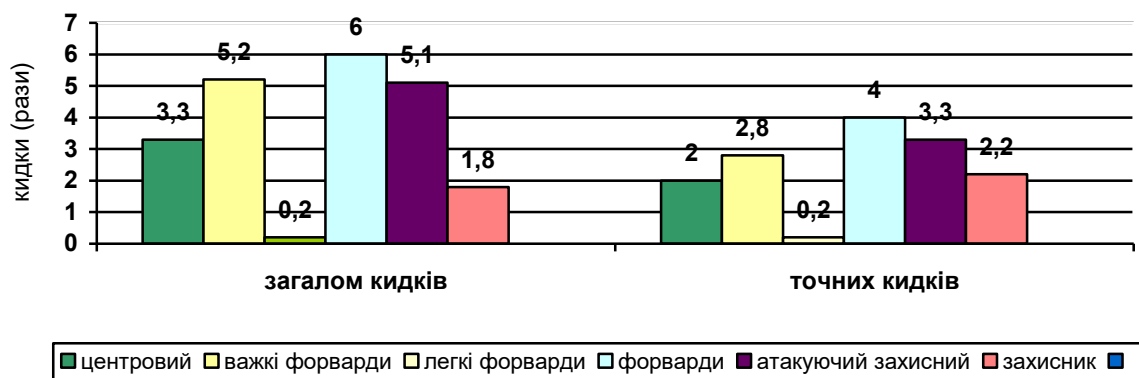


Рис. 6. Загальна кількість штрафних кидків і кількість точних штрафних кидків баскетболістів різного ігрового амплуа (рази)

Важкі форварди у середньому за гру кидають у кошик штрафні кидки 5,2 рази, з них точно влучають 2,8 кидка, що складає 53,8 %. Легкий форвард за

гру робить у середньому 0,2 штрафні кидка, із точністю 100 %. Форварди у середньому за гру кидають у кошик з лінії штрафного кидка 6 разів, з них точно 4 кидка, що складає 66,6 %. Атакуючі захисники у кидають у кошик штрафні кидки 5,1 раз, з них точно влучає 3,3 кидка, що складає 64,7 %. Захисники у кидають у кошик з лінії штрафного кидка 2,2 рази, з них точно влучають 1,8 кидка, що складає 81,8 % (рис. 3, 6). Таким чином, більшу кількість штрафних кидків за гру роблять форварди, але точність цих кидків найвища у легкого форварда.

Аналізуючи інші ігрові показники можна відзначити, що у середньому команда БК «Харківські Соколи» набирає за гру 78,3 очки. З них вклад центрового 13 очок, 2 важких форвардів – 15 очок, легкого ворварда – 1,9 очки, 3 форвардів – 12 очок, 3 атакуючих захисників – 28,6 очок, 2 захисників – 17,3 очки (табл. 1). Таким чином найбільший вклад у здобуток команди приносять 3 атакуючих захисника. Розглядаючи індивідуальний внесок гравців, то він найбільший у центрового – 13 очок.

Таблиця 1

**Показники ігрових дій баскетболістів різного ігрового амплуа
баскетбольної чоловічої команди суперліги БК «Харківські Соколи»
сезону 2021-2022 років (у середньому за гру) n=12**

амплуа	Пд			РП	ПФ	ВТ	Пх	Бш	очки
	С	Ч	З		Гр			Гр	
центровий (n=1)	6,1	1,8	8,0	1,5	3,1	1,6	0,8	0,6	13,0
важкі форварди (n=2)	1,7	2,9	8,2	1,6	5,0	1,8	1,3	0,7	15,0
легкий форвард (n=1)	0,3	0,5	0,8	0,5	1,4	0,7	0,4	0,2	1,9
форварди (n=3)	4,4	3,7	8,1	2,9	4,7	2,5	1,8	0,6	12,0
атакуючі захисника (n=3)	5,6	1,0	6,6	4,9	4,4	3,2	2,3	0,6	28,6
захисники (n=2)	3,5	1,1	4,5	7,5	3,5	2,7	1,6	0,2	17,3

Примітки: Пд – підбор, С – свій, Ч – чужий, З – загалом, РП – результативні передачі, ПФ – персональний фол, Гр – на гравці, ВТ – втрати, Пх – перехвати, Бш – блокшот

Розглядаючи ефективність гри у боротьбі за м'яч на щиті, встановлено, що команда у цілому за гру робила 37,3 підбори, з них на своєму щиті – 26,0 рази, на щиті суперника – 11,4 раз. Найбільшу кількість підборів за гру здобував центровий – 6,1 раз на своєму і 1,8 раз – на чужому щиті. Ефективність гри за підбор м'яча гравцями інших амплуа представлена у табл. 1.

Вивчаючи ефективність результативних передач у ході гри, встановлено, що у середньому за гру команда виконувала 17,5 результативних передач. Найбільша частку з них робили форварди і атакуючі захисники, по 2,9 передачі.

Однак, індивідуальний показник найкращий у центрового. Це 1,5 результативних передач за гру (табл. 1).

Аналізуючи кількість персональних фолів, отриманих на гравцеві, можна відзначити, що у середньому на гравцях команди БК «Харківські Соколи» суперники набирали по 19,9 фолів за гру. З них найбільшу кількість персональних фолів суперники отримували на 2 важких форвардах – 5 фолів (табл. 1). А найбільш активно суперники фолили на центровому. Розглядаючи індивідуальну активність гравців, бачимо, що на центровому суперник отримував у середньому 3,1 фол.

Розглядаючи кількість втрат м'яч, встановлено, що команда у середньому за гру робила 12 втрат. Найбільшу кількість втрат мали 2 захисника. Вдвох вони втрачали м'яч 2,7 раз, найменшу кількість раз втрачав форвард – 0,7 рази (табл. 1).

Вивчаючи кількість перехватів м'яча під час гри, встановлено, що у середньому за гру команда виконувала 7,2 перехватів. Найбільша частку з них робили 3 форварди – 1,8 перехватів і 2,3 атакуючі захисники, які робили таку ж кількість. Однак, індивідуальний показник найкращий у центрового. Центровий перехоплював м'яч 0,8 раз за гру (табл. 1).

Аналізуючи кількість блок-шот, які виконували гравцеві команди БК «Харківські Соколи», можна відзначити, що у середньому за гру гравці блокували кидки 2,9 разів. З них найбільшу кількість блок-шотів робили 2 важких форвардах – 0,7 блокувань (табл. 1). Розглядаючи індивідуальні дії гравців по захисту кошика, бачимо, що найбільшу кількість блок-шот робив центровий – 0,6.

Висновки.

1. Організація командних дій у баскетболі передбачає розподіл функцій між гравцями за ігровими амплуа. Розподіл гравців за функціями створює можливості для більш сприятливих умов реалізації індивідуальних, групових і командних тактичних дій з метою досягнення переваги над командою суперників.

2. Згідно поданої технічної заявки, в складі команди БК «Харківські Соколи» 1 гравець має амплуа центрового, 2 важких форварда, 1 легкий форвард, 3 форварда, 3 атакуючих захисника, 2 захисника.

Центровий – за гру набирає 13 очок. Виконує 2,2 кидки з дальньої відстані, 2-о очкових – 4,5 кидка, штрафних – 3,3 кидка. Із точністю – 33,3 %, 56 %, 58,9%, відповідно. Робить за гру: 7,9 підборів мяча на щиті (6,1 на своєму, 1,8 раз на чужому щиті); 1,5 результативних передач; персональних фолів, отриманих на гравцеві – 3,1; кількість втрат м'яч – 1,6; кількість перехватів мяча – 0,8; кількість блок-шот – 0,8.

Важкий форвард – за гру набирає 7,5 очок. Виконує 1,25 кидки з дальньої відстані, 2-о очкових – 4,75 кидка, штрафних – 2,6 кидка. Із точністю – 20,0 %, 55,8 %, 53,8%, відповідно. Робить за гру: 4,1 підборів мяча на щиті (0,85 на своєму, 1,95 раз на чужому щиті); 0,8 результативних передач; персональних

фолів, отриманих на гравцеві – 2,5; кількість втрат м'яч – 0,9; кількість перехватів мяча – 0,65; кількість блок-шот – 0,35.

Легкий форвард – за гру набирає 1,9 очок. Виконує 2,5 кидки з дальньої відстані, 2-о очкових – 1,2 кидка, штрафних – 0,2 кидка. Із точністю – 27,3 %, 43,8 %, 100%, відповідно. Робить за гру: 0,8 підборів мяча на щиті (0,5 на своєму, 0,3 рази на чужому щиті); 0,5 результативних передач; персональних фолів, отриманих на гравцеві – 1,4; кількість втрат м'яч – 0,7; кількість перехватів мяча – 0,4; кількість блок-шот – 0,2.

Форвард – за гру набирає 3 очки. Виконує 1,8 кидки з дальньої відстані, 2-о очкових – 6 кидків, штрафних – 6 кидків. Із точністю – 32,7 %, 40,0 %, 66,6%, відповідно. Робить за гру: 2,7 підборів мяча на щиті (1,4 на своєму, 1,3 раз на чужому щиті); 0,96 результативних передач; персональних фолів, отриманих на гравцеві – 1,56; кількість втрат м'яч – 0,83; кількість перехватів мяча – 0,6; кількість блок-шот – 0,2.

Атакуючий захисник – за гру набирає 9,5 очок. Виконує 3,7 кидки з дальньої відстані, 2-о очкових – 3,1 кидка, штрафних – 1,7 кидка. Із точністю – 41,6 %, 45,1 %, 64,7%, відповідно. Робить за гру: 2,2 підборів мяча на щиті (1,9 на своєму, 0,3 раз на чужому щиті); 1,9 результативних передач; персональних фолів, отриманих на гравцеві – 1,3; кількість втрат м'яч – 1,1; кількість перехватів мяча – 0,75; кількість блок-шот – 0,2.

Захисник – за гру набирає 8,65 очок. Виконує 2,15 кидки з дальньої відстані, 2-о очкових – 3,25 кидка, штрафних – 0,9 кидка. Із точністю – 39,5 %, 46,15 %, 81,8%, відповідно. Робить за гру: 2,25 підборів мяча на щиті (1,75 на своєму, 0,5 раз на чужому щиті); 3,75 результативних передач; персональних фолів, отриманих на гравцеві – 1,75; кількість втрат м'яч – 1,35; кількість перехватів мяча – 0,8; кількість блок-шот – 0,1.

Література:

- Безмилов М. (2007). *Обґрунтування значущості морфологічних та психофізіологічних показників для орієнтації баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа*.
Gorbulya, V., & Gorbulya, A. (2019). Формування індивідуальних тактичних дій у нападі баскетболістів 14-15 років у ДЮСШ. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*, (1), 92-101.
- Інтернет ресурси Позиції гравців – Баскетбол URL
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B4>

Відомості про автора:

Помещикова Ірина Петрівна –

К.фіз.вих., доцент

<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

E-mail: pomeshikovaip@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Бондаренко Микита Юрєвич –

студент

E-mail: nik28042000@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Червона Світлана Пилипівна –

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0001-7491-5543>

E-mail: nesveta@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Кудімова Ольга Владиславівна –

<http://orcid.org/0000-0003-4100-086X>

E-mail: salamandra.cudimova@yandex.ru

Харківський національний медичний університет

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.

Ефективність застосування рухливих ігор та естафет з метою розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

Стрикаленко Є.А.¹, Гузар В.М.¹, Шалар О.Г.²

¹Херсонський державний аграрно-економічний університет,

²Херсонська державна морська академія

Анотація. В статі аналізуються ефективність застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Доведено, що темп приросту координаційних здібностей юних баскетболістів становив: за тестом «човниковий біг» 4 х 9 м. – 13%, за тестом «Фламінго» – 20%, за тестом біг «зигзагами» – 16%.

Ключові слова: юні баскетболісти, тренування, координація, тести, рухливі ігри, естафети.

Вступ. На сьогодні, у зв'язку з інтенсифікацією гри та розширенням ігрових вимог до баскетболістів, фізична підготовка займає одне з провідних місць в загальній системі підготовки. Для досягнення високих результатів баскетболістам все частіше приходиться проявляти максимальний рівень власних можливостей в ігрових моментах, які швидко змінюються протягом гри (Кочубей, Стрикаленко, & Шалар, 2014; Лебідь, Стрикаленко, Шалар, & Кравченко, 2016; Стрикаленко, Шалар, Гудович, & Федін, 2019; Strykalenko, Huzar, Shalar, Voloshynov, Nomenko, & Svirida, 2021).

На думку провідних фахівців галузі (Гомельський, 2000; Вуден, 1989) важливе місце у загальній системі фізичної підготовки в ігрових видах спорту, зокрема у баскетболі, посідають координаційні здібності. Розвиток і контроль за координаційними здібностями у юних спортсменів є однією з найбільш актуальною проблемою сучасної теорії і практики спорту.

Розвиток необхідних фізичних якостей баскетболістів – початківців у більшості випадків здійснюється безсистемно, по ходу навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій. Однак, так як юні баскетболісти по суті є дітьми, то перспективним напрямком в підвищенні рівня фізичної підготовленості є використання рухливих ігор та естафет. За даними спеціальної наукової та науково-методичної літератури використання рухливих ігор дозволяє значно підвищити інтерес дітей до занять руховою активністю, виховати впевненість у власних силах, різнобічно розвинути організм дитини (Шалар, & Рогачов, 2015; Шалар, Сочинський, 2012).

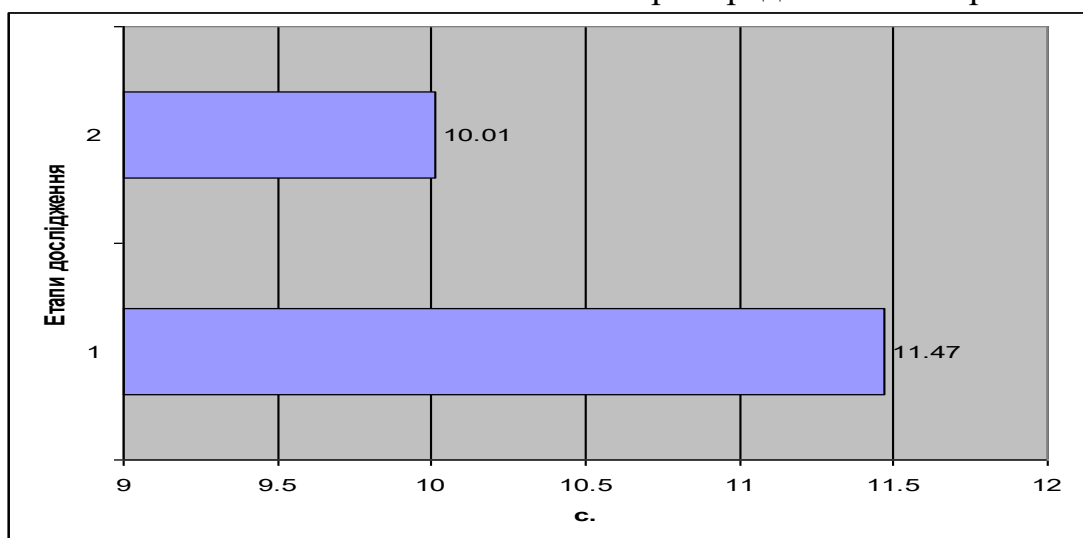
Мета роботи: визначити ефективність застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети проведення був визначений контингент дослідження, а саме: юні баскетболісти

10-11 років, які займалися в гуртку з баскетболу в дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки № 5 у кількості 12 осіб. Всі юні баскетболісти мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера.

До складу методики входили різноманітні рухливі гри та естафети, які в різних сполученнях використовувались в тренувальних заняттях групи з баскетболу Херсонського ДЮКФП №5.

Для визначення ефективності впровадженої методики варто дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку координаційних здібностей після застосування рухливих ігор. Тому в ході подальшого дослідження ми порівняли дані первинного та завершального зрізів. Результати порівняння за тестом «човниковий біг» 4 x 9 метрів представлені на рис. 1.



1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 1. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів

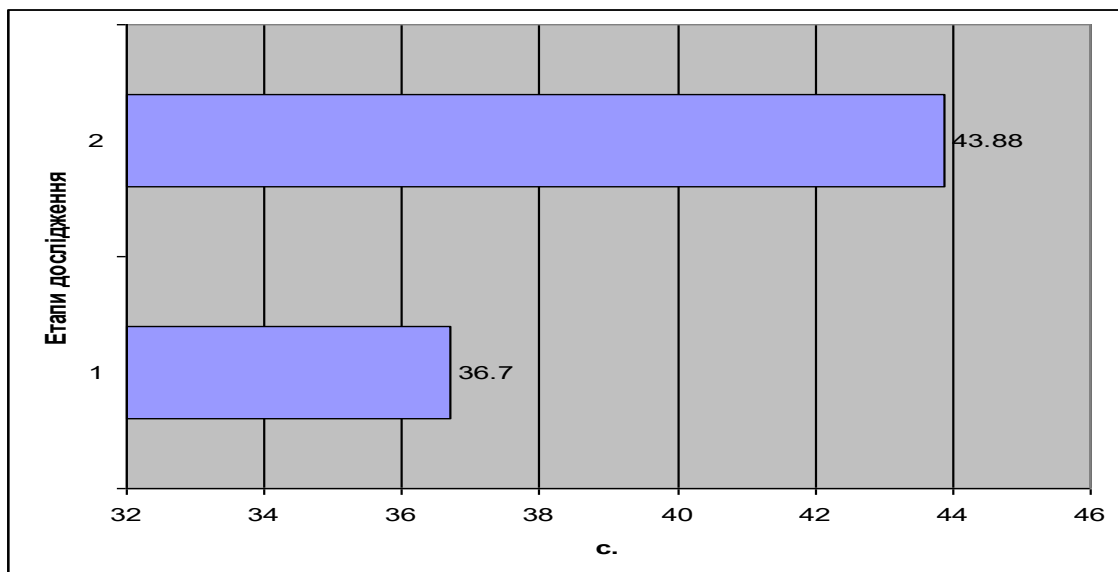
Порівняльний аналіз результатів довів, що на початку експерименту середнє значення знаходилось в межах 11,47 с, а після застосування методики розвитку координаційних здібностей змінився до 10,01 с.

Такі суттєві зрушення за показниками даного тесту, на нашу думку, тісно пов'язані зі змістом тренувального процесу та самовіддачею юних баскетболістів при їх виконання.

Це вказує на той факт, що використання рухливих ігор та естафет дали змогу в групі в середньому покращити результат щодо вміння швидко орієнтуватись в просторі на 1,46 с. При цьому необхідно зазначити, що у окремих юних баскетболістів результати покращувались більш ніж 2 секунди.

Аналіз відсотка покращення результату із спритності після використання рухливих ігор та естафет довів, що за 5 місяців середні значення в групі юних баскетболістів покращились на 13%.

Результати ідентичного порівняння за тестом «Фламінго» представлені на рис. 2.

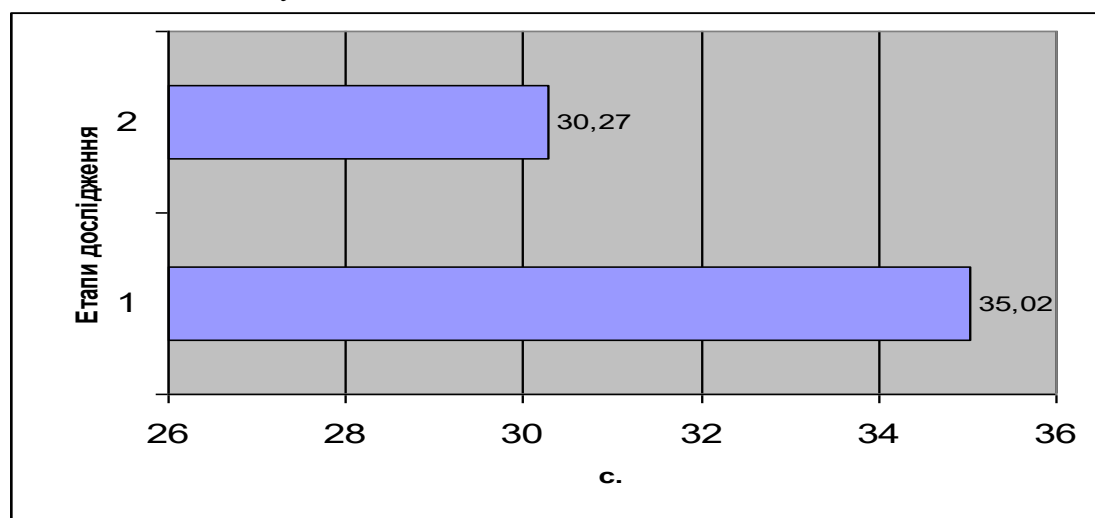


1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 2. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом «Фламінго»

Подібна тенденція змін середніх результатів протягом експерименту спостерігається і при порівнянні показників рівня рівноваги баскетболістів. Так за тестом «Фламінго» на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 36,7 с., після застосування рухливих ігор та естафет результат поліпшився до 43,88 с. В цілому показник зміни результату становить 7,18 с, що є значним не дивлячись на доволі високі середні значення в групі. Завдяки проведенню експерименту приріст результатів склав 19%.

Порівняльний аналіз середніх значень вихідного та кінцевого зрізів за тестом біг «зигзагами» (рис. 3.) довів, що протягом експерименту юні баскетболісти, також суттєво підвищили власні показники.

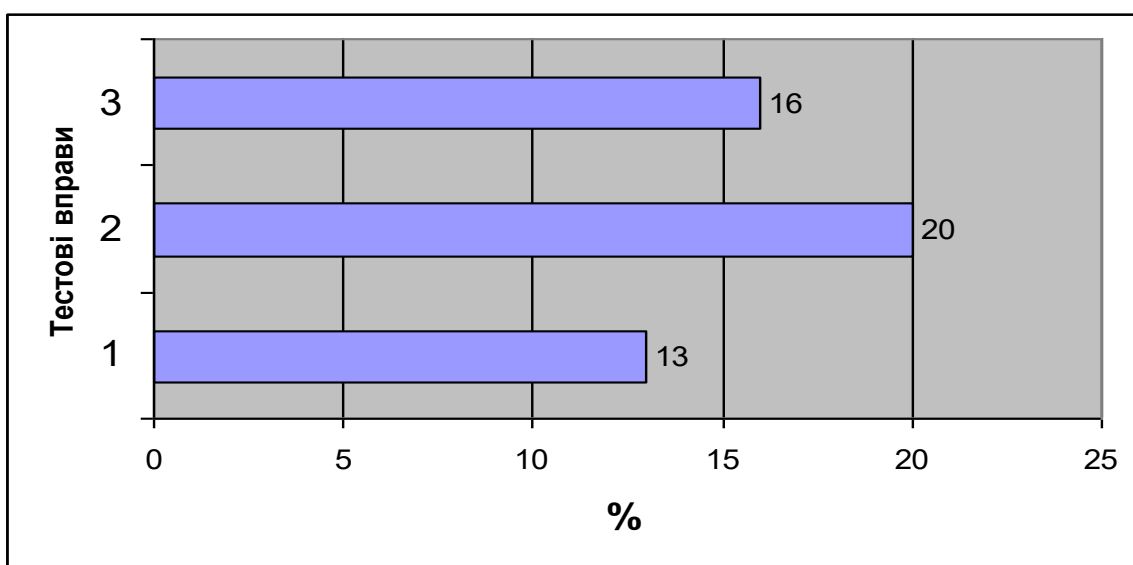


1 — початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 3. Порівняння результатів першого та другого зрізу за тестом біг «зигзагами»

Так, в ході експериментальної частини роботи, в групі результат в середньому змінився з 35,02 с. на початку дослідження на 30,02 см на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такі зміни в рівні підготовленості юних баскетболістів обумовлений низкою факторів, серед яких поряд з використанням рухливих ігор та естафет є те, що юні спортсмени в тренувальній роботі активно використовували ігровий метод спортивного тренування, який вимагав від них виконання складних координаційних рухів.

Аналізуючи не лише тільки абсолютні показники приросту, а й визначивши відсотковий темп приросту (рис. 4.) відмітимо, що максимальний приріст (20%) встановлено за тестом «Фламінго», дещо менший відсоток приросту результатів за тестом біг «зигзагами» – 16%. Найменший темп приросту рівня розвитку координаційних здібностей відмічений в показниках тесту човниковий біг 4 x 9 метрів – 13%. Проте необхідно зазначити, що не зважаючи на відносно невисокі показники відсотку приросту за останнім тестом в цілому за всіма тестами середні результати підвищились більше ніж на 10 %.



1. – човниковий біг 4 x 9 м.; 2. – тест «Фламінго»; 3. – біг «зигзагами».

Рис. 4. Приріст координаційних здібностей юних баскетболістів

Як видно з отриманих результатів, за п'ять місяця використання в тренувальному процесі рухливих ігор та естафет спрямованих на розвиток координаційних здібностей, в групі баскетболістів – початківців відбулись певні зрушення, які створили сприятливі умови для прогресування в інших видах спортивної підготовки баскетболістів. Таким чином нами встановлено, що впровадження рухливих ігор та естафет дало позитивні результати і є ефективною в використанні.

Висновок. Експериментально доведено, що використання рухливих ігор та естафет під час розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів позитивно впливає на рівень розвитку даної здібності, а також створює належні

умови для більш ефективного вдосконалення інших сторін підготовленості спортсменів, так як фізична підготовка є фундаментом для ефективного вдосконалення технічної та фізичної підготовленості

Література:

- Гомельский, А.Я. (2000). *Все о баскетболе*. Москва: Академия.
- Джон, Р. Вуден (1989). *Современный баскетбол*. Москва: Физкультура и спорт.
- Кочубей, Ю.А., Стрикаленко, Є.А., & Шалар, О.Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15*. Випуск 6 (49).
- Лебідь, Є.О., Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., & Кравченко, Є.Ю. (2016). Контроль змагальної діяльності баскетболістів європейських клубів. *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 19-20 грудня)*, 159-163
- Стрикаленко, Є.А. Шалар, О.Г., & Денещук, Т. (2017). Особливості техніко-тактичних дій розігруючих гравців NBA різних стилів гри *Спортивні ігри*, 1, 55-60
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гудович, В.Ю., & Федін, Ю.М. (2019). Вплив вправ прикладної аеробіки і вправ з йоги на показники фізичної підготовленості баскетболісток жіночої команди БК «Таврійська зірка». *Спортивні ігри*, 3 (13), 49-55.
- Шалар, О.Г., & Рогачов, Ю.В. (2015). Навчальна програма факультативу з баскетболу для учнів 5-11 класів. *Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал*, 6(78), 25-39
- Шалар, О.Г., Сочинський, А.Я. (2012). Програма секційної (гурткової) роботи з баскетболу. *Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал*, 2(38), 23-32.
- Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
- Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

Відомості про авторів:

Стрикаленко Євгеній Андрійович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри загальноєкономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com

Херсонський державний аграрно-економічного університет

Гузар Віктор Миколайович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки

<http://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: guzarv59@gmail.com

Херсонська державна морська академія

Шалар Олег Григорович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальноекономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: shalaroleg1952@gmail.com

Херсонський державний аграрно-економічного університет

Надійшла до редакції 10.01.2022 р.

Застосування українських народних ігор у фізичній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту

Чуча Н.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Ігровий метод є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Для спеціальної фізичної підготовки можна підбирати чи складати ігри, які направлені на розвиток тієї чи іншої якості або включати у тренування як засіб для психологічного розвантаження та розваг юних спортсменів.

Ключові слова: фізична підготовка; українські народні ігри; юні спортсмени.

Як і культура суспільства в цілому, фізична культура у своїй основі ґрунтується на народній фізичній культурі. Адже в життєдіяльності суспільства функція духовного й тілесного відтворення та вдосконалення людини належить до основ буття, життєдіяльності нації. Національні рухливі ігри є одними з найпопулярніших не лише тому, що вони легкодосяжні, а й тому, що найтісніше пов'язані з віковичними народними звичаями і традиціями.

Як зазначає Приступа Є. із співавторами (2012), важливими елементами, що за своїм змістом, формами, виховними, оздоровчими й освітніми функціями визначають спрямованість і особливості національної фізичної культури, є, безперечно, рухливі ігри, забави та розваги. Тому народні рухливі ігри необхідно розглядати як такі засоби фізичної культури, що історично склалися і перевірялися віковичним досвідом певного етносу.

Непша О. із співавторами (2016) відзначають, що українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності дітей і підлітків. Автори вказують, що завдяки великій різноманітності змісту ігрової діяльності, ігри всебічно впливають на організм і особистість, сприяючи вирішенню найважливіших спеціальних завдань фізичного виховання. В іграх юні спортсмени вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Автор вказує, що українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності дітей і підлітків (Непша, Суханова, & Ушаков, 2016).

Ігровий метод в силу присутніх йому особливостей є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність. Не дивлячись на те, що ігри включають в себе дії, вибірково направлені на вдосконалення однієї з рухових якостей, їх слід роздивлятись як вправи загальної фізичної дії. Ні одна рухлива гра не може

слугувати засобом розвитку якої-небудь однієї якості. В іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвиваються витривалість і спритність. Без цього єдиноборство неможливе. В інших іграх успіх визначається не скільки силовими якостями гравців, скільки фізичною витривалістю і волею до перемоги. Останнє особливо слід підкреслити, обґрунтовуючи застосування ігор для фізичної підготовки, бо рівень розвитку фізичних якостей визначається не тільки функціональними можливостями людини, але і вольовими якостями. Для їх розвитку гра – як вид діяльності – надає великі можливості. Для спеціальної фізичної підготовки можна підбирати чи складати ігри, які направлені на розвиток тієї чи іншої якості (Приступа, Левків, & Слімаковський, 2012).

Горобченко М. (2021) наголошує на тому, що метою використання українських народних рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів є досягнення всебічного розвитку особистості дитини, на основі фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, освоєння культурної спадщини українського народу. На початковому етапі підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Основними завданнями даного етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту. Спортивні ігри є складнокоординаційним видом спорту, тому вимагає застосування таких методик та засобів навчання, які були б адаптовані до віку, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Автор стверджує, що більшість фахівців орієнтовані на використання ігрового методу, у тому числі і українських народних ігор у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки, однак до цих пір повною мірою не вирішена проблема їх використання, як з теоретичних, так і з експериментальних позицій (Горобченко, 2021).

Проведення дослідження впливу застосовування у навчально-тренувальний процес юних спортсменів 9-10 років українських народних ігор проходило протягом 8 місяців на кожному тренувальному занятті в основній частині із метою розвитку фізичних якостей та вміння взаємодіяти між собою. У кожне заняття входило по 2-3 гри. З метою розвитку сили використовували ігри: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» й ін.; швидкісних можливостей – «Дуб», «Наввипередки», «Горшки», «Ловитки», «Кут»; спритності – «Чабан», «Бузьки», «Журавель», «Ластівка», «Рак-неборак», «Горобець» й ін. Результати дослідження показали, що включення у навчально-тренувальний процес українських народних ігор сприяло покращенню показників у всіх контрольних вправах, які входили до програми тестування фізичної підготовленості юних баскетболістів (Горобченко, 2021). Багате різноманіття ігрових видів спорту потребує розвитку фізичних якостей у різному віці. Деякі з українських народних ігор порекомендуємо для проведення в умовах спортивного тренування.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток сили: «Бій півнів», «Боротьба за булаву», «Тягни в коло», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Регбі на колінах», «Зміна місць», «Гопак», «Король», «Силачі», «Збір кавунів», «Слон», «Тягни бука» та ін.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей: «Виклик номерів», «День і ніч», «Викликач», «Перебіжки з виручкою», «Зустрічна естафета», «Третій зайвий (Третьак)», «Смик», «Наступ», «Естафета з набивними м'ячами», «Гречка», «Човник», «У річку – гоп!», «Шагавай», «Переправа через річку», «Мисливці і качки», «М'яч ловцю», «Між двох вогнів» та ін.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток спритності: «Захист фортеці», «Заячий біг», «Лавина», «Прокоти точно», «Ястріб і квочка», «Десять паличок», «Снайпери», «Влуч у ціль» та подібні до них.

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток витривалості: «Гонка з вибуванням», «Змогти – наздогнати», «Крос по колу», «М'яч ловцю», «Ловля парами», «Боротьба за м'яч», «Ковбаса», «Квач», «Кривенька качечка», «Рибалка», «Мисливці, зайці і вовки».

Приклади рухливих та народних українських ігор, переважно направлені на розвиток гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Місток і кішка» та ін.

Підводячи підсумок, зазначимо, що українські народні ігри можна включати у тренування в перехідному періоді та у відновлювальних мікроциклах як засіб для психологічного розвантаження та розваг юних спортсменів.

Література

- Горобченко М.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. (2021). Зміни показників фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки під впливом українських рухливих народних ігор. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, №7, 44-46.
- Горобченко Михайло. (2021). Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року. Харків: ХДАФК, 31-33.
- Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков, В. С. (2016). Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів V Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф., 20 вересня 2016 р., №5, 123–127.
- Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. (2021). Українські народні ігри: монографія. Л.: ЛДУФК, 432 с.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна –

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 11.01.2022 р.

Застосування комп'ютерних пристроїв в контролі технічної підготовленості тенісистів 7-8 років

Шевченко О. О., Мерзлікін М. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація: В статті висвітлено застосування сенсорного датчика «Zerr tennis 2» в оперативному контролі технічної підготовленості тенісистів 7-8 років. Виявлено низький рівень технічної підготовленості та надані рекомендації для удосконалення тренувального процесу юних тенісистів.

Ключові слова: тенісисти; підготовленість; датчик; контроль.

Вступ. Успішне управління спортивною підготовкою тенісистів можливе лише за наявності якісної організації системи контролю за тренувальними та змагальними навантаженнями, вдосконаленням техніки виконання техніки прийомів гри (Лебедин, 2018).

Фахівці фізичного виховання виділяють основні методи контролю технічної підготовленості, а саме, метод спостереження, експертного оцінювання, апаратні методи та метод тестування. (Сергієнко, 2001)

У дослідженнях авторів (Євтифієва, Донець, & Євтифієв, 2018) для контролю технічної підготовленості в тенісі застосовують експертне оцінювання з використанням бальної системи оцінки та паралельних кінограм. Для контролю кількісних характеристик досліджуваних здібностей найбільше використовують метод педагогічного тестування (Сергієнко, 2001; Козак, 2015; Шевченко, 2019). Але, можна відокремити, що застосування комп'ютерних пристроїв для контролю технічної підготовленості не достатньо висвітлено в науково-методичній літературі, що робить наше дослідження актуальним.

Мета: провести контроль технічної підготовленості у тенісистів 7-8 років за допомогою комп'ютерних пристроїв.

Матеріал і методи: У дослідженні приймали участь 12 хлопців 7-8 років ТК «Хвиля» м. Харків. Спортивний стаж спортсменів 2-3 роки. Заняття проводилися 8 годин на тиждень. Тривалість тренувального заняття була 90 хвилин. В дослідженні проведено тестування рівня технічної підготовленості у юних спортсменів за тестами: підбивання м'яча з льоту відкритою та закритою стороною ракетки; гра з відскоку біля стінки відкритою та закритою ракеткою на відстані 6 м; удари з відскоку в ліву і праву протилежну половину майданчика відкритою та закритою ракеткою з накиданням м'яча тренером з кошика. Тестування ударів тенісистів проходило з застосуванням сенсорного датчика «Zerr tennis 2», який надівався в ракетку гравця та за допомогою 3 осьового гіроскопу, що був вмонтований в датчик через систему передачі даних Bluetooth синхронизувався з додатком «Zerr» на планшеті за показниками:

точність попадання центром ракетки (sweetspot) (%), швидкість удару по м'ячу (avg ball speed), (км/год), обертання м'яча (avg ball spin) (обертань/хв.). Тестувалися удари з відскоку закритою стороною ракетки (backhand) та відкритою стороною ракетки (forehand) за різними напрямками.

Результати досліджень. Тестування технічної підготовленості проходило у вигляді оперативного контролю за одне тренувальне заняття. Завдання оперативного контролю дозволяє визначити терміновий тренувальний ефект юних спортсменів, що підтверджує дослідження фахівців фізичного виховання (Костюкевич, 2014).

Показники тестування технічної підготовленості підбиралися відповідно програми ДЮСШ з тенісу для групи початкової підготовки (Ібраїмова, 2012).

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років, (n=12)

№ п/п	Показники	Одиниці виміру	На початку експерименту
			$\bar{X} \pm m$
1.	Гра з відскоку у стінку відкритою стороною ракетки на відстані 6 м	разів	3,8±1,3
2.	Гра у стінку з відскоку закритою стороною ракетки на відстані 6 м	разів	4,4±1,3
3.	Удари з відскоку м'яча по прямій відкритою стороною ракетки	кількість попадань з 10 спроб	4,4±1,5
4.	Удари з відскоку м'яча по діагоналі відкритою стороною ракетки	кількість попадань з 10 спроб	5,1±1,4
5.	Удари з відскоку м'яча по прямій закритою стороною ракетки,	кількість попадань з 10 спроб	5,4±0,9
6.	Удари з відскоку м'яча по діагоналі закритою стороною ракетки,	кількість попадань з 10 спроб	5,6±1,6

Юні тенісисти показали приблизно низькі показники технічної підготовленості.

За допомогою сенсорного датчика «Zerr», що надівався на ракетку юного тенісиста, вимірювалися точність попадання центром ракетки, швидкість польоту м'ячу після удару з відскоку та кількість обертань м'яча (табл. 2.).

Показники тестування ударів тенісистів за допомогою сенсорного датчика «Zerr tennis 2» наочно підтверджують досить різноманітні результати точності попадання центром ракетки, невелику швидкість вильоту м'яча після удару з відскоку та кількість обертань м'яча після удару. Всі ці показники показують тренеру наскільки своєчасно юний спортсмен підійшов до точки удару, під правильним кутом підвів ракетку для удару по м'ячу та влучно ударив по м'ячу. Отримані дані не заперечують та доповнюють дослідження

низки авторів (Євтифієва, Донець, & Євтифієв, 2018; Козак, 2015; Шевченко, 2019).

Таблиця 2

Показники тестування ударів тенісистів за допомогою сенсорного датчика «Zepp tennis 2», n=12

Показники	точність попадання центром ракетки (sweetspot), %	швидкість удару по м'ячу (avg ball speed), км/год	обертання м'яча (avg ball spin), обертань/хв
	X ±m		
удари з відскоку відкритою стороною ракетки (forehand)	44,9±3,01	73,75±2,7	1226,25±46,84
удари з відскоку закритою стороною ракетки (backhand)	51,25±4,23	70,25±2,67	1208,75±59,14

Висновки. Контроль технічної підготовленості виявив низький рівень підготовленості юних спортсменів. Застосування сенсорного датчика виявило різноманітні результати точності попадання центром ракетки, невелику швидкість вильоту м'яча після удару з відскоку та незначну кількість обертань м'яча після удару. В технічній підготовленості необхідно удосконалювати удари з різних положень з варіацією ударів: високих та низьких, довгих та коротких за попаданням в корт, швидких та повільних, ударів у русі та у стрибку з одночасним розвитком та удосконаленням спеціальних фізичних якостей.

Література:

- Євтифієва, І.І., Донець, Ю.Г., & Євтифієв, А.С. (2018). Оцінка технічних прийомів тенісистів 10-12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів. *Health, sport, rehabilitation*, (4), 40-49.
- Ібраїмова, М.В. (2012). *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.
- Козак, А. (2015). Система контролю й оцінювання координаційних здібностей тенісистів 5-6 років. *Спортивна наука України*, (4), 56-62.
- Костюкевич, В.М. (2014). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер.
- Лебедин, О. (2018). Контроль в управлінні системою підготовки тенісистів. *Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р. НУФВСУ. К.: Олімпійська література*.
- Сергієнко, Л.П. (2001). Тестування рухових здібностей школярів Київ: Олімпійська література.
- Шевченко, О.О. (2019). Зміна рівня показників техніко-тактичної підготовленості у тенісистів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (69), 54-57. <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-1.009>.

Відомості про авторів

Шевченко Олег Олександрович –

к. фіз. вих., доцент;

orcid.org/0000-0002-2856-9640

E-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Мерзлікін Максим Вячеславович –

викладач

orcid.org/0000-0002-8798-1002

E-mail: merzlikin80@mail.ua

Харківська державна академія фізичної культури

Problems and prospects of development of sports games and unifying activities in universities

Kapiton A. M.¹, Chepurko A.², Kozak D.²

¹*National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»*

²*Scientific lyceum №3 of Poltava city council*

Annotation. In modern society the problem of preserving and strengthening the health of students of higher education institutions is relevant. This is explained by the fact that very high requirements are imposed on them, which can be met only by healthy young people. We can talk about health not only in the absence of any disease, but also in a harmonious neuro-psychological development, high mental and physical performance.

Key words: information technology; development; sports games; activities; university.

It is known that health is formed under the influence of a complex of factors. Important value have physical activity. Game – a social phenomenon, an independent kind of activity, inherent in man. Play can be a means of self-knowledge, entertainment, recreation, a means of physical and general social education, a means of sports. Games used for physical education are very diverse. In almost all educational institutions, sports games are included in the training programs. They are widely practiced in after-school and extracurricular activities, used in higher and secondary vocational education, in training athletes. On the basis of sports games there were formed game sports, which take their rightful place among other sports at all levels, including the Olympic Games.

Preserving and strengthening the health of students today is an integral part of the process of physical education in higher educational institutions of Ukraine. Sports games are traditionally popular among all categories of people in the country because of the multifaceted impact on the human body, including the emotional. Therefore, they are an effective means of physical education in a wide age range. In almost all educational institutions sports games are included in the training programs. They are widely used in institutions of higher and secondary vocational education.

Physical education in higher educational institutions is carried out throughout the period of study of students and is carried out in a variety of forms that are interrelated, complement each other and are the only process of physical education of students (Горобей, Чалий, Дерябкіна, & Самійленко, 2018). One important factor in increasing students' interest in engaging in motor activity is the possibility of choosing its types, where the advantage is usually given to sports games. After all, play since infancy is the main type of activity, a means of preparation for life and work. A game connected with sports, based on competition and distinguished in a

separate group – sports games or games sports. Physical education – an integral part of the educational process, which can not be regarded as a minor component. The success of physical education does not exclude the need for further development and improvement (Kapiton, 2021).

Sports games occupy a leading place in human activity and act as an important means of physical education. The main characteristics of sports games can include accessibility, activity, progressiveness, competitiveness, adaptability, voluntariness, pleasure. The use of sports games in general physical education classes is difficult to overestimate. Sports games make accessible to the study of technically complex exercises. At the same time the use of games provides a comprehensive improvement of motor activity, where, along with the motor skills develop physical qualities. Games help to liven up and diversify lessons. Emotional switching carries the effect of active recreation – it helps to recover directly in the class and facilitates the mastery of the material (Горобей, Чалий, Дерябкіна, & Самійленко, 2018).

Invaluable advantage of sports games is also that they can be used under any conditions and at any stage of training sessions. Exercises and sports games soothe and strengthen the nervous system, relieve stress, create a cheerful, life-like mood, which contributes to the efficiency and success of students. Involve in the dynamic work of the large and small muscles of the body, increasing mobility in the joints. Under the influence of physical exercises used in games and relay races, all types of metabolism (carbohydrate, protein, fat and mineral) are activated.

The purpose of most disciplines is to form an integral system of theoretical and methodological knowledge in students, as well as to create conditions for the development of their practical skills as athletes and coaches (instructors, teachers). In most institutions of higher education it is realized within the framework of teaching the disciplines of the cycle of professional and practical orientation as compulsory disciplines and disciplines at the choice of the student. Some higher education institutions offer one of the disciplines of choice, aimed at sports and pedagogical improvement of students through the study of martial arts.

Physical education of students and sports, achievement of sports results by students have always been closely and inextricably linked. Today this direction with the use of special training sessions within the educational process is being developed at various levels of physical improvement of the younger generation and students. The modern level of development of sports and those requirements which it puts to a developing personality demand maximum mobilization of physical and mental forces of an athlete and professional preparation for successful performance at competitions. Scientific research and university physical education and sports practice show that there are a number of conditions and factors that significantly impede the involvement of students in an active and in-depth engagement in a particular sport specialization.

The main tasks of students in its study are the following:

- to master the theoretical and practical material of teaching oriental martial arts;
- to increase the level of sports training in a chosen kind of martial arts;

- to improve the pedagogical mastery of the training practice in martial arts;
- to optimize the level of development of the main motor qualities;
- to form students' methodical abilities and skills of a future coach (specialist, instructor) in oriental martial arts.

The teaching of martial arts in various organizations of physical education and sports contributes to the formation of healthy lifestyles, health culture of each student and, above all, of the younger generation, is one of the leading priorities of pedagogical education. The main conditions, which require control is the educational and qualification level of coaches, specialists, physical education and sports instructors, who teach any system of martial arts, oriental martial arts or sportsmanship, as well as the sanitary and technical condition of halls and areas, equipped for classes of oriental martial arts.

It should be noted that an important feature of students' sports is the age limit, mainly from 17 to 22 years, at which age many athletes achieve maximum performance, especially if they began to engage in sports specialization at an early age (such as gymnastics, athletic dancing, swimming, etc.). At the same time there is a large group of students who have either started to do sports in high school, or not involved in a particular sport at all. There is a wide possibility of selection to sports sections, where it is possible to show high sports results at a later age than the period from 17 to 22 years, in which there is no noticeable decline in performance and physiological functions. This applies to many wrestling, martial arts (boxing), power sports and many others. The existence of such a strong variation in the level of training of student-athletes requires a comprehensive and professional approach to sport. In this case a smooth and adequate transition from a lower sport qualification to a higher one is necessary.

Literature:

- Горобей, М.П., Чалий, О.С., Дерябкіна, Т.В., & Самійленко, В.П. (2018). Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції 9-10 лютого 2018 р., Т. II, Харків, 9-11.
- Карітон, А.М. (2021). The automation for formation of future professionals competence. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств* : зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека», Харків, 97-99.

Відомості про авторів:

Капітон Алла Мирославівна –

д.п.н., доцент

E-mail: kits_seminar@ukr.net

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Чепурко А. –

студент

Науковий ліцей №3 Полтавської міської ради

Козак Д. –

студент

Науковий ліцей №3 Полтавської міської ради

Надійшла до редакції 07.01.2022 р.

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Использование адаптивной физической культуры при обучении студентов с инвалидностью и особыми физическими потребностями

Махкамбаев А.Х., Джурабоев А.М.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. Приведены результаты проведенного педагогического исследования по определению степени мотивационных интересов к занятиям по гандболу и уровню своего здоровья современных студентов, а также их анализа. Участниками исследований были выбраны студенты Чирчикского государственного педагогического института Ташкентской области.

Ключевые слова: мотивационные интересы; уровень здоровья; анкетный опрос; двигательная активность.

Введение. Реформы, проводимые в системе высшего образования, становятся определяющими в приведении в действие широкомасштабных механизмов усиления профессионально-подготовительных требований к личности студентов, к степени практических умений и навыков, к достижению высокой работоспособности и осуществлению постоянной двигательной активности, требуемой современного развития общества (Акбаров, Буриев, & Адашева, 2020; Акбаров, 2020; Эрназаров, Акбаров, & Алламурастов, 2020; Акбаров, Артиков, & Холиков, 2020; Акбаров, Алламурастов, & Эрназаров, 2020).

В таких условиях, особенно важно осознанные действия человека по сохранению и укреплению своего уровня здоровья (Акбаров, Алламурастов, Буриев, Эрназаров, Улугмуродова, & Холиков, 2020; Акбаров, & Вахобов, 2016; Акбаров, 2016; Ахмедова, Акбаров, & Умарова, 2015). И это в большей степени касается студенческой молодежи – наименее социально защищенного слоя населения при проведении в жизнь своих мотиваций, интересов и способностей, а также здорового образа жизни, включая активную двигательную деятельность (Умарова, Акбаров, 2020; Акбаров, 2014).

Методы и организация исследования. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение материалов специальной научно-методической периодической литературы; анкетный опрос; оценивание физического состояния здоровья и двигательную активность студентов, занимающихся гандболом.

Исследования проведены среди студентов 1-4 курсов факультетов психологии, русской филологии, биологии, информационных технологий,

математики, фізики, біології і дошкільного образования дневного обучения Чирчикского государственного педагогического института Ташкентской области. Была разработана анкета опроса с вопросами по определению интересов, особенностей и мотиваций студенческой молодежи к занятиям по гандболу. Была изучена также динамика изменений этих показателей в ходе педагогического эксперимента. В исследованиях участвовали 515 юношей и 466 девушек, всего 981 студент. В каждой группе были проведены 5 минутные беседы о здоровом образе жизни, двигательной активности.

Результаты и их обсуждение. Эффективность любой деятельности зависит от многочисленных компонентов, среди которых ведущую роль играет мотивация и интерес к данной деятельности. К концу процесса исследований (анкетирование, опросы) были определены положительные изменения мотивов и интересов современных студентов к физическому воспитанию. Динамика этих изменений, в основном, отражает интерес к физическому воспитанию и результатам потребительского характера отношения студентов. Так, в начале учебного года большинство респондентов, т.е. 69,31 % (323 чел.) отметили, что посещают занятия физического воспитания из-за необходимости получения «зачета» по предмету (этот же мотив отметили 70,29 %, т.е. 362 опрошенных юношей) (табл. 1).

Таблица 1.

Мотивационные интересы студентов к занятиям физическим воспитанием

№ п/п	Мотив или интерес занятиям ФК	Изменения			
		Юноши (n=515)		Девушки (n=466)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
1.	«зачета» по предмету	186	36,12	153	32,83
2.	улучшение осанки	336	65,24	242	51,93
3.	достижение высоких результатов	221	42,91	232	49,79
4.	Конкурентность	269	52,23	343	73,61
5.	укрепление здоровья	494	95,92	451	96,78
6.	развитие физических качеств	348	67,57	318	68,24
7.	получение эмоциональной разрядки	148	28,74	149	31,97
8.	расширение мировоззрения	401	77,86	226	48,50
9.	метод общения	478	92,82	421	90,34
10.	удовлетворены своей системой дыхания	89	17,28	92	19,74
11.	удовлетворены своей осанкой	74	14,37	58	12,45
12.	удовлетворены своей нервно-эмоциональным состоянием	295	57,28	154	33,05
13.	удовлетворены своей степенью физической подготовленности	104	20,19	69	14,81
14.	удовлетворены своими морально-волевыми качествами	64	12,43	56	12,02
15.	удовлетворены своей системой кровообращения	69	13,40	62	13,30
	Среднее арифметическое значение	230,73	44,80	197,87	42,46

При этом, 26,61 % девушек (124 чел.) отметили, что посещают занятия с целью улучшения осанки (у юношей – 17,28 %, т.е. 89 чел.); 24,46 % девушек (114 чел.) с целью достижения высоких результатов (у юношей – 28,74 %, т.е. 148 чел.). Среди мотивов конкурентность отметили – 10,30 % (48 чел.) респонденток и 15,34 % юношей, 79 чел.), укрепление здоровья – соответственно 8,80 % (41 чел.) и 9,32 % (48 чел.), развитие физических качеств – 12,45 % (58 чел.) и 18,64 % (96 чел.), получение эмоциональной разрядки – 17,60 % (82 чел.) и 13,40 % (69 чел.), расширение мировоззрения – 7,94 % (37 чел.) и 9,13 % (47 чел.) и как метод общения – соответственно 13,95 % (65 чел.) и 16,70 % (86 чел.).

Отношение к учебной дисциплине, в основном, управляется самооценкой обучаемых при успешном усвоении пройденных материалов. В связи с этим, мы изучили самооценку студентами степени своей физической подготовленности, физического развития и психико-эмоционального состояния. Так, 387 (83,05 %) девушек-респонденток удовлетворены своей системой дыхания, 352 (75,54 %) осанкой, 332 (71,24 %) нервно-эмоциональным состоянием, 269 (57,73 %) степенью своей физической подготовленности, 343 (73,61 %) морально-волевыми качествами и 354 (75,97 %) довольны работой системы кровообращения.

У юношей, наряду с тревожными оценками показателей состояния своей осанки 342 (66,41 %), нервно-эмоционального состояния – 358 (69,51 %) и состояния общего физического развития – 369 (71,65 %), также было отмечено удовлетворение состоянием системы дыхания 406 (78,83 %), морально-волевыми качествами 322 (62,52 %), деятельностью сердечно-сосудистой системы 403 (78,25 %). Причем, прирост изученных показателей в ходе эксперимента составил у девушек 42,46 %, а у юношей 44,80 %, соответственно.

Выводы. К концу исследований были определены положительные изменения, по отношению к начальному, мотивов и интересов, отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) студентов и к физическому воспитанию. Так, посещающих занятия ради «зачета» уменьшились на 32,83 % (153 чел.) у девушек и 36,12 % (186) у юношей, поставивших перед собой цель: «достижение высоких результатов» увеличились на 49,79 % (232) девушек и 42,91 % (221) юношей; прирост посещающих для улучшения осанки составил 51,93 % (242) у девушек и 65,24 % (336) у юношей; для развития физических качеств примерно по 68 % (318 девушек и 348 юношей); ради усиления конкуренции в спорте 73,61 % (343) у девушек и 52,23 % у (269) юношей; ради укрепления здоровья 96,78 % (451) девушек и 95,92 % (494) юношей; поднятия психо-эмоционального состояния 31,97 % (149) девушек и 28,74 % (148) юношей; расширения мировоззрения 48,50 % (226) девушек и 77,86 % (401) юношей; как метод общения 90,34% (421) девушек и 92,82 % (478) юношей занимались на занятиях физической культуры. По всем изученным показателям среднеарифметическое значение положительного прироста к концу учебного

года у девушек составил 42,46% и у юношей 44,80 %. При этом, удовлетворенных своей системой кровообращения выросли на 27,63% у девушек и 32,483% у юношей; осанкой 25,47% девушек и 30,52% юношей; общей физической подготовленностью 32,76 девушек и 26,94% юношей. Среднеарифметическое значение прироста к концу эксперимента по изученным показателям удовлетворенности студентов своим уровнем здоровья составил 27,84 % у девушек и 29,39 % у юношей.

Литература

- Акбаров, А. (2014). Спорт метрологияси, дарслик. МББ Тафаккур каноти, Тошкент. [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf)
- Акбаров, А. (2016). Потребность и роль здорового образа жизни в сознании учащейся молодежи. *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*, 428-431.
- Акбаров, А. (2020). «Спортда математик таҳлил усуллари», ўқув қўлланма, [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf), Узгос университет физической культуры и спорта.
- Акбаров, А., & Вахобов, М.Ж. (2016). Формирование мотивации к занятиям физической культурой учеников колледжа с ограниченными возможностями здоровья. *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*, 673-675.
- Акбаров, А., Алламурастов, Ш.И., & Эрназаров, Г.Н. (2020). Педагогический анализ физической подготовленности современных студентов вуза. *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения*, 203-206.
- Акбаров, А., Алламурастов, Ш.И., Буриев, Б.У., Эрназаров, Г.Н., Улугмуродова, Г.Ж., & Холиков, Б.Х. (2020). Уровень двигательной активности и зож студентов педагогического вуза. *Здоровый образ жизни и охрана здоровья*, 9-9.
- Акбаров, А., Артиков, З.С., & Холиков, Б.Х. (2020). Применение подвижных игр в технической подготовке квалифицированных борцов, *Достижения науки и образования*, 21-23.
- Акбаров, А., Буриев, Б.У., & Адашева, М.У. (2020). Отношение студентов педагогического ВУЗа к двигательной активности. *Олимпийский спорт и спорт для всех*, 162-164.
- Ахмедова, Н.Б., Акбаров, А., & Умарова, Д.Х. (2015). Исследование двигательной активности и координационных способностей девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. *Научные аспекты физической культуры в высшей школе*, 299-302.
- Умарова, Д.Х., Акбаров, А. (2020). Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов*, 479-480.
- Эрназаров, Г.Н., Акбаров, А., & Алламурастов, Ш.И. (2020). Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. *Наука сегодня: проблемы и пути решения* 27, 90.

Відомості про авторів:

Махкамбаев Атхам Хатамович –

старший преподаватель

E-mail:info@uzdjtsu.uz

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Джурабоев Авазбек Мухамадаминович –

Викладач

E-mail:info@uzdjtsu.uz

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Надійшла до редакції 07.01.2022 р

Использование адаптивной физической культуры при обучении студентов с инвалидностью и особыми физическими потребностями

Миразимова Ф., Давлатова Л.Т.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема необходимости использования адаптивной физической культуры для студентов с инвалидностью и особыми потребностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; нозология; двигательная активность; лица с инвалидностью.

Актуальность. Всем сферам спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Развитие адаптивной физической культуры также позволит людям с разными социальными возможностями достичь спортивных вершин. Адаптивная физическая культура является новой для Узбекистан, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры и социальной практики.

Мы рассмотрели эту тему с целью дальнейшего развития концепции адаптивного физического воспитания и сознания больших возможностей для студентов с особыми потребностями и повышения качества их образования. Это актуально еще и по той причине, что направление адаптивного физического воспитания на данный момент мало распространено нашей стране. Его внедрение даст возможность привлечь больше молодежи к физической активности.

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Вот почему мы считаем необходимым изучать и исследовать данную проблему. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности (Шумихина, & Митриченко, 2021).

Происхождение адаптивной физической культуры заключается в том, что – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые

двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры (Лях, 2014).

Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры людей с инвалидностью, затем кафедра адаптивной физической культуры была создана в Московском городском педагогическом университете на факультете Педагогический институт физической культуры.

Студенты с инвалидностью и студенты с хроническими заболеваниями, травмами, в послеоперационном периоде были переведены по состоянию здоровья в группы адаптивной физической культуры и так же, как основная и подготовительная группы, два раза в неделю посещали занятия по адаптивной физической культуре в рамках дисциплины «Физическая культура».

Занятия разрабатывались с учетом заболевания каждого студента, группы формировались с учетом нозологии по 8-10 человек, с инвалидностью – два-три студента при одинаковой выраженности двигательного дефекта и индивидуальные занятия при разных дефектах.

Использование физических нагрузок в коррекционных целях, для расширения двигательной сферы студентов с инвалидностью строилось на основе знания закономерностей функционирования кардиореспираторной, нервной систем, и опорно-двигательного аппарата.

Высокоэффективное использование различных методов в использовании адаптивной физической культуры сводится к следующему: сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации); максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий – главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре.

Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения в адаптивной физической культуре это: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (Гальперин, 1999), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Завалова, Ломов, & Пономаренко, 2007), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Гордеева, & Зинченко, 1989), концепция «искусственная управляющая среда» (Ратов, 1995), теория и методика формирования двигательных действий с

заданным результатом (Евсеев, 2020), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела.

В адаптивной физической культуре используется стандартная классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Используется также стандартная традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результативной отработки действия) (<https://ru.wikipedia.org>).

Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом в адаптивной физической культуре предполагает: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения; этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия; этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий; этап совершенствования освоенного действия.

В процессе обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья особое место занимают тренажеры. Тренажеры для инвалидов можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

Заключение. Таким образом, в процессе развития физических качеств студентов с различной нозологией в адаптивной физической культуре в первую очередь формируются определенные физические потребности на основе определенного стиля, формирующего психику личности. Данная тема является одним из первых исследований в данной области, которое было выдвинуто с целью повышения активности учащихся с ОВЗ. Надеемся, что в дальнейшем будет проделана большая работа по дальнейшей активизации развития адаптивной физической культуры в Узбекистане.

Литература:

- Гальперин, П.Я. (1999). *Введение в психологию*: учебное пособие для вузов. М.: «Книжный дом «Университет».
- Гордеева, Н.Д., & Зинченко, В.П. (1989). О роли когнитивных компонентов в функциональной структуре предметного действия. *Психология восприятия*. М.: Наука.
- Евсеев, С. (2020). *Теория и организация адаптивной физической культуры*. Litres.
- Завалова, Н.Д., Ломов, Б.Ф., & Пономаренко, В.А. (2007). Проблема образа как фундаментальная проблема психологии и ее значение в исследовании трудовой деятельности человека. *Психологические основы профессиональной деятельности*: хрестоматия. М.
- Ратов, И. П. (1995). Концепция «искусственная управляющая среда», ее основные положения и перспективы использования. *Научные труды*, 129-148.

Шумихина, И.И., & Митриченко, Р.Х. (2021). Влияние адаптивных занятий по физической культуре на здоровье студентов с учетом нозологии. *Теория и практика физической культуры*, (12), 71-73.

Яковлев, Б., & Бабушкин, Г. (Eds.). (2017). *Психология физической культуры*. Учебник. Litres. <https://ru.wikipedia.org>.

Відомості про автора

Миразимова Ферузабону –

магістрант

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Давлатова Л.Т. –

Старший реподаватель

E-mail: davllatovaallichka@mail.ru

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Надійшла до редакції 07.01.2022 р

Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання

Мостецька О. І., Лаврін Г. З.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка

Анотація. У статті представлено розширений аналіз існуючих підходів та можливостей використання інноваційних технологій, пристроїв, обладнання та мобільних додатків у спорті та на заняттях фізичною культурою у закладах вищої освіти. На його основі розглядаються можливості застосування гаджетів у галузі контролю рівня фізичного здоров'я та оцінки спортивних досягнень студентів. Сучасні напрями розвитку освіти вимагають систематизації наявних матеріалів, вивчення концепції та системи впровадження сучасних технологій, заснованих на інформаційних потоках (гаджетів), засобах та пристроях у навчальному процесі на заняттях з фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура; гаджет; студент; спорт; інформаційні технології

Актуальність. Перехід від постіндустріального до інформаційного суспільства, що перманентно здійснюється в умовах сучасності, вимагає від людини вміння не тільки швидко знайти необхідну інформацію, а й використовувати нові технології для вдосконалення навичок та умінь у різних сферах знань. Необхідно відзначити, що в останні роки велике значення набуває впровадження комп'ютерних технологій у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді як для діагностики здоров'я, фізичного розвитку, рухових показників, так і для педагогічного контролю. Оскільки студенти все більше часу проводять не в спортивних залах, бібліотеках, театрах тощо, а за комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами існує можливість використовувати їх з користю в освітньому процесі.

Аналіз науково-методичної літератури та досвід передової практики свідчить про необхідність нарощування потужностей використання інформаційно-комунікативних технологій в освітньому процесі студентської молоді у напрямі фізичної підготовки.

Мета цієї статті полягає у визначенні змісту та ролі використання гаджетів на заняттях фізичним вихованням у студентів.

Використання гаджетів у процесі фізичного виховання студентів нині відбувається одночасно у двох напрямках: створення освітніх ресурсів, адаптованих до Інтернету, та впровадження у освітній процес технологій, що виконують педагогічні цілі. Слід зазначити, що перший напрямок тривалий час становив значну складність, оскільки ринок не міг забезпечити освітню систему достатньою кількістю веб-дизайнерів, які виготовляли електронні засоби

навчання, та системних адміністраторів для розробок та впровадження спеціального програмного забезпечення. Проте останніми роками створено загальнодоступні програмні продукти, що дозволяють виготовляти високоякісні цифрові освітні ресурси для занять з фізичної культури без спеціальних знань з інформатики (Семенченко, & Родіонова, 2017).

При використанні інфо-комунікаційних технологій та гаджетів у процесі фізичного виховання студентської молоді, на думку низки вітчизняних авторів (Корольова, Корольов, & Горячова, 2020), необхідно вирішити кілька завдань. Перше завдання передбачає створення навчально-методичного забезпечення нового покоління, до яких відносяться мультимедійні дидактичні засоби навчання та електронні підручники у рамках навчання за допомогою гаджетів. Друге завдання полягає у розробці та використанні комп'ютерних тестів та електронних програм для визначення успішності учасників освітнього процесу. Що стосується третього завдання, то поява останнім часом великої кількості спортивних браслетів, фітнес-браслетів, розумного годинника тощо, дають можливість оцінювати фізичний стан молоді безпосередньо під час занять фізичними вправами. Однак при цьому на сьогоднішній день відсутнє методичне забезпечення аналізу та оцінки результатів, отриманих за допомогою різних гаджетів.

При вирішенні першого завдання необхідно враховувати, що нова дидактична організація інформаційно-освітнього середовища навчального закладу потребує повної модернізації джерел інформації (Вахтомова, 2016). Як відомо, основним джерелом інформації при викладанні теоретичного матеріалу на заняттях фізичної культури учнів або у процесі фізичного виховання студентів, при створенні уявлення про виконання різних фізичних вправ, у процесі самостійної роботи, у тому числі й виконання домашніх завдань тощо, є паперові підручники, в яких, наприклад, виконання технічних прийомів описується або текстом або статичним малюнком (Аушев, & Рогожніков, 2019). Схеми різних комбінацій, групові дії гравців у різних фазах гри, як правило, представлені як сукупність ліній та цифр. Такі навчально-методичні засоби, присвячені різним видам спорту, мають низьку наочність, відрив від реальності та як результат – низький відсоток сприйняття матеріалу учасниками освітнього процесу. Існуючі спортивні відеофільми на дисках та Інтернет-ресурсах хоч і наближають до реальності (можна бачити рухи «живих» спортсменів), проте відводять пасивну роль викладачеві чи тренеру під час демонстрації, який не може проявити свою індивідуальність: змінити послідовність дій, вибудувати свою траєкторію навчання або записати коментар.

Вирішення другого завдання пов'язано з тим, що на тлі значних фізичних та нервово-м'язових навантажень студенту потрібно правильно сприймати та інтерпретувати для себе інформацію, програмувати дії, приймати рішення (Ахтямова, & Гнилицька 2017). Під час навчання різним технічним прийомом, крім наведених вище факторів, важливе місце займають психофізіологічні

особливості розвитку організму, показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студента. Тому щодо успішності студентської молоді у процесі заняття різними видами спорту чільне місце відводиться фізичному стану студента.

Враховуючи вищесказане, доцільно розробити методiku оцінки успішності засвоєння учасниками освітнього процесу рухових умінь з використанням інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях фізичної культури, яка підходить до режиму занять певного навчального закладу з урахуванням специфіки його особистого профілю та розкладу занять учнів. Розробка методики оцінки базується на методично грамотній побудові процесу навчання різним фізичним вправам і потребує раціонального підходу до оцінки індивідуального фізичного стану учасників навчального процесу (Григор'єв, Давиденко, Григор'єв, & Малиніна, 2010). В основі розробки індивідуально доступних норм у вихованні лежить процес створення математичних моделей у вигляді регресійних рівнянь, де як змінні величини використовуються показники антропометричного або психофізичного розвитку, фізичних якостей, функціональних можливостей організму тощо. (Григор'єв, Давиденко, Григор'єв, & Малиніна, 2010). Змінні, що входять у математичні моделі, дозволяють вплинути на рівень розвитку основного досліджуваного показника в процесі фізичного виховання. Оперування подібними моделями дозволить викладачеві (тренеру) вносити суттєві корективи до освітнього процесу, підбирати зміст спеціальної підготовки студента з урахуванням індивідуального підходу, а головне здійснювати оцінку успішності під час навчання.

Поява сьогодні різних спорт-браслетів, фітнес-браслетів, розумного годинника та додатків для різних смартфонів дає можливість використовувати їх на заняттях фізичною культурою у студентів та на навчально-тренувальних заняттях юних спортсменів з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму учасників освітнього процесу, наприклад: ЧСС, кров'яний тиск, насиченість крові киснем, обсяг навантаження (кількість зроблених кроків, пройдених кілометрів), розтрата калорій, показники втоми, сну тощо (Коломейцева, & Гоberman, 2019). Проте в даний час, на нашу думку, недостатньо враховується вік, стать та фізичний стан того, хто займається. При цьому йдеться про аналіз самих цих результатів. Наприклад, необхідні для аналізу такі дані, як: достатність рухової активності протягом дня (виражена в пройдених кілометрах, зроблених кроків); рівень витрат на день калорій; насиченість крові киснем у той чи інший момент виконання вправи (стану спокою) (Суміна, 2017). Всі ці аспекти вимагають розробки методичних рекомендацій (вказівок), які можна було б використати студентам під час самостійних занять фізичними вправами.

Висновки. Отже, очевидним є значення інформаційно-комунікаційних технологій та гаджетів у освітній діяльності студентів на заняттях з фізичної культури. Для максимальної ефективності застосування гаджетів є доцільною

розробка мультимедійних дидактичних засобів навчання на заняттях фізичної культури студентської молоді. Також широкий функціонал мають різноманітні комп'ютерні програми визначення успішності студентів під час занять фізичними вправами. Шляхи використання програмного забезпечення у процесі занять різними видами спорту та можливість застосовувати різні гаджети з метою здійснення оперативного контролю будуть реалізовані повноцінно лише за умови розробки методичних матеріалів для оцінки отриманих результатів.

Література:

- Аушев, М.Б.Б., & Рогожніков, М.А. (2019). Значимість та цінність фізичної культури та спорту для студентів. *Colloquium-journal*, 10-4 (34), 66-67.
- Ахтямова, А.Ф., & Гнилицька, О.А. (2017). Вплив сучасних гаджетів на фізичну культуру. *Алея науки*, Т. 1, 14, 652-654.
- Вахтомова, Є.М. (2016). До питання щодо впливу інтернету та гаджетів на якість навчання першокурсників вузу фізичної культури. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції «Перспективи розвитку наукових досліджень у 21 столітті». Махачкала: Апробація, 140-144.
- Григор'єв, В.І., Давиденко, В.І., Григор'єв, Д.М., & Малиніна, С.В. (2010). *Фітнес-культура студентів: теорія та практика*: навч. посіб. СПб. : СПб ГУЕФ.
- Коломейцева, Є.Б., & Гоберман, Н.Х. (2019). Підвищення мотивації студентів до ведення здорового способу життя на основі застосування фітнес-браслетів. *ОБЖ: Основи безпеки життя*, 2, 3-5.
- Корольова, С.А., Корольов, І.В., & Горячова, Н.М. (2020). Застосування сучасних гаджетів під час вирішення рекреаційних та освітніх завдань у фізичному вихованні студентів МТУСІ. *Методичні питання викладання інфокомунікацій у вищій школі*, Т. 9, 2, 64-69.
- Семенченко, П.І., Родіонова, Д.Ф. (2017). Використання технології інтернету речей у спорті та фізичній культурі. Розумні гаджети для спорту. *Постулат*, 5-1 (19), 63.
- Суміна, А.В. (2017). Розумні гаджети для занять фізичної культури. *Збірник Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених*. Білгород: БДТУ ім. В.Г. Шухова, 7421-7423.

Відомості про авторів

Мостецька Олена Ігорівна –

студентка

E-mail: mostetskaolena1@gmail.com

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Лаврін Галина Зиновіївна –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

E-mail: lavrin@tnpu.edu.ua

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Надійшла до редакції 07.01.2022 р

Improving the skills of performing complex coordination movements in young gymnasts with the use of multimedia technologies

Ibragimova S.B., Turaeva N.M.

Uzbek State University of Physical Culture and Sport

Annotation. The article describes the importance of using computer technology in training in rhythmic gymnastics training groups, as well as the development and implementation of qualitatively new methods and scientific research into the training process using modern technologies in improving the skills of performing complex movements in young gymnasts used on different stages of the formation of the technical skills of athletes.

Keywords: information technology; multimedia systems, graphic modeling; animation of graphic models; video footage; analysis of biomechanical characteristics

It is difficult to imagine a modern strategy for the development of a system for training highly qualified athletes without using the achievements of scientific and technological progress. The main place in the implementation of this strategy is given to the rapid introduction of the latest technical and information solutions, including information and multimedia technologies, into the training system.

The widespread introduction of strict anti-doping control has significantly limited the possibilities of biochemical methods to stimulate the performance of athletes. Existing physiological methods for expanding the functional reserves of the body also do not allow today to count on a significant breakthrough in the field of cardinal improvement in the methods of training athletes. That is why specialists today are working hard to find new, previously unused, reserves to achieve ever higher sports results (Furaev, 1996).

Considering all aspects of the training of athletes, in all cases, when organizing their educational and training process, it is still necessary to put their technical training at the forefront. However, at the same time, in order to provide an effective methodology for this type of training, it is necessary, first of all, to consider the content of technical training in a new way from more modern theoretical positions and technical capabilities. The problem lies in the fact that in the methodological support of the training process of highly qualified athletes in most sports, the main emphasis of training is usually aimed at increasing the functional capabilities of athletes and there are practically no special developments in the field of methodology for improving their technical skills (Shestakov, 2006; Starikov, 2010). While modern information technologies allow you to significantly adjust the training process and accelerate the acquisition of sustainable skills

In this regard, there is a need to change the content and methods of teaching various techniques based on the practical use of information technologies,

multimedia systems, graphic modeling in training activities, which emphasizes the relevance of our work.

In addition, the focus on early specialization of young gymnasts raises questions for the sports pedagogical science about the effective use of teaching methods and the rational distribution of training means, as well as the study of issues of consistent and high-quality, phased mastering of the exercises of the qualification program. At the same time, multimedia tools can provide significant assistance in solving these issues (Song, 1997; Sukhachev, 2011).

Studying the technique of performing various exercises and conducting a biomechanical analysis of motor actions with the help of animated graphic models will allow avoiding physical overstrain and optimizing the physical activity of trainees, and implementing an individual approach to the physical education of athletes.

An important role in the information support of the training process is played by video materials, which allow the most visual presentation of information related to dynamic processes, for example, when teaching various motor actions, analyzing biomechanical characteristics, tactical actions, etc. Such materials can be used both independently in the form of a separate thematic video film, and as components of the corresponding software and pedagogical tools (Turaeva, & Kamardinova, 2021). With the advent of digital video cameras and special programs for processing digital video information (WindowsMovieMaker, AdobePremiere, PinnacleStudio, UleadVideoStudio, Sony Vegas, etc.) that allow capturing, editing and outputting video information to various media (CD, DVD, videotape), the work of creating didactic materials has become much easier. with the inclusion of video information.

In this regard, multimedia teaching and control programs are of particular interest. The structure of training programs is determined by their tasks, which in this case are as follows:

1. Presentation in multimedia mode of the main phases of movement.
2. Modeling the effective technique of an athlete, taking into account his biomechanical parameters.
3. Control and self-control of the technical readiness of female athletes.

Thus, educational multimedia programs, depending on the tasks of the educational and training process, can be used as a simulator, a training system, used in diagnosing and assessing the level of knowledge and skills.

In this regard, the attractive development of a methodology in such technical and aesthetic sports as gymnastics, which is also one of the mass physical and sports sports, is one of the important tasks of the population.

In this regard, the purpose of our work is to substantiate the possibilities of using computer technologies in training in rhythmic gymnastics training groups, as well as to develop and introduce qualitatively new methods and scientific research into the training process using the above technologies in improving the skills of performing complex movements in young people. gymnasts used at different stages of the formation of the technical skills of athletes.

Gymnasts of the II category 2011-2013 were the object of the study. birth, the third year of study as part of the UTG-2 Children's Sports School of the city of Tashkent.

The peculiarities of the experimental methodology for training gymnasts were the use of audiovisual means in technical training, in particular, videos with a recording of the studied technical elements with the possibility of slow-motion viewing and an electronic training program. These tools are a vivid example of a visual teaching method with elements of visualization of technical elements and ideomotor training.

To assess the special technical readiness of the gymnasts, such indicators as throwing the hoop in the lateral plane and catching without the help of the hands, rolling the ball over the arms and chest from the left and right hands, two-stroke "mill" (with maces), horizontal «snake» along air standing on half toes.

Also, in the experimental and control groups, statistically significant differences were recorded between the results at the beginning of the study and at the end for all control tests of special technical preparedness.

The results of these tests of the experimental and control groups are presented in Table 1. The table shows that the level of special technical readiness of the gymnasts of the experimental and control groups did not differ significantly before the pedagogical study. After applying the experimental methodology in control tests on special technical readiness, statistically significant differences were recorded between the control and experimental groups ($p < 0,05$).

Table 1

The results of the assessment of the special technical readiness of gymnasts of the II category

Test	Stage	Experimental group		Control group		R
		$X \pm \sigma$ (Ы)	v (%)	$X \pm \sigma$ (Ы)	v (%)	
Throwing the hoop in the lateral plane and catching without the help of the hands (number of times)	Before exp-t	8,9±0,54	6,05	9,5±0,8	8,4	< 0,05
	After exp-t	14,6±0,49	3,35	12,3±3,16	25,7	
	t-test	2,27				
Rolling the ball over the arms and chest from the left and right hands (number of times)	Before exp-t	2±0,77	38,7	2,1±0,53	25,6	<0,05
	After exp-t	4,8±0,4	8,3	3,2±0,74	23,4	
	t-test	5,96				
Two-stroke «mill» (points)	Before exp-t	1,7±0,45	26,9	1,9±0,3	15,78	<0,05
	After exp-t	4,7±0,46	9,75	3,5±0,5	14,28	
	t-test	5,59				
Horizontal «snake» in the air while standing on the toes (points)	Before exp-t	2±0,44	22,36	2,1±0,3	14,28	<0,05
	After exp-t	4,8±0,4	8,83	3,7±0,45	12,38	
	t-test	5,71				

The results obtained made it possible to reveal that the students of the experimental group had significant changes in all the studied indicators for special technical training.

This can be explained by the fact that in our methodology, a prerequisite was the use by athletes in individual training of daily viewing of video materials, in

particular, videos with a recording of the studied technical elements with the possibility of slow-motion viewing.

It should be noted that the implementation of this technique does not require significant material costs. To shoot videos, you need a camcorder (analogue, digital, or web cam) or a digital camera that can shoot movies with sufficient quality. The resulting video materials must be digitized (if the camera is analog) and subsequently processed on a computer for ease of use in the created multimedia training materials (combine or cut video fragments, provide them with titles, overlay sound, etc.).

Literature:

- Furaev, A.N. (1996). On the issue of computerization of the analysis of the performance of sports exercises. *Theory and practice of physical exercises*, 55-62.
- Shestakov, M.P. (2006). Modern computer technologies in the development of sports science. *Theory and practice of physical culture*, No 8, 98-106.
- Song, Hye Ryung. (1997). *The process of motor skill formation at the stage of initial technical training of young gymnasts. Abstract, diss. ... cand. ped. sciences*. M.
- Starikov, D.A. (2010). *Theory and practice of using multimedia in education*. Yekaterinburg,
- Sukhachev, E. A. (2011). *Features of the use of multimedia technologies and computer applications in the management of the training process and competitive activity of highly qualified athletes*. SibGUFK,
- Turaeva, N.M., & Kamardinova, Sh.B. (2021). Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ахборот коммуникация технологияларини қўллаш самарадорлиги [The effectiveness of the use of ICT in the direction of physical culture and sports in preschool and primary education], 216-220.

Information about the author:

Ibragimova Sayyora Babashevna –

senior lecturer

E-mail: ms.Sayyora1966@bk.ru.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Turaeva Nasiba Mirkhamidovna –

lecturer

E-mail: t.nasiba@gmail.com

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Received the editorial office 07.01.2022

Exercise in childhood benefits those with cerebral palsy in later life

Pulatova G.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Annotation. This article describes methods of developing the physical capabilities of people with cerebral palsy through various exercises from childhood.

Keywords: cerebral palsy; Paralympic athletes; exercise; hemiplegia; monoplegia; bone density; physical inactivity

The aim of the research: to develop the physical capabilities of people with cerebral palsy through exercise and self-integration in life.

Research tasks:

- To increase the physical capacity of people with cerebral palsy by engaging them in a variety of exercises.
- Improving the functional systems of people with cerebral palsy through exercise.

There were two groups of athletes. First they cycled for 30 seconds as fast as they could on a stationary bicycle. Then they ran as fast as they could for 40m. And then they were asked to jump as high as possible off each individual leg. One group was a set of able-bodied athletes. The other was a set of Paralympic athletes who have cerebral palsy, a neuro-muscular condition caused by damage to one of three areas of the brain before, during or immediately after birth. The idea was to see how the Paralympic athletes' performance compared with that of the able-bodied athletes. Previous research has shown that people with cerebral palsy are limited when it comes to the ability to exercise. They have up to 73% lower exercise capacity compared with typically developed able-bodied people when doing a variety of exercises. We expected the results of our studies to replicate this previous research. However, our studies provided the first evidence that long-term exercise training interventions – represented by elite athletes – may provide more benefits to people with cerebral palsy than previously believed. And the results suggest that if children with cerebral palsy exercise from a young age, they may avoid negative secondary changes associated with cerebral palsy later in life (Гагара, Мирна, & Мітін, 2014).

The effects of cerebral palsy. Globally there are more than 17 million people with cerebral palsy. Two to three children out of every 100 born in the Uzbekistan have the condition. The rates of cerebral palsy are similar in South Africa. People who have cerebral palsy have complex neural and muscular dysfunction. The condition ranges from affecting all their limbs, which results in quadriplegia, to only affecting one side of the body, which results in hemiplegia. Some only have monoplegia, where only one limb is affected. In the areas affected by cerebral palsy, there are spastic contractions, severe muscle weakness and the muscles are smaller in

size and don't function the way a typical muscle would. Due to their weak muscles, people with cerebral palsy often lead very sedentary lives. These people are often inactive and do not come close to meeting the international physical activity guidelines of 150 minutes of moderate activity per week. As a result, their bodies undergo secondary changes that include even weaker muscles and worsening of symptoms of cerebral palsy, such as contracture and cortical bone loss from lack of activity. This increases the burden of their disability later in life. But our research may show that exercise interventions from a young age may change this in people with cerebral palsy (Альошина, 2014).

Surprising findings. Until recently, no research existed on adults with cerebral palsy who took part in high levels of physical activity. Most of the previous studies used sedentary children, inviting the question: is what we see in a person with cerebral palsy the effect of the cerebral palsy, or the effect of not engaging in physical activity?

In the first studies to evaluate elite adult Paralympic athletes with cerebral palsy, we suggest that participating in physical activity from a young age may have more of an impact than previously thought. Elite Paralympic track and field athletes, as well as able-bodied athletes, took part in three studies. We did various tests on them. We measured their body composition, the strength of their bones (bone density) and their muscle and fat mass composition. We compared the affected and non-affected sides of their bodies. We also looked at their physical performance by getting them to do a 30-second second cycling trial on a stationary bicycle, as well as 40m sprints jumping on both their affected and non-affected sides. We found that both groups had a similar bone mineral density and fat mass on the affected and non-affected sides. This disputes previous research that shows the affected areas of those with cerebral palsy have significantly lower bone mineral density on the affected side due to lack of activity (Кривошлик, 2013).

And there was less than 10% difference in their sprint performance in both cycling and running activities. This was in direct contrast to the previous research, which predicts an average of 30% to 60% difference in performance between people with cerebral palsy and able-bodied people.

Their results for jumping on their affected and non-affected legs separately showed that cerebral palsy athletes had a 33% difference to able-bodied athletes on their affected legs. But their jumping performance on their non-affected legs showed no difference to that of the able-bodied group.

Changing the status quo. It has been well documented that the non-affected sides of people with cerebral palsy also have lower capacity than those of able-bodied people. This is due to the brain adapting the body's entire neuromuscular system toward the capacity of the affected side (Яценко, 2015).

But our studies show that the Paralympic athletes' non-affected sides were not affected at all. Our finding may be the result of these athletes training for years and possibly adapting their total body physiology toward their non-affected side's capacity. Effectively the deficits remaining may be the actual effect of cerebral palsy

on the body without the confounding effect of physical inactivity. This indicates that long-term, high-level exercise training may positively influence the physiology of cerebral palsy sufferers toward maximum level of adaptation possible. Through exercise it may be possible for people with cerebral palsy to restrict the secondary effects of physical inactivity and cerebral palsy on the body. The most important finding of these studies is that exercise holds the potential to radically change the lives of all people with cerebral palsy. We propose that the change in attitude in the treatment of children affected by cerebral palsy should shift from minimal play-based functional therapy toward higher levels of exercise training from a young age.

This new perspective of exercise training would allow these children the opportunity to achieve the full potential of their bodies (Kachmar, Koziavkin, Voloshyn, Vityk, & Kalynovych, 2016).

Literature

- Альошина, А.І. (2014). До проблеми дитячого церебрального паралічу. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (3 (27)), 76-79.
- Гагара, В.Ф., Мирна, А.І., & Мігін, Є.А. (2014). Комплексна фізична реабілітація дітей, хворих на дитячий церебральний параліч. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології* (pp. 172-178).
- Кривошлік, Ю.М. (2013). Сучасні методи фізичної реабілітації дітей дошкільного віку, хворих на церебральний параліч: версії, теорії, суперечки (огляд літератури). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2 (35)), 157-160.
- Яценко, К.В. (2015). Дитячий церебральний параліч: етіопатогенез, клініконейрофізіологічні аспекти та можливості неврологічної реабілітації. *Український неврологічний журнал*, (2), 19.
- Kachmar, O. O., Koziavkin, V. I., Voloshyn, T. B., Vityk, K. O., & Kalynovych, N. R. (2016). Система класифікації функції руки в дітей із церебральним паралічем: українська версія. *The Journal of Neuroscience*, 4(2), 31-34.

Information about the author:

Pulatova Gulirano –
1st year master's student
E-mail: gulirano9622@gmail.com

Received the editorial office 07.01.2022