

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

матеріали ХІХ міжнародної наукової конференції  
**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ  
ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**



**Харків – 2023**

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

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

*збірник статей міжнародної XIX наукової конференції*

*03 лютого 2023 р.*

**Харків**  
Харківська державна академія фізичної культури  
**2023**

БК 75.0+75.1  
УДК 796.072.2

(2023). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної ХІХ наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків.*

(Укр., 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://journals.uran.ua/pprsievnz/>

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

<b>Бойченко Н.В.</b> Аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій .....	5-9
<b>Бойченко Н.В., Юй Шань</b> Вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року на основі бесід з тренерами-викладачами.....	10-15
<b>Бочаров М.В.</b> Особливості роботи з фехтувальниками у змішаних групах під час воєнного стану.....	16-19
<b>Голоха В.Л.</b> Характеристика технічних дій в боротьбі сумо.....	20-23
<b>Гомела Д.О.</b> Вивчення важливості психологічної підготовки самбістів.....	24-28
<b>Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.</b> Особливості дистанційного тренування фехтувальників в умовах воєнного стану.....	29-32
<b>Латишев М.В., Тропін Ю.М., Айварс Каупужс</b> Травматизм в єдиноборствах.....	33-38
<b>Пашков І.М., Керімов Ф.А.</b> Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо.....	39-43
<b>Пашкова В.І., Пашков І.М.</b> Особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15-17 років.....	44-48
<b>Тропін Ю.М., Чорній І.В.</b> Аналіз виступу збірних команд на Кубку світу 2022 року.....	49-54
<b>Ahmedov F. Davlat Bobonov's</b> individual technical-tactical profile....	55-60

### РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

<b>Дорошенко І., Свасьєв А.</b> Розвиток аматорського футболу в Україні.....	61-64
<b>Дорошенко Е., Підлубний В., Мирний С., Москвітін Д., Щуров М.</b> Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів студентських збірних команд.....	65-68
<b>Дорошенко Е., Лукашенко Л., Олійник М., Ганошенко Ю.</b> Значущість ігрових видів спорту для оптимізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти.....	69-72
<b>Жукова Г.В., Булгакова Т.М.</b> Віртуальна освіта як частина позаакадемічної освіти майбутніх тренерів спортивних ігор і єдиноборств.....	73-75
<b>Квасниця О.М.</b> Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера Six nations championship з регбі-15 сезону 2022 року.....	76-79
<b>Ляхова Т.П.</b> Змагальна діяльність найсильніших гравців першого темпу з волейболу у світовій першості.....	80-83

<b>Мельник А.Ю.</b> Особливості гравців різних амплуа у волейболі...	84-86
<b>Мерзлікін М.В.</b> Тактика нападу та її роль у спортивній підготовці волейболістів.....	87-89
<b>Ольховікова І.В., Пащенко Н.О.</b> Мета та методи кругового тренування баскетболістів.....	90-93
<b>Павлишин А.В., Куцериб Т.М., Гриньків М.Я., Мельник В. О., Каратник І.В.</b> Порівняльна характеристика морфофункціональних особливостей тілобудови дівчат ігрових видів спорту.....	94-99
<b>Пащенко Н.О., Ольховікова І.В.</b> Зміст тактичної підготовки в різні періоди річного циклу тренувань у баскетболі.....	100-103
<b>Пащенко Н.О., Чуча Н.І.</b> Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі.....	104-106
<b>Перевозник В.І., Паєвський В.В.</b> Особливості процесу відбору у сучасному футболі.....	107-110
<b>Собко І.М., Мартиненко В.Г.</b> Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі.....	111-114
<b>Темченко В.О., Акінін Л.А., Коленченко А.М., Мананчиков А.А., Чупир К.І.</b> Спортивні клуби з ігрових видів спорту та одноборств Каразінського університету.....	115-117
<b>Темченко М.В., Лободзінська Т.Д.</b> Теніс у Каразінському університеті.....	118-121
<b>Чуча Н.І., Пащенко Н.О.</b> Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання.....	122-124
<b>Шевченко О.О.</b> Контроль фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років.....	125-127
<b>Шестерова Л.Є., Грищенко Л.К., Пятницька Д.В.</b> Вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу.....	128-131

### РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

<b>Подрігало Л.В., Сокол К.М., Подрігало О.О., Ши Ке, Го Сяохун</b> Підвищення якості аналітичного огляду літератури у спортивній науці за допомогою програми VOSviewer .....	132-135
<b>Рєпко О.О., Василюк О.В., Тимко Є.М.</b> Особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-14 років в кінному спорті.....	136-139
<b>Цабан Х.Р., Лаврін Г.З., Ангелюк І.О.</b> Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні.....	140-145

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

### Аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій

Бойченко Н.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті на основі аналізу відеозаписів змагальних сутичок 30 дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій проаналізовано показники змагальної діяльності. Виявлено рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій за показниками силової витривалості, координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, швидкості, витривалості, гнучкості. Також виявлено та проаналізовано взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

**Ключові слова:** дзюдо; вагові категорії; показники; взаємозв'язок; фізична підготовленість; технічні показники.

**Вступ.** В сучасних видах боротьби відбувається постійний пошук нових шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки як борців (Бойко, & Данько, 2004; Стрикаленко, Шалар, & Гузар, 2022; Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019) так і спортсменок, що займаються боротьбою (Бойченко, & Голубничій, 2016; Мирошниченко, & Бойченко, 2022). Розвиток окремих фізичних якостей борців – це найбільш розповсюджений напрямок дослідження (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Бойченко, Тропін, Алексеєва, Пилипець, & Демченко, 2022; Шандригось, 2005). З ростом кваліфікації борця постає питання індивідуального підходу до планування фізичної підготовки (Гончарюк, 2013; Стрикаленко, Шалар, Гузар, & Андреева, 2022). Цікавим в цьому напрямку є дослідження авторів щодо індивідуалізації фізичної підготовки борців з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення (Первачук, 2014; Первачук, Загура, & Свищ, 2016). Не зважаючи на безліч напрямків дослідження особливостей фізичної підготовки борців взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю даних спортсменів досліджено в недостатньо (Кедровський, Шалар, & Іздебський, 2015).

**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:** виявити та проаналізувати взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, аналіз відеозаписів змагальної діяльності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу відеозаписів змагальних сутичок 30 дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій виявлено, що дзюдоїсти легких вагових категорій (до 60 кг; до 66 кг) найбільш часто в сутичці виконують кидки через спину – 23 %, зачепи – 20 %, кидки через голову з упором стопи в живіт, упором гомілки в стегно – 18 %. Спортсмени середніх вагових категорій (до 73 кг; до 81 кг) найбільш часто в сутичці виконують кидки через спину – 28 %, підхвати – 19 %, зачепи – 17 %. Дзюдоїсти важких вагових категорій (до 90 кг; до 100 кг) найбільш часто в сутичці виконують кидки через спину – 25 %, підхвати – 18 %, кидок через стегно – 17 %. Виявлено, що спортсмени всіх вагових категорій найчастіше застосовують кидки через спину, через спину з колін, зачепи та підхвати. Спортсмени легких вагових категорій частіше за інших використовують кидок через голову з упором, що характеризує прояв швидкості та координаційних здібностей. А спортсмени важких вагових категорій кидки прогином, що характеризує прояв сили та гнучкості.

Для виявлення рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років застосовувалось педагогічне тестування. Тестувались показники силової витривалості («Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях»), координаційних здібностей («5-ти кратне виконання вправи»), швидкісно-силових здібностей («Виведення з рівноваги за 20 с»), витривалості («Кидки манекену протягом 3-х хвилин»), швидкісних здібностей («Кидки партнера через стегно за 10 с»), гнучкості («Положення «борцівський міст»). Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів з технічними показниками змагальної діяльності всіх вагових категорій представлений в таблицях 1-3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості легких вагових категорій з показниками змагальної діяльності виявив сильний статистичний взаємозв'язок між технічним прийомом кидок через голову з упором та координаційними здібностями ( $r=0,636$ ); між підсічками та координаційними здібностями ( $r=0,568$ ); між кидком через спину та швидкістю ( $r=0,568$ ); між підхватом та гнучкістю ( $r=0,654$ ) (табл. 1). Цей зв'язок можна пояснити тим, що виконання таких технічних прийомів як кидки через голову з упором та підсічкі являються складнокоординаційними кидками та вимагають прояву координаційних здібностей. Кидки через спину, особливо з колін вимагають швидкого входу в кидок, що потребує прояву швидкості. Кидки підхвати в своїй структурі мають махові рухи та потребують рухомості в тазостегновому суглобі, що потребує прояву гнучкості.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок фізичної підготовленості і показників  
змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років легких вагових категорій**

№	Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
		Силова витривалість	Швидкість	Координаційні здібності	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Витривалість
1	Кидки через спину	0,233	<b>0,765</b>	0,355	0,283	0,173	0,143
2	Кидок через стегно	0,223	0,232	0,348	0,232	0,388	0,385
3	Підхвати	0,137	0,174	0,182	0,238	<b>0,722</b>	0,269
4	Відхвват	0,179	0,222	0,268	0,264	0,264	0,372
5	Підсічки	0,275	0,284	<b>0,568</b>	0,176	0,386	0,357
6	Зачепа	0,344	0,283	0,106	0,382	0,246	0,237
7	Кидки через голову з упором	0,364	0,323	<b>0,636</b>	0,323	0,364	0,147
8	Кидки прогином	0,332	0,267	0,117	0,284	0,385	0,384

Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості середніх вагових категорій з показниками змагальної діяльності виявив сильний статистичний взаємозв'язок між технічними прийомами відхвату ( $r=0,732$ ) і підхвату ( $r=0,654$ ) та гнучкістю; між зачепами та координаційними здібностями ( $r=0,653$ ); між кидком через спину та швидкістю ( $r=0,754$ ); між кидком через спину ( $r=0,755$ ), кидком через стегно ( $r=0,567$ ) та швидкісно-силовими здібностями (табл. 2).

Таблиця 2

**Взаємозв'язок фізичної підготовленості і показників  
змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій**

№	Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
		Силова витривалість	Швидкість	Координаційні здібності	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Витривалість
1	Кидки через спину	0,123	<b>0,754</b>	0,124	<b>0,755</b>	0,234	0,220
2	Кидок через стегно	0,205	0,282	0,322	<b>0,567</b>	0,377	0,284
3	Підхвати	0,237	0,132	0,179	0,306	<b>0,654</b>	0,175
4	Відхвват	0,122	0,133	0,202	0,129	<b>0,732</b>	0,286
5	Підсічки	0,134	0,243	0,568	0,243	0,186	0,209
6	Зачепа	0,277	0,246	<b>0,653</b>	0,187	0,385	0,210
7	Кидки через голову з упором	0,302	0,276	0,636	0,188	0,368	0,272
8	Кидки прогином	0,255	0,333	0,159	0,343	0,284	0,356



Цей зв'язок можна пояснити тим, що виконання таких технічних прийомів як відхвват та підхвват потребують гнучкості у тазостегновому суглобі. Кидки через стегно та через спину вимагають швидкого розвороту до суперника при вході у кидок, що потребує швидкості реакції та вибухової сили. Кидки зачепи потребують координованості рухів та вміння зберігати загальний центр ваги при зменшеній опорі.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку фізичних показників спортсменів важких вагових категорій з показниками змагальної діяльності виявив сильний статистичний взаємозв'язок між технічним прийомом відхвват ( $r=0,676$ ) та кидки прогином ( $r=0,776$ ) з гнучкістю; між підсічками та координаційними здібностями ( $r=0,568$ ); між кидком через стегно та швидкісно-силовими здібностями ( $r=0,632$ ) та швидкістю ( $r=0,733$ ) (табл. 3). Цей зв'язок можна пояснити тим, що виконання таких технічних прийомів, як кидки прогином вимагають гнучкості у хребтному стовпі та кидку відхвват гнучкості у тазостегновому суглобі. Кидки через стегно вимагають швидкого розвороту до суперника при вході у кидок, що потребує швидкості реакції та вибухової сили.

Таблиця 3

**Взаємозв'язок фізичної підготовленості і показників змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років важких вагових категорій**

№	Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
		Силова витривалість	Швидкість	Координаційні здібності	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Витривалість
1	Кидки через спину	0,238	0,185	0,285	0,368	0,267	0,243
2	Кидок через стегно	0,256	<b>0,733</b>	0,365	<b>0,632</b>	0,387	0,239
3	Підхвати	0,274	0,176	0,264	0,366	0,356	0,233
4	Відхвват	0,222	0,212	0,266	0,356	<b>0,676</b>	0,245
5	Підсічки	0,123	0,112	0,178	0,223	0,203	0,256
6	Зачепи	0,264	0,228	0,233	0,243	0,359	0,272
7	Кидки через голову з упором	0,267	0,213	0,155	0,121	0,334	0,125
8	Кидки прогином	0,352	0,376	0,234	0,283	<b>0,776</b>	0,377

**Висновки.** Аналізуючи дані проведеного дослідження можна зробити висновок, що для спортсменів легких вагових категорій це такі технічні прийоми як кидок через голову з упором, підсікання, кидок через спину, підхвват та наступні фізичні якості – гнучкість, координаційні здібності, швидкість. Для спортсменів середніх вагових категорій це такі технічні прийоми як відхвати, підхвати, зачепи, кидок через спину, кидок через стегно та наступні фізичні якості – гнучкість, координаційні здібності, швидкість, швидкісно-силові здібності. Для спортсменів важких вагових категорій це такі технічні прийоми як відхвати, підсікання, кидки прогином, кидок через стегно

та наступні фізичні якості – гнучкість, координаційні здібності, швидкість, швидкісно-силові здібності.

Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.
- Бойко, В.Ф., & Данько, Г.В. (2004). *Физическая подготовка борцов*. Олимпийская литература, Київ.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
- Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., Алексеева, І.А., Пилипець, О.В., & Демченко, Н.В. (2022). Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, 18-31.
- Гончерюк, М. (2013). Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*, 85-88.
- Кедровський, Б., Шалар, О., & Издебський, І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (31), 239-242.
- Мирошніченко, Є., & Бойченко, Н. (2022). Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 22-25.
- Первачук, Р. (2014). Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (3 (17)), 33-39.
- Первачук, Р., Загура, Ф., & Свищ, Я. (2016). Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Спортивна наука України*, (1), 9-16.
- Стрикаленко, Є., Шалар, О., & Гузар, В. (2022). Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 34-39.
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М., & Андреева, Р.І. (2022). Оптимізація фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю. *Єдиноборства*, 53-69.
- Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 82-84.
- Шандригось, В. (2005). Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю у передзмагальному періоді. *Молода спортивна наука України*, 1, 90-97.
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Synarski, W.J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.

**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](mailto:natalya-meg@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 28.12.2022 р.*

## Вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року на основі бесід з тренерами-викладачами

Бойченко Н.В.<sup>1</sup>, Юй Шань<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Сіанський університет фізичного виховання

**Анотація.** В статті на основі бесід з тренерами-викладачами проаналізовано особливості спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року. Визначено значимість спеціальної фізичної підготовки в тренуванні дзюдоїстів 19-21 років. Також важливості дотримання принципу індивідуалізації тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, тенденції до вузької спеціалізації, при підборі засобів вдосконалення фізичних якостей. Виявлено, що тренери-викладачі тісно пов'язують процес спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації з технічною, що необхідно враховувати в плануванні навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** бесіди; дзюдо; тренер-викладач; спеціальна фізична підготовка; засоби.

**Вступ.** Процес оптимізації фізичної підготовки в різних видах боротьби привертає увагу тренерів-викладачів та дослідників (Стрикаленко, Шалар, Гузар, & Андрєєва, 2022; Vovk, & Ramik, 2022; Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019). Більш широко розкрито питання розвитку окремих фізичних якостей (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Бойченко, Тропін, Алексєєва, Пилипець, & Демченко, 2022; Шандригось, 2005). Також удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців на різних етапах підготовки (Tyshchenko, Parlag, & Tyshchenko, 2019) та в період підготовки до змагань (Гончерюк, 2013). Розкрито ефективність методик та програм підвищення фізичної підготовленості борців (Голяка, Кольцова, Коваль, & Кучеренко, 2022; Первачук, Загура, & Свищ, 2016). Здійснено процес індивідуалізації під час фізичної підготовки спортсменок в дзюдо та самбо (Бойченко, & Голубничій, 2016; Мирошніченко, & Бойченко, 2022).

**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:** на основі бесід з тренерами-викладачами проаналізувати особливості спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вивчення стану проблем та особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року були розроблені питання для проведення бесід з тренерами-викладачами з дзюдо. В опитуванні взяли участь 20 респондентів, з яких 4 заслужені тренери України.

На питання «Чи вважаєте ви, основою спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів є високий рівень загальної фізичної?» всі тренери-викладачі одноголосно 100 % відповіли «Так».

Відповідаючи на питання «Чи є доцільним підвищення відсотку спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі дзюдоїстів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей?» тренери-викладачі також одноголосно 100 % відповіли «Так». При чому більшість опитаних (83 %) вважають, що засоби спеціальної фізичної підготовки повинні збільшуватися до 70 % від загального часу тренування.

62 % респондентів відповідаючи на питання «Чи потрібно дотримуватись принципу індивідуалізації тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей?» відповіли «так», але частково. 38 % опитаних зазначили, що це доцільно робити на наступних етапах підготовки.

На питання «Під час вдосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів чи акцентуєте ви увагу на вагову категорію?», 82 % респондентів-тренерів відповіли «Так», і 18 % респондентів відповіли «Ні».

Слід зазначити, що застосування засобів по всіх фізичних якостях тренери-викладачі пріоритетно розділили свої думки наступним чином: для вдосконалення сили застосовують вправи з протидією суперника (31 %); вправи з вагою суперника (22 %); вправи з джгутами (12 %); вправи з болгарським мішком, манекеном (16 %) (рис. 1).

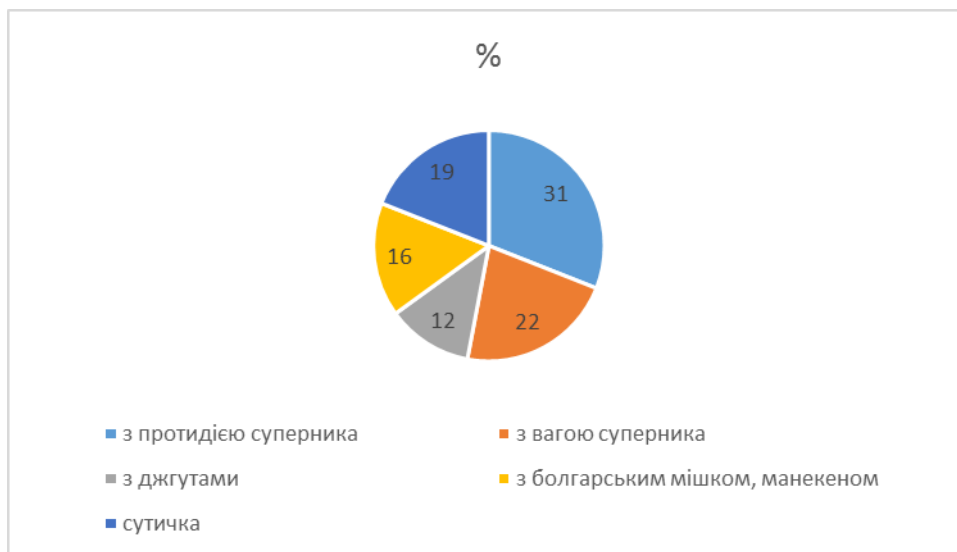


Рис. 1. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення сили дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення швидкісних здібностей застосовують кидки на швидкість (31 %); сутичка з швидшим суперником (30 %); вправи з джгутами на швидкість (16 %); «спурти» (12 %); вправи за сигналом (11 %) (рис. 2).

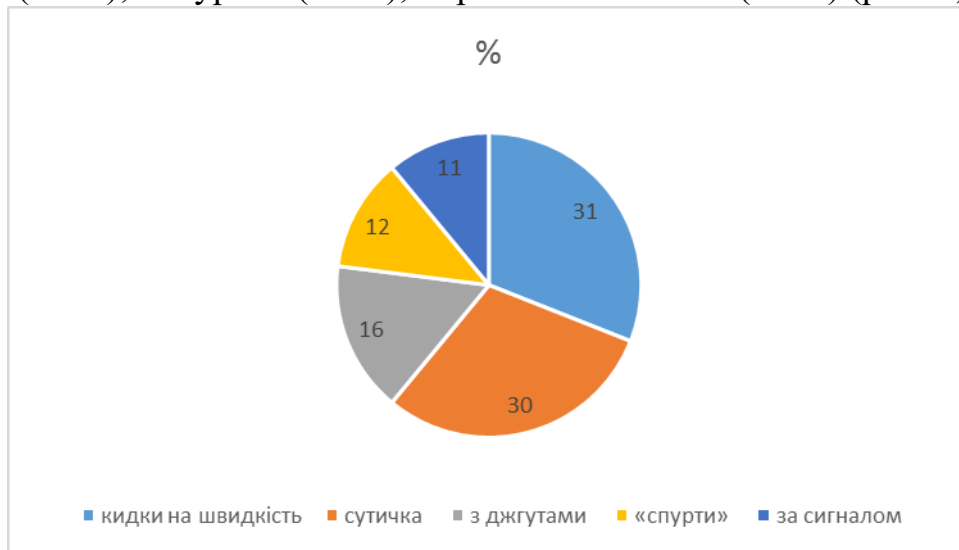


Рис. 2. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення швидкісних здібностей дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення координаційних здібностей застосовують акробатичні вправи (26 %); комбінації прийомів (23 %); контркидки (20 %); сутичка при незвичних умовах (закритими очима, поганому освітлені, зменшені меж робочої зони) (18 %); вправи на зменшеній опорі (13 %) (рис. 3).



Рис. 3. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення витривалості застосовують вправи з партнером тривалий час (заходи на кидок, уходи з утримань тощо) (32 %); сутичка тривалий час (26 %); кидки партнера тривалий час (16 %); сутички зі зменшенням часу відпочинку між ними (15 %); вправи з джгутом тривалий час (11 %) (рис. 4).

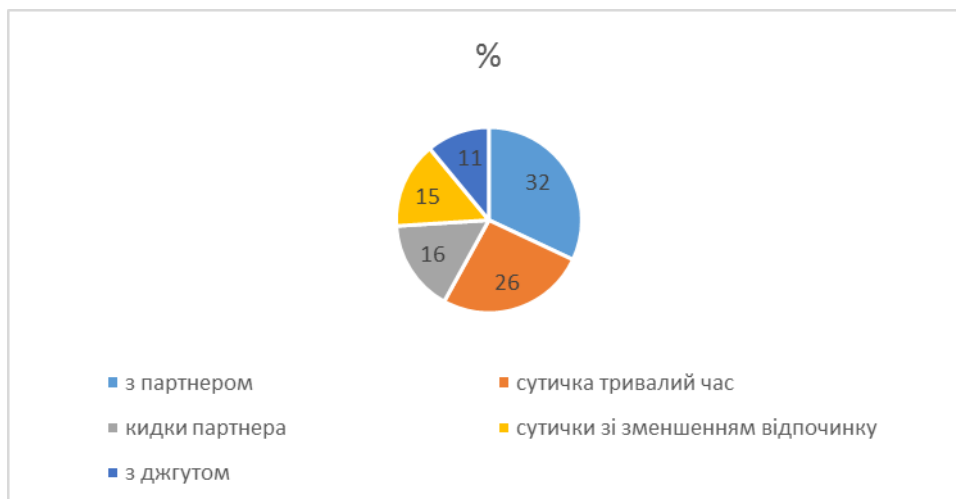


Рис. 4. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення витривалості дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення гнучкості застосовують вправи на б/мосту (26 %); вправи з партнером на вихід з утримання (23 %); спеціальні імітаційні махові вправи (21 %); вправи біля г/стінки, стіни (18 %); шпагати (12 %) (рис. 5).

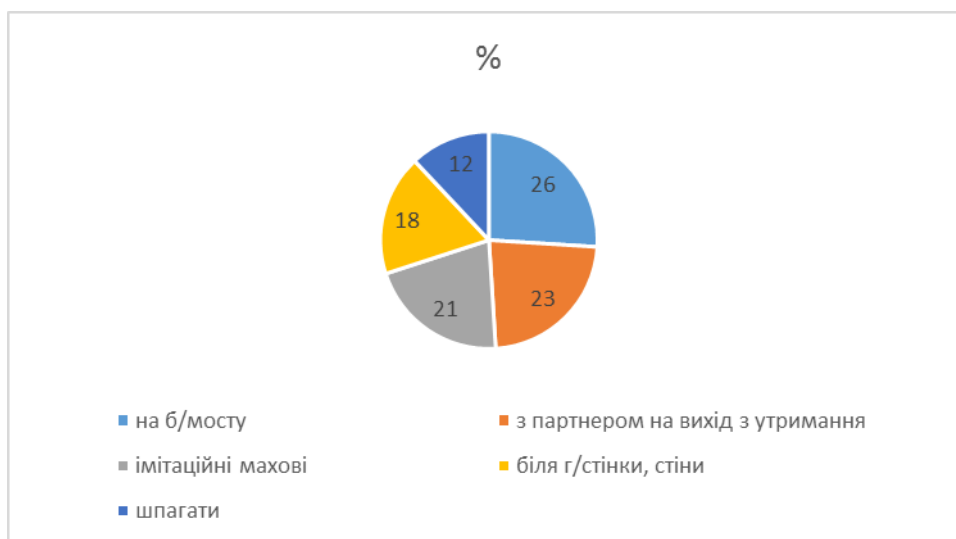


Рис. 5. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення гнучкості дзюдоїстів 19-21 років

Відповідаючи на останнє питання «З яким видом підготовки тісно пов'язана спеціальна фізична підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації?» Більшість респондентів (73 %) позначили технічну підготовку та 28 % - технічну і тактичну підготовки (як єдині частини).

**Висновки.** Виходячи з аналізу опитування, можна констатувати, що фахівці в області дзюдо досить усвідомлено, відносяться до вдосконалення рухових здібностей у спортсменів високої кваліфікації. Вони визнають значимість спеціальної фізичної підготовки в тренуванні дзюдоїстів 19-21 років. Також стараються дотримуватись принципу індивідуалізації

тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. При підборі засобів вдосконалення фізичних якостей спостерігається тенденція до вузької спеціалізації, а саме застосування в більшості випадків сутичок у відповідності до якості, що вдосконалюється. Ще тренери-викладачі тісно пов'язують процес спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації з технічною, що необхідно враховувати в плануванні навчально-тренувального процесу.

Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
- Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., Алексєєва, І.А., Пилипець, О.В., & Демченко, Н.В. (2022). Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, 18-31.
- Голяка, С., Кольцова, О., Коваль, В., & Кучеренко, А. (2022). Ефективність методики підвищення фізичної підготовленості борців-самбістів в умовах секційної позашкільної роботи. *Перспективи та інновації науки*, (1 (6)).
- Гончерюк, М. (2013). Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*, 85-88.
- Мирошниченко, Є., & Бойченко, Н. (2022). Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 22-25.
- Первачук, Р., Загура, Ф., & Свищ, Я. (2016). Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Спортивна наука України*, (1), 9-16.
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М., & Андрєєва, Р.І. (2022). Оптимізація фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю. *Єдиноборства*, 53-69.
- Шандригось, В. (2005). Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю у передзмагальному періоді. *Молода спортивна наука України*, 1, 90-97.
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Synarski, W.J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.
- Tyshchenko, V., Parlag, D., & Tyshchenko, D. (2019). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*, (1), 139-146.
- Vovk, I., & Ramik, T. (2022). Співвідношення показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби. *Педагогічні науки*, (79), 3-6.

#### Відомості про авторів:

**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*

**Юй Шань** –

кандидат наук з ФВ та С, доцент

E-mail: y\_shan\_china@gmail.com

*Сіанський університет фізичного виховання, Китай*

*Надійшла до редакції 22.12.2022 р.*



## Особливості роботи з фехтувальниками у змішаних групах під час воєнного стану

Бочаров М.В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** В роботі розглядаються основні проблеми та шляхи їх подолання при підготовці фехтувальників у змішаних групах. Воєнний стан в країні створив нестандартні виклики перед тренерами, які прийняли керівництво групою спортсменів різних вікових категорій, різної спортивної кваліфікації, різних регіонів, від різних тренерів. Наведено приклади вправ що будуть цікаві всім учасникам тренувального процесу.

**Ключові слова:** фехтування; підготовка; шпажисти; воєнний час; вправи.

**Вступ.** В умовах воєнного стану в Україні, з 24 лютого 2022 року, більшість спортивних шкіл, клубів та секцій були вимушені переформатовати власні постійні групи спортсменів у зовсім інші, не схожі на звичні групи за віком та рівнем спортивної підготовки. Цьому сприяли такі негативні фактори як: перебування у ситуаціях з ризиком для життя, відповідно переїзд багатьох спортсменів в інші регіони України; частою відсутністю електроенергії, пошкодження або руйнуванням спортивних споруд.

Так, найбільший фехтувальний клуб Харкова «Уніфехт» було зруйновано ще на початку березня 2022 року. Саме тому спортсмени і тренери, втративши власну базу були змушені переїхати в інші місця для тренувань та проживання. Виникла проблема оптимізації роботи з фехтувальниками у змішаних групах під час воєнного стану. Тому обраний напрямок дослідження є досить актуальним.

**Мета дослідження:** визначити особливості роботи з фехтувальниками у змішаній групі в умовах воєнного стану в Україні та надати практичні рекомендації з питань організації навчально-тренувального процесу нестандартної групи.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз спеціальних джерел та Інтернет ресурсів, педагогічні спостереження.

Робота виконана на базі фехтувального клубу «Маестро», м. Хмельницький.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При організації роботи зі змішаною групою спортсменів потрібно враховувати всі вимоги науково-обґрунтованих документів (Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП; <http://repository.ldufk.edu.ua/>).

Як зазначають деякі автори (Кривенцова, Ширяєв, Димар, & Бойченко, 2021; Кривенцова, & Лиманський, 2020), результативність змагальної діяльності фехтувальників залежить від програми їхньої підготовки.

Головною проблемою тренування шпажистів у змішаній групі був раціональний розподіл навантаження між учасниками групи за різними віковими категоріями та рівнем спортивної майстерності. А саме, складність вправи для певної категорії спортсмена, тривалість, довжина та швидкість виконання вправи, час відновлення (відпочинку) організму в учнів певної вікової категорії.

До додаткових проблем можна віднести розподіл та концентрацію уваги у спортсменів різних вікових груп.

Розподіл уваги має теж великий вплив на тренування. Якщо діти молодшого віку 7-10 років сприймають інформацію більш через ігровий метод тренування, то спортсмени групи найбільших спортивних досягнень вже сприймають інформацію через більш науково-обґрунтовані бесіди. Пояснюючи найпростішу вправу і правильність її виконання дорослі хочуть почути як її можна вдосконалити, які м'язи задіяні та що потрібно робити щоб виконувати ту або іншу вправу швидше, краще, потужніше. У той самий час найменшим дуже складно усвідомити назви м'язів, наукові пояснення. Їм потрібні більш прості вказівки, бажано з візуалізацією особистому показі. Підсумовуючи це можна зробити висновок, що при не адаптованому поясненні правильного виконання базової спеціалізованої вправи (наприклад: випад у фехтуванні), більш досвідчені спортсмени змішаної групи цей технічний прийом вже вміють робити, а наймолодші учні не зовсім розуміють особливостей його виконання.

Так як спортсмени початкового рівня знаходяться на рівні ознайомлення, а спортсмени рівня підвищення спортивних можливостей знаходяться на рівні вивчення та удосконалення пропонується поділ спортсменів на підгрупи. Де спортсмен більш високого класу пояснює прийом спортсменам початківцям. При цьому аналізуючи їхні помилки, тим самим усвідомлюючи власні. До того ж провідну роль тут займає тренер, який контролює увесь процес вивчення та надає рекомендації з роз'ясненнями як правильно це подавати. Дуже важливо не просто вказувати на помилки при виконанні вправи, а й роз'яснювати причини, які негативні наслідки відбудуться через виконання вправи з помилками або плюси при правильному виконанні тих або інших дій. Отже, початківці вивчають вправи, а спортсмени більш високого рівня не втрачають час на вислуховування пояснень тренера, активно долучаються до процесу, краще засвоюють прийоми, розуміють свої помилки та способи їх подолання.

Ігровий метод, який пропонується використовувати, полягає в тому щоб втілити спеціальні вправи через гру, де спортсмен кожної категорії буде робити вправи з максимальною віддачою, як окремий елемент підготовки. При цьому звертаючи увагу на правильність виконання вправи, розвиток та підтримку власних фізичних якостей (<http://repository.ldufk.edu.ua/>).

Приклади розроблених та запропонованих вправ:

- на правильність виконання рухів – «Гра на вибування»: спортсмени у коловому порядку роблять у певній послідовності, почергово 4 прийоми. Дорослі в темпі виконують зв'язку випад-крок вперед-випад-крок назад-випад-флеш атака. Молодші, по черзі послідовно, кожен зі своєю швидкістю та довжиною, але головне з акцентом на правильність та чіткість використання кожної вправи. Хто зробив неправильно вибуває. При цьому тренується увага. Тренер слідкує послідовно за кожним учнем окремо та за групою в цілому.

- вправи на силу – «Гра на рекордсмена»: спортсмени виконують з певної позначки флеш атаку у довжину і робляться позначки максимальних результатів. Інші спортсмени по черзі намагаються перевищити їхній результат. З кожним подоланим результатом позначка збільшується і підписується ім'ям рекордсмена. Всі інші мають велику мотивацію побити цей рекорд і вписати своє ім'я у історію найспритнішого спортсмена клубу/секції.

- вправи на швидкість – спортсмени поділяються на вікові групи і виконують спеціальні швидкісні вправи. Наприклад кроки вперед до певної позначки і назад. Хто останній приходить, виконує обумовлені заздалегідь загально фізичні вправи. Наприклад, 10 присідань. Спортсмени залучені за принципом змагань і вмотивовані як найшвидше виконати вправу щоб уникнути виконання додаткових вправ.

**Висновки.** Сучасні негативні події в житті, як пандемії або воєнний стан, вимагають від тренерів особливої концентрації на тренувальному процесі у нестандартних групах. Тренер повинен раціонально розподіляти навантаження між учасниками групи за різними віковими категоріями та рівнем спортивної майстерності. Також має підібрати такі завдання для учасників групи щоб заохотити спортсменів до тренувань. Чудовим засобом є спеціальні ігри.

#### Література:

Засоби та методи навчання і тренування фехтувальників: лекція для студентів 1 курсу. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19885/1/Засоби%20та%20методи%20навчання%20і%20тренування%20фехтувальників\\_лекція%20для%201%20курсу\\_Шуберт.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19885/1/Засоби%20та%20методи%20навчання%20і%20тренування%20фехтувальників_лекція%20для%201%20курсу_Шуберт.pdf) (дата звернення: 20.12.2022).

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.

Кривенцова, І.В., Ширяєв, Д.М., Димар, О.А., & Бойченко, Н.В. (2021). Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*, 1(19), 33-46.

Організація і планування навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ - [Електронний ресурс]. – Режим доступу [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/854/Організація%20та%20планування%20роботи%20в%20ДЮСШ\\_лекція%20для%204%20курсу\\_фехтування\\_Бусол.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/854/Організація%20та%20планування%20роботи%20в%20ДЮСШ_лекція%20для%204%20курсу_фехтування_Бусол.pdf) (дата звернення: 20.12.2022).

*Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП.* (2014). Київ.

**Відомості про автора:**

**Бочаров Михайло Віталійович** –

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту

E-mail: bo4afeht@gmail.com

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*

## Характеристика технічних дій в боротьбі сумо

Голоха В.Л.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті на основі вивчення існуючої науково-методичної літератури, дослідження змагальної діяльності професійних та висококваліфікованих суматорі проведено аналіз технічних дій, які використовуються в боротьбі сумо. Досліджено існуючі класифікації техніко-тактичних дій в професійному та аматорському сумо, визначено основні технічні дії, які найчастіше використовуються в боротьбі. Отримані дані свідчать про важливість єдиної класифікації техніки боротьби як фактору, що визначає успішність педагогічної роботи тренерів, та більш суттєвого розуміння боротьби спортсменами-аматорами.

**Ключові слова:** сумо; боротьба; технічні дії; професійний спорт; класифікація.

**Вступ.** В даний час сумо завойовує дедалі більшу популярність серед людей, які займаються єдиноборствами. Міжнародна федерація боротьби сумо налічує понад 80 країн, Європейська федерація сумо включає близько 30 країн. В Україні це японське мистецтво розпочало своє існування з 1999 року. В 2001 році в Україні створена «Всеукраїнська федерація сумо», яка у 2013 році набула статусу «Національна» (Bairamov, & Bondar, 2020).

В останні роки Федерація Сумо України займає провідні позиції у світі. Спортсмени України неодноразово ставали чемпіонами та призерами чемпіонатів світу, Європи та Світових Ігор різних років, а національна збірна входить до складу світових команд – лідерів цього виду спорту (Коробко, 2004; Ложечка, 2013; <http://sumo-ua.com>).

Проте, незважаючи на зростаючу популярність, подальший розвиток боротьби гальмується через невелику кількість спеціальних знань про цей вид єдиноборств (Nishikiōri, 2017).

Аналіз публікацій останніх років показав, що дослідження питань пов'язані з характеристикою технічних дій в боротьбі сумо мають фрагментарний характер. Недолік інформації відносно цієї проблеми визначає актуальність нашого дослідження (Коробко, 2004; Латишев, Латишев, & Шандригось, 2014).

**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:** на основі вивчення науково-методичної літератури з сумо, перегляду відеоматеріалів проаналізувати і надати характеристику технічних дій в боротьбі сумо.

**Матеріал і методи дослідження:** Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду, аналіз протоколів та відеозаписів поєдинків борців сумо вищого дивізіону 2021 року. Усього здійснено аналіз 300 сутичок борців. З метою якісного вивчення результатів проведених досліджень та встановлення статистичних закономірностей застосовувався метод математичної статистики.

Вихідні дані виступів борців сумо в дивізіоні макууті в 2021 р. були взяті з офіційної сторінки професійного сумо (<https://www.sumo.or.jp/En/>).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливістю сумо є те, що суддя повинен визначити одне з кімаріте (технічна дія, яка забезпечує перемогу та завершує сутичку), за допомогою якого була отримана перемога в поєдинку. В сучасному сумо зафіксовано 82 кімаріте, які розділені за групами (Арзютов, 2008; <http://www.ifs-sumo.org/index.html>).

Кіхонвадза – група, яка включає 7 технічних дій і є базовими прийомами сумо. Прийоми цієї групи є найпоширенішими кімаріте, за винятком абісетаосі, який використовується дуже рідко.

До групи Нагете включено 13 технічних дій. Ці дії пов'язані з кидковою технікою, і одним з найпоширеніших кидків цієї групи є уватенаге – перекидання суперника із захватом поясу (мавасі) поверх руки супротивника.

Велика група технічних дій, яка має назву какете, включає 18 прийомів. До цієї групи відносяться підсікання та підніжки.

Ще одна велика група кімаріте, прийоми якої дуже часто використовуються на дохьо має назву хінеріте. В цю групу входять 19 прийомів, для яких характерні підкрутки.

До групи соріте включені 6 кидків через спину, а група токусювадза (спеціальна техніка) складається з 19 технічних дій.

До розділу хівадза входять дії, що відбуваються без участі іншого борця і включають 5 дій. Остання група хансоку, це дії, використання яких тягне за собою негайний програш та видалення з майданчику.

Вищесказане не означає, що все різноманіття технічних дій сумо зведено до 82 прийомів (Арзютов, 2008; Коробко, 2004). Насправді можна використати будь-яку техніку, яка не відноситься до групи заборонених. В кожній групі існують технічні дії, які використовуються постійно, а також є прийоми які можна назвати рідкими. До таких, наприклад, можна віднести іпондзесой (кидок через спину із захватом руки на плече) з групи нагете, який за останні 25 років в макууті був проведений лише 6 разів (<http://www.ifs-sumo.org/index.html>; <http://www.ifs-sumo.org/index.html>; <https://www.sumo.or.jp/En/>).

Аналіз технічних дій в змаганнях вищого дивізіону макууті за 2021 р. виявили дії, які найчастіше використовувалися в сутичках. Було виявлено, що

прийоми, які використовувалися професійними сумоїстами в турнірі належать до 5 груп (табл. 1). Найбільш затребуваними стали прийоми з групи кіхонвадза (76,43 %). В наступних групах показники виявилися такими: ногате – 4,58 %, какате – 0,40 %, хінеріте – 7,36 %, токусювадза – 11,21 %

Таблиця 1

Розподіл технічних дій за групами в турнірі 2021 року

Група технічних дій	Кількість використаних прийомів за турнір (разів)	Процентне співвідношення (%)
Кіхонвадза	934	76,43
Токусювадза	137	11,21
Хінаріте	90	7,36
Ногате	56	4,58
Какате	5	0,4

Серед прийомів, які відносяться до групи кіхонвадза на змаганнях були виконані наступні (табл. 2): йорікірі (36,17 %), осідасі (36,08 %), цукідасі (2,86 %), йорітаосі (1,06 %) та осітаосі (0,24 %). Перемогу за допомогою технічних дій групи токусювадза отримали 137 разів, при цьому були використані: хатакікомі (8,26 %), хікіотосі (1,6 %), окурідасі (1,3 %). Два прийоми з групи хінаріте: цукіотосі (5,72 %), катасукасі (1,6 %). З групи ногате були використані три технічні дії: уватенаге (3,35 %), сукуінаге (0,65 %), котенаге (0,57 %). Групу какате представила тільки одна технічна дія – асіторі (0,72 %). Технічних дій з групи соріте в сутичках 2021 року не було зовсім.

Таблиця 2

Технічні дії, які були використані на турнірі макууті 2021 року

Група технічних дій	Технічна дія	Кількість разів використання прийому	Процентне співвідношення (%)
Кіхонвадза	Йорікірі	442	36,17
	Осідасі	441	36,08
	Цукідасі	35	2,86
	Йорітаосі	13	1,06
	Осітаосі	3	0,24
Токусювадза	Хатакікомі	101	8,25
	Хікіотосі	20	1,6
	Окурідасі	16	1,3
Хінеріте	Цукіотосі	70	5,72
	Катасукасі	20	1,6
Ногате	Уватенаге	41	3,35
	Сукуінаге	8	0,65
	Котенаге	7	0,57
Какате	Асіторі	5	0,72

**Висновки.** Аналіз науково-методичної інформації, мереж Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду дозволив встановити, що проблема вивчення змагальної діяльності в боротьбі сумо є однією з найактуальніших.

На основі відеозаписів та ранжуючих списків змагань (банзуке) на макууті 2021 року було виділено 5 основних техніко-тактичних дій, які найчастіше використовуються в змаганнях по сумо серед професіоналів.

Отримані дані свідчать про актуальність обґрунтування характеристик техніко-тактичної дій спортсменів на які можна спиратися при побудованні тренувальних занять.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку будуть спрямовані на проведення аналізу сучасної змагальної діяльності спортсменів-аматорів в боротьбі сумо.

#### Література:

- Арзютов, Г.Н. (2008). Сумо: *История. Теория. Практика* : монографія. «Элтон-2», Луганск.
- Байрамов, Р. (2019). Перспективи розвитку сумо в Харківській області. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*, 69, 10-13.
- Коробко, С.В. (2004). Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 89-101.
- Коробко, С.В. (2022). Проблемы повышения технического мастерства в сумо. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 96-125.
- 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.
- Ложечка, М.В. (2013). Історичні аспекти становлення та розвитку сумо в сучасній Україні. *Економічний універсум: метафізика пізнання*, Ч. 2, 71-75.
- Офіційний сайт професійного сумо - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sumo.or.jp/En/> (дата звернення: 14.09.2022).
- Офіційний сайт «Українська федерація сумо» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sumo-ua.com> (дата звернення: 14.09.2022).
- Vairamov, R., & Bondar, A. (2020). Ways to attract the population to sumo. *Scienses of Europe*, 54, Vol.3. 59-62.
- Nishikiori, S. (2017). A Talk of Sumo Wrestling. *IHI Engineering Review*, Vol, 50-1, 34-35.
- ISF – Сайт міжнародної федерації Сумо – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ifs-sumo.org/index.html> (дата звернення: 14.09.2022).

#### Відомості про автора:

**Голоха Валерій Леонідович** –

старший викладач кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

E-mail: [vgolokha@gmail.com](mailto:vgolokha@gmail.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 14.11.2022 р.*



## Вивчення важливості психологічної підготовки самбістів

Гомела Д.О.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкрито важливість психологічної підготовки, як складової тренувального процесу самбістів. Висвітлена проблематика ставлення тренерів-викладачів до психологічної підготовки самбістів. Проаналізовано існуючі програми психологічної підготовки самбістів.

**Ключові слова:** самбісти; тренер-викладач; психологічна підготовка; одноборства.

**Вступ.** Процес вивчення й оптимізації психологічної підготовки в різних видах боротьби привертає увагу тренерів-викладачів та дослідників (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021; Поляков, Мелещенко, 2016), що свідчить про важливість цього процесу. Розуміння і відповідне ставлення тренером-викладачем до психологічної підготовленості є невід'ємною складовою успішної реалізації інших сторін підготовленості та, як результат, успішних виступів на змаганнях. Проте багато тренерів-викладачів нею нехтують або приділяють мінімум уваги, що має безпосередній вплив на реалізацію потенціалу спортсмена.

**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:** на основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтувати важливість психологічної підготовки самбістів.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, бесіди з тренерами-викладачами з самбо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Бесіди з тренерами-викладачами з самбо показали, що зазвичай в тренувальному процесі вони більше приділяють уваги техніко-тактичній підготовці, аніж на психологічній, що неминуче впливає на результативність (Малихіна, & Сердюк, 2015). Дослідження щодо поліпшення психологічної підготовки самбістів має на меті, як кінцевий результат виявлення слабких сторін психологічної підготовленості та поліпшення резистентності психічних процесів до стрес факторів в тренувальній та змагальній діяльності (Костюкевич, 2014).

До груп стрес факторів, за Г.В. Безверхня (2013), належать: передзмагальні та змагальні стрес-фактори. До перших відносять: попередні

погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями; поганий сон за день чи за кілька днів до старту; погане обладнання на змаганнях; попередні невдачі; підвищені вимоги; тривалий переїзд до місця змагань; постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання; незнайомий суперник; попередні поразки від даного суперника. До других: невдачі на старті; необ'єктивне суддівство; відстрочка старту; докори під час змагання; підвищене хвилювання; значна перевага суперника; несподівано високі результати суперника; зорові, акустичні й тактильні перешкоди; реакція глядачів; погане фізичне самопочуття; больовий фінішний синдром, страх смерті (Безверхня, 2013).

При значному числі досліджень і методичних робіт з техніки боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики вдосконалення змісту і послідовності навчання техніко-тактичних дій (Бойченко, Тропін, & Панов, 2013). Досягнення високих результатів в боротьбі неможливе без вдосконалення системи навчання, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій (Boychenko, Tropin, & Panov, 2013). На сучасному етапі розвитку самбо технічна підготовка більшості спортивних шкіл йде по шляху інтенсифікації – прагнення освоїти якомога більше технічних дій, які складають техніку самбо, обумовлюючи це прямою залежністю між кількістю прийомів, якими володіє самбіст, і ефективністю тактичних завдань, які необхідно вирішувати в процесі діяльності змагання і таким чином в перший рік тренувань спортсмени ознайомлюється практично зі всіма групами технічних прийомів самбо (Бойченко, Тропін, & Панов, 2013; Boychenko, Tropin, & Panov, 2013).

Проте, як показує практика, надмірно спеціалізована початкова підготовка багатьох борців, які були сильними в юному віці, приводить до того, що надалі вони не змогли досягти успіхів в змаганнях серед дорослих, що слід зауважити на початкових етапах, аби уникнути закономірності. Причиною цього явища і виступають, як надмірні для юного організму тренувальні і змагальні навантаження, які не дозволили багатьом талановитим переможцям юнацьких турнірів досягти результатів в найбільших змаганнях серед дорослих, так і низька кількість уваги до процесу психологічної підготовленості у спортсменів. Як свідчить практика більшість роботи над психологічною підготовленістю відбувається в процесі змагальної діяльності, коли себе показують виникають проблеми, через невпевненість у своїх діях, страх перед суперником, чи просто боязнь змагань (Костюкевич, 2014; Малихіна, Сердюк, 2015).

Враховуючи вище зазначене, не менш важливим є якісна організація системи психологічної підготовки самбістів, яка відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних показників. Можливість реалізації індивідуального потенціалу на змаганнях вищих рангів у значній мірі

визначається рівнем розвитку саморегуляції – важливого та провідного компонента (професійної компетентності) системи психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в однокористувачах та інших видах спорту (Костюкевич, 2014; Малихіна, Сердюк, 2015).

Важливим є й те, що кожному тренеру необхідно навчати своїх спортсменів різним ефективним способам саморегуляції, постійно контролювати емоційні зриви, сприяти профілактиці перевантаження. Крім цього, у спортивній діяльності однокористувачів та представників інших видів спорту існує значна кількість негативних чинників психологічної небезпеки особистості: передстартова апатія, передстартова лихоманка, агресивність, підвищена тривожність тощо (Костюкевич, 2014). Зазначені вище негативізми перешкоджають зібраності та настрою самбіста до майбутньої змагальної діяльності. Також ці негативізми сприяють прояву страху, появу розгубленості, невпевненості у власних силах, що сприяє деформації особистості, розвитку психологічної беспорядності та неадекватності психологічної небезпеки. Необхідно також підкреслити, що будучи у відмінній фізичній формі, окремі атлети не можуть впоратися із негативними емоціями, що призводить до пониження спортивних показників. У змагальний та після змагальний періоди спостерігається різкі негативні емоційні зрушення, тому більшість самбістів не в змозі самотійно нормалізувати свій стан, тому психолог, а також тренер – повинні здійснити підтримку спортсмена під час формування та розвитку саморегуляції в умовах багаторічної підготовки. Це спонукає до думки, що саме тренер має вдосконалювати свої знання з психології, також робота з кваліфікованим психологом є запорукою високих спортивних результатів і навпаки в разі ігнорування психічних процесів з якими самбісти не в змозі впоратись самотійно, неодмінно приведе до зниження показників виступів на змаганнях і унеможливує реалізацію усього потенціалу спортсменом (Костюкевич, 2014).

В процесі дослідження було виявлено, що авторами курсу «Програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки» (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021), котрі спиралися на аналітичний огляд курсу «Психічна саморегуляція в спорті» (Л. Майдокіна, О. Кудашкіна), дозволив визначити основні напрями, які складають загальну основу побудови системи саморегуляції спортсменів. Відповідно до результатів дослідно-аналітичної роботи проведеної під час першого етапу та першого блоку другого етапу теоретичного дослідження, було розроблено програму психічної саморегуляції однокористувачів (на прикладі бойових самбістів) в системі їх річного циклу підготовки, що свідчить про важливість корекції й систематизації процесів психологічної підготовки, яка доводить свою ефективність (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021). Розроблена членами науково-дослідної групи програма передбачає урахування особливостей організації навчально-тренувального процесу однокористувачів на різних етапах річного циклу їх підготовки а саме: підготовчий

період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи) – формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки одноборців, розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції самбістів; змагальний етап – навчання самбістів управління власною свідомістю спрямованою на досягнення максимального спортивного результату, підвищення емоційної стійкості самбістів; перехідний етап – відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів самбістів (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021). Нажаль наведена система не впроваджена у багатьох місцях і не має статусу загальної, як і будь яка інша система психологічної підготовки, що свідчить на користь твердження про недостатню увагу до процесу психологічної підготовки.

Також безперечним фактом на користь збільшення якості і кількості заходів з психологічної підготовки є результати дослідження агресивності самбістів (Воробйов, Ткачов, 2018), де автор дійшов висновку, що для поведінки обстежених самбістів характерні імпульсивність і емоційна нестійкість, бо ж за низької психологічної підготовленості і відповідно до кількості і якості психологічного навантаження з віком невпинно зростає, і в разі коли кількість засобів психологічної підготовки не змінюється, їх просто перестає вистачати (Воробйов, Ткачов, 2018).

І нарешті величезною проблемою, що впливає з неоціненності психологічної підготовки є незацікавленість тренерів нею, що за собою несе наступні наслідки: низький рівень обізнаності, тренери зазвичай чули тільки про передстартові стани; низька уваги до деталей, спортсмен відчуває великий психологічний тиск, в зв'язку з чим з'являються травми; спортсмен не може налаштуватись на змагання, сам не знає чому і не може пояснити тренеру; тренер користується моделями поведінки, що не є коректними чи екологічними, наприклад кричить на спортсмена після невдалої сутички (Безверхня, 2013; Костюкевич, 2014).

**Висновки.** Виходячи з вищезазначеного, можна судити про низький рівень зацікавленості і, як результат використання засобів психологічної підготовки самбістів у зв'язку з необізнаністю та заміщенням психологічної підготовки іншими сторонами, що можуть видаватися більш доречними, проте не є такими. В самбо не є інтегрована якась із програм психічної підготовки у комплексному виді, в кращому випадку зустрічаються її частини такі як передстартові стани і старання тренера налаштувати перед тренувальною сутичкою.

#### Література:

- Безверхня, Г.В. *Психологія фізичного виховання*. Умань, 2013.
- Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., & Панов, П.П. (2013). Техніка та тактика у спортивній боротьбі. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 53.
- Воробйов, А.В., & Ткачов, С.І. (2018). Урахування особливостей агресивної поведінки самбістів у процесі їх психологічної підготовки, *Збірник наукових праць ХДФК*, 5, 22-23.

- Кіндзер, Б.М., Партико, Н.В., Хуртенко, О.В., Березяк, К.М., Пришва, О.Б., & Нестеров О.С. (2021). «Програма психічної саморегуляції однокорців» Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 6 (137), 66-71.
- Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Навчальний посібник. Вінниця: Планер.
- Малихіна, Т.П., & Сердюк, Н.І. (2015). *Психологія спорту* : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ.
- Поляков, І.О., & Мелешенко, Р.Г. (2016). Вплив психологічних установок на процес вольової поведінки на змаганнях зі спортивних однокорств. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, Вип. 20, 215-223.
- Boychenko, N.V., Tropin, Y.M., & Panov, P.P. (2013). Technique and tactics in wrestling. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey IKh mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*, 52-56.

### Відомості про автора:

**Гомела Данил Олексійович** –  
магістр першого року навчання кафедри єдиноборств  
E-mail: dgomela9@gmail.com  
*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 12.01.2023 р.*

## Особливості дистанційного тренування фехтувальників в умовах воєнного стану

Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** В статті проведено пошук інформації та аналіз матеріалів щодо організації навчально-тренувального процесу фехтувальників в умовах воєнного стану. Надані рекомендації для тренерів та спортсменів щодо виконання спеціальних вправ з фехтування, контролю техніки, усвідомлення тактики. Акцентовано увагу на необхідності виконання вправ задля підтримки та вдосконалення фізичних якостей та спортивних кондицій.

**Ключові слова:** фехтування; дистанційне тренування; воєнний стан.

**Вступ.** Питання рухової активності молоді, удосконалення спеціальних навичок та підтримки фізичної форми спортсменів набуло значної актуальності в період складних умов воєнного часу. Майже постійні повітряні попередження, руйнування будівель, тривога за життя близьких та рідних людей повністю змінили наше життя. Значно зруйнована спортивна інфраструктура прифронтового Харкова, заборона організованих тренувань за розкладом, переїзд спортсменів до різних міст та місць України і навіть за її межі, все це ставить перед тренерами виклики щодо спілкування зі своїми вихованцями дистанційно. Все це дуже ускладнило завдання виховання юних перспективних фехтувальників. І хоча є певний досвід проведення тренувального процесу з використанням цифрових технологій під час пандемії, все одно, воєнний стан став значною, перш за все психологічною, перепорою для проведення якісних тренувань, організувати які виявилось досить складно.

Самостійне виконання спеціальних високотехнічних фехтувальних вправ потребує, відповідального та усвідомленого ставлення до їхнього виконання. Підтримка та стимулювання сформованості в учнів особистісних психологічних та фізичних якостей стануть тренеру у нагоді.

**Мета дослідження:** розглянути особливості рухової активності молодих фехтувальників в умовах дистанційного тренування під час воєнного стану в Україні.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та інформації Інтернет-ресурсів; бесіди з тренерами та спортсменами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фехтування, як один з прадавніх видів спорту, має ґрунтовний зміст. Багато століть фахівці розробляли методики та наповненість тренувального процесу та спортивної діяльності. Так, дослідження організації навчально-тренувального процесу українських шпажистів показує, що вони, більше ніж китайські атлети,

приділяють уваги самостійній роботі, працюють в парах тричі на тиждень, виконують більше різноманітних і неочікуваних бойових дій (Кривенцова, Ширяєв, Димар, & Бойченко, 2021).

Вивчаючи дослідження фахівців галузі фізичної культури і спорту, педагогіки, психології (Бойченко, Алексеева, & Алексєнко, 2013; Бойченко, Алексєнко, & Алексєєва, 2015; Бойченко, Алексєєва, & Алексєнко, 2017; Бойченко, Алексєєва, & Алексєнко, 2016; Бріскін, Задорожна, & Пітин, 2018; Кривенцова, Клименченко, & Несєн, 2022), є можливість простежити за розвитком традиційних та сучасних форм спілкування спортсменів зі своїми наставниками. Тренери мають відповідально ставитися до життя та здоров'я кожного спортсмена своєї групи. У зв'язку з введенням воєнного стану спортсмени були змушені виїхати в інші країни. І вже відомі непоодинокі випадки коли вони виступають за інші команди, інші міста, інші країни. Харківська школа, особливо шпажного фехтування, відома у всьому світі. Заборона на проведення тренувальних занять у прифронтовому місті стала поштовхом до втрати її традицій. Але тренери залишилися на зв'язку зі своїми вихованцями. На початку війни це були телефони та месенджери, а потім, дистанційні заняття. Згодом віднайшлися можливості тренувати у невеличких залах, що розташовані неподалік бомбосховищ.

Розуміючи всі обмеження воєнного часу, тренери намагаються знайти шляхи до комплексного вирішення питань дистанційного та змішаного тренування. Нажаль брак «живого» спілкування обмежує контроль за технікою виконання дій, фізичного та психологічного навантаження. На допомогу тренеру сучасні розробки Інституту модернізації змісту освіти. Сучасні практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій представлені на їхньому сайті та стануть у нагоді всім педагогам (<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>).

З метою покращення організації дистанційного тренування рекомендуємо тренерам з фехтування в індивідуальних online спілкуваннях зі спортсменами своїх груп:

- створити у будь-якому зручному для користування месенджері групу з метою спілкування, надання рекомендацій і отримання зворотного зв'язку;
- надавати зрозумілі завдання для виконання;
- розробити плани уроків (тренувальних занять);
- пропонувати завдання з доступним інвентарем або його аналогом, що можна знайти в звичайних умовах;
- використовувати заняття (вправи) різного фізичного напрямку;
- планувати технічні та фізичні результати для кожного вихованця;
- корегувати досягнення кожного спортсмена;
- надихати на покращення результатів;

- організовувати «челенджі» спортивного або психологічного спрямування;

- пропонувати для перегляду відеоматеріали (як створені самостійно, так і задіяючи платформу YouTube);

- проводити постійний та поточний контроль.

Рекомендуємо спортсменам-фехтувальникам:

- слідкувати за станом власного фізичного здоров'я та психіки;

- робити ранкову гімнастику;

- займатися загартовуванням;

- знати техніку безпеки при самостійному виконанні вправ (враховувати самопочуття, умов місця проживання, використання неспортивного обладнання, тощо);

- не тренуватися хворим;

- перед тренуванням проводити розминку та провітрювати приміщення;

- самостійно виконувати вивчені технічні прийоми;

- контролювати техніку виконання вправи перед дзеркалом (бій з тінню);

- дотримуватися плану виконання завдань;

- прагнути досягнути поставленої мети (успіху);

- знімати відеоматеріал виконаних завдань і пересилати тренеру;

- вести щоденник для запису досягнень;

- сприймати зауваження і виправляти недоліки виконання вправ.

Отже, дотримуючись перелічених пунктів, спортивна молодь зможе не тільки підтримувати свою фізичну форму на високому рівні, а й організувати власний руховий режим, сформувати здорові навички.

**Висновки.** Можна зробити висновок, що в умовах воєнного стану існує проблема організацій дистанційних та змішаних тренувань, а також їхнє планування є досить актуальною. Невід'ємним є контроль за їх регулярним здійсненням, виконанням завдань, перевіркою правильності та вчасне корегування техніки спеціалізованих рухів.

Література:

Бойченко, Н.В., Алексеева, 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., Алексеева, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2016). Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 70-73.

Бойченко, Н.В., Алексеева, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2017). Порівняльна характеристика різних платформ дистанційного навчання для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 1, 69-72.

Бойченко, Н.В., Алексєнко, Я.В., & Алексеева, І.А. (2015). Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. *Єдиноборства*, (11), 25-27.

Бріскін, Ю.А., Задорожна, О.Р., & Пітин, М.П. (2018). *Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні: монографія*. ЛДУФК, Львів.

Кривенцова, І.В., Клименченко, В.Г., & Несен, О.О. (2022). Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 13-17.



Кривенцова, І.В., Ширяєв, Д.М., Димар, О.А., & Бойченко, Н.В. (2021). Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*, 1(19), 33-46.

Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/> (дата звернення: 12.12.2022).

### Відомості про авторів:

**Кривенцова Ірина Володимирівна** –

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

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

E-mail: [kriventsova.ira@hnpu.edu.ua](mailto:kriventsova.ira@hnpu.edu.ua)

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Клименченко Вікторія Григорівна** –

старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

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

E-mail: [viktoriya.klymenchenko@hnpu.edu.ua](mailto:viktoriya.klymenchenko@hnpu.edu.ua)

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Надійшла до редакції 28.12.2022 р.*

## Травматизм в єдиноборствах

Латишев М.В.<sup>1</sup>, Тропін Ю.М.<sup>2</sup>, Айварс Каупужс<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Київський університет імені Бориса Грінченка

<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>3</sup>Резекненская технологічна академія, Латвія

**Анотація.** В статті розглянута проблема травматизму в єдиноборствах. Встановлено, що травматичні ушкодження при заняттях єдиноборствами займають значне місце та суттєво впливають на працездатність та якість життя спортсменів. Спортивний травматизм найчастіше є наслідком недостатньої підготовки спортсменів або недоброякісності спортивного інвентарю. Правильна організація тренувального процесу запобігає спортивним травмам.

**Ключові слова:** травми, види єдиноборств, травматизм.

**Вступ.** Під спортивним травматизмом слід розуміти зміни, які виникають через надмірних функціональних перевантажень тканин у процесі занять спортом. Надмірний натяг, обертання, згинання тощо приводять до змін тканинної структури, наслідком чого є дегенерація функціональних елементів (<https://uk.wikipedia.org/wiki/Травматизм>).

В єдиноборствах травми розрізняються за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішніх покривів (відкриті або закриті), по обширності ушкодження (макротравми та мікротравми), а також за тяжкістю перебігу та впливу на організм (легкі, середні та важкі). При закритих травм шкірні покриви залишаються цілими, а при відкритих – пошкодженими, внаслідок чого в організм може проникнути інфекція. Макротравма характеризується досить значним руйнуванням тканин, яке визначається візуально. За мікротравми ушкодження мінімальне і часто візуально не визначається. Найчастіше в єдиноборствах серед легких травм зустрічаються різні розтягування, вивихи, забиття, садни і потертості, розсічення в області надбрівних дуг та легкі струси мозку. Серед травм середньої тяжкості переважають розриви м'язів, сухожилів, рани, пошкодження менісків, різні переломи щелепи, кінцівок, ребер і акроміально-ключичного зчленування, струси середньої тяжкості головного мозку та пошкодження спинного мозку, а також забиття середньої тяжкості, що виникають внаслідок ударів в область шиї, серця, нирок, печінки та сонячного сплетення. Серед важких травм зустрічаються різні переломи костей, забої внутрішніх органів, наприклад, струс мозку, які виникають унаслідок важких ударів у голову, нокаутів, найчастіше супроводжуються важким станом хворого і без своєчасного медичного втручання можуть призвести до сумних наслідків (Del Vecchio, and et al., 2018; Jensen, and et al., 2017; Ji, 2016; <https://studfile.net/preview/6211790/>).

Неможливо не погодитися з авторами, які вважають, що вивчення проблеми травматизму в єдиноборствах є важливою та дає змогу зробити вагомий внесок у підготовку спортсмена для їх успішного виступу на змаганнях (Голоха, та ін., 2022; Подригало, та ін., 2007; Романенко, та ін., 2021; Тропін, & Бойченко, 2017; Boychenko, Tropin, & Panov, 2013; Pashkov, and et al., 2021).

**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 науково-методичної інформації, джерел Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду визначити проблему травматизму в єдиноборствах.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації, джерел Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши науково-методичну інформацію (Коробейнікова, та ін., 2020; Лучко, & Альнікіна, 2011; Boychenko, 2008, 2010; Pieter, 2005; Tropin, and et al., 2019) та узагальнив передовий практичний досвід встановлено, що проблема травматизму є актуальною в сучасних єдиноборствах. Багатьом спортсменам, перебуваючи на піку форми, доводилося кидати успішну кар'єру через постійні проблеми зі здоров'ям, спричинені тими чи іншими ушкодженнями (Бойченко, 2022; Катихін, та ін., 2021; Латишев, та ін., 2020; Тропін, & Пашков, 2015; Podrigalo, and et al., 2018, 2019).

Дослідженням травматизму в єдиноборствах займалися ряд науковців, так О. Гребік (2016) встановив, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-єдиноборців є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба.

І.В. Бакіко, О.В. Радченко, & В.П. Констанкевич (2019) визначили основні причини травматизму в східних єдиноборствах це: невірно організований тренувальний процес; невірно проведена розминка; недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу навантаження чи змагань; використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів тощо. Дотримання засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків.

В.І. Шандригось, & С.В. Латишев (2014) виявляли основні причини і засоби профілактики травматизму в спортивній боротьбі. Встановили, що спортивна боротьба характеризується високим відсотком травм, отриманих під час як змагальної, так і тренувальної діяльності. Велику кількість травм можна

пояснити тим, що боротьба – це контактний вид спорту, у якому, на відміну від інших видів, контактування відбувається практично постійно. Правила проведення змагань спрямовані на суттєве зниження кількості пошкоджень. Найбільш важливі правила ті, які забороняють застосування небезпечних та заборонених прийомів.

К.М. Рубіс та ін. (2016) у своїх дослідженнях розкривали питання використання сучасних засобів контролю техніки спортивної боротьби в процесі навчально-тренувального заняття студенток факультету фізичного виховання. Це дало можливість визначити фази кожного окремого технічного прийому, часові характеристики кожної фази та технічного прийому в цілому. Отримані дані дають можливість удосконалити навчально-виховний процес з спортивної боротьби у вищому навчальному закладі.

С. Koutures, & R.A. Demorest (2018) розглядали поширені типи бойових мистецтв і потенційну користь для здоров'я від участі. Визнання того, які форми бойових мистецтв можуть бути придатними для різних категорій пацієнтів, має першорядне значення. Не існує захисного одягу, який би знижував ризик струсу мозку, травм голови та шиї в бойових мистецтвах, і є обмежені докази того, що будь-яке захисне спорядження дійсно знижує ризик травм. Добре продумані зміни правил можуть бути найефективнішим способом зниження ризику травматизму. Необхідні додаткові дослідження на всіх рівнях, щоб допомогти визначити справжній ризик травм і шляхи ефективного зниження ризику травм. Лікарі, які працюють зі спортсменами змішаних єдиноборств, повинні працювати зі спортсменами та офіційними особами, щоб підвищити обізнаність про поведінку з високим ризиком, ідентифікацію травм і відповідне реагування після травм, зберігаючи при цьому задоволення від занять бойовими мистецтвами для всіх учасників.

А.Е. Jansen and et al. (2021) охарактеризували ударний вплив під час тренувань та змагань серед спортсменів чоловічої та жіночої статі, які займаються боксом та змішаними бойовими мистецтвами (ММА). Визначили, що спортсмени ММА та боксери зазнали порівнянної кількості ударів за одне тренування або змагання. Загалом, удари ММА спричиняли значно більше пікове кутове прискорення, ніж удари боксу, і були більш різноманітними за місцем удару по голові під час змагань. Що стосується статі, то чоловіки зазнали більшої кількості ударів, ніж жінки, за одне тренування. Однак не було суттєвої різниці між чоловіками та жінками з точки зору величини удару.

Е.Е. Yard and et al. (2007) розглянули всі травми, отримані дітьми під час занять бойовими мистецтвами. Виявлено, що дитячі травми, отримані під час занять бойовими мистецтвами, відрізняються залежно від дисципліни. Розуміння цих закономірностей травматизму може допомогти в розробці специфічних для кожної дисципліни профілактичних втручань.

**Висновки.** Провівши аналіз науково-методичної інформації, джерел Інтернету та узагальнив передовий практичний досвід визначено, що

травматичні ушкодження при заняттях єдиноборствами займають значне місце та суттєво впливають на працездатність та якість життя спортсменів.

В єдиноборствах травми розрізняють: за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішніх покривів (відкриті або закриті), по обширності ушкодження (макротравми та мікротравми), а також за тяжкістю перебігу та впливу на організм (легкі, середні та важкі).

Встановлено, що спортивний травматизм найчастіше є наслідком недостатньої підготовки спортсменів або недоброякісності спортивного інвентарю. Правильна організація тренувального процесу запобігає спортивним травмам.

#### Література:

- Бакіко, І.В., Радченко, О.В., & Констанкевич, В.П. (2019). Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. *Єдиноборства*, 1, 4-14.
- Бойченко, Н.В. (2022). Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 5-8.
- Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16.
- Гребік, О. (2016). Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 24, 122-126.
- Карпман, В.Л. Спортивная медицина. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/6211790/> (дата звернення 16.10.22).
- Катыхин, В.Н., Тропин, Ю.Н., & Латышев, Н.В. (2021). Профили сильнейших бойцов смешанных единоборств ММА. *Єдиноборства*, 1(19), 22-32.
- Коробейніков, Г.В., Тропін, Ю.М., Вольський, Д.С., Жирнов, О.В., Коробейникова, Л.Г., & Чернозуб, А.А. (2020). Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. *Єдиноборства*, 3(17), 36-48.
- 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.
- Лучко, О.О., & Альнікіна, О.С. (2011). Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 14, 96-101.
- Подригало, Л.В., Галашко, А.И., & Лозовой, А.Д. (2007). Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 3, 107-111.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59.
- Рубіс, К.М., Толочний, В.М., Сорокопуд, В.Б., & Лисюк, С.М. (2016). Використання сучасних засобів для контролю техніки та запобігання травматизму у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 1(139), 257–260.
- Травматизм. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Травматизм> (дата звернення 16.10.22).
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Техничко-тактическое мастерство борца. *Єдиноборства*, 78-81.

- Тропин, Ю.Н., & Пашков, И.Н. (2015). Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 3, 64-68.
- Шандригось, В.І., & Латишев, С.В. (2014). Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 18, 228-233.
- Boychenko, N. (2008). Ways of improving technical preparation of combat sportsmen. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 2, 19-21.
- Boychenko, N. (2010). Methodical peculiarities of technique-tactic sportsmanship of combat sportsman with the help of technical means. *Fiziceskoe vospitanie studentov*, 1, 7-10.
- Boychenko, N.V., Tropin, Y.M., & Panov, P.P. (2013). Technique and tactics in wrestling. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey IKh mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 23–24 aprelya 2013 goda*, 52-56.
- Del Vecchio, F.B., Farias, C.B., De Leon, R.C., Rocha, A.C.C.A., Galliano, L.M., & Coswig, V.S. (2018). Injuries in martial arts and combat sports: prevalence, characteristics and mechanisms. *Science & Sports*, 33(3), 158-163.
- Jensen, A.R., Maciel, R.C., Petrigliano, F.A., Rodriguez, J.P., & Brooks, A.G. (2017). Injuries sustained by the mixed martial arts athlete. *Sports health*, 9(1), 64-69.
- Jansen, A.E., McGrath, M., Samorezov, S., Johnston, J., Bartsch, A., & Alberts, J. (2021). Characterizing head impact exposure in men and women during boxing and mixed martial arts. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 9(12), 75-81.
- Ji, M. (2016). Analysis of injuries in taekwondo athletes. *Journal of physical therapy science*, 28(1), 231-234.
- Koutures, C., & Demorest, R.A. (2018). Participation and injury in martial arts. *Current sports medicine reports*, 17(12), 433-438.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Pieter, W. (2005). Martial arts injuries. *Epidemiology of pediatric sports injuries*, 48, 59-73.
- Podrigalo, L.V., Volodchenko, A.A., Rovnaya, O.A., Podavalenko, O.V., & Grynova, T.I. (2018). The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. *Physical education of students*, 22(1), 51-56.
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Cynarski, W. J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.
- Tropin, Y., Korobeynikov, G., Curby, D., Vorontsov, A., & Shatskih, V. (2019). Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of wrestlers among different weight categories. *International Journal of Wrestling Science*, 2, 14-17.
- Yard, E.E., Knox, C.L., Smith, G.A., & Comstock, R.D. (2007). Pediatric martial arts injuries presenting to emergency departments, United States 1990–2003. *Journal of science and medicine in sport*, 10(4), 219-226.

### Відомості про авторів:

**Латишев Микола Вікторович** –

к.фіз.вих., доцент

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

E-mail: [nlatyshev.dn@gmail.com](mailto:nlatyshev.dn@gmail.com)

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Тропін Юрій Миколайович –**

к.фіз.вих., доцент кафедри одноборств

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

E-mail: [tyn.82@ukr.net](mailto:tyn.82@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Айварс Каупужс –**

PhD

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

E-mail: [aivars.kaupuzs@rta.lv](mailto:aivars.kaupuzs@rta.lv)

*Резекненска технологічна академія, Латвія*

*Надійшла до редакції 19.12.2022 р.*

## Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо

Пашков І.М.<sup>1</sup>, Керімов Ф.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Узбецький державний університет фізичної культури та спорту

**Анотація.** В статті розкрито особливості підготовки в тхеквондо. Розкрито сучасні особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням засобів і методів відповідної інтенсивності, об'єму навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Визначено найбільш значущі аспекти підготовки тхеквондистів які впливають на оптимізацію рівня підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** тхеквондо; підготовка; особливості; розвиток; фізичні якості; тренування; навантаження.

**Вступ.** Сучасний рівень розвитку тхеквондо, як олімпійського виду спорту, вимагає від тренерів та науковців пошуку нових підходів до системи підготовки спортсменів, на основі індивідуальних особливостей і методологічних основ побудови тренувального процесу.

Процес підготовки тхеквондистів повинен передбачати оптимізацію фізичної підготовки спортсменів, 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.

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 (Платонов, 2020; Бойченко, 2017; Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

**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:** розкрити основи тренувальної діяльності в тхеквондо.

**Матеріал і методи дослідження.** В роботі застосовувались наступні 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.** Успішна підготовка спортсменів будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу (Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Романенко, & Ровный, 2009).

У навчально-тренувальному процесі спортсменів необхідно звертати увагу й на розвиток фізичних якостей, зокрема на витривалість та прояв швидко-силових здібностей, адже в поєдинку з однаковими техніко-тактичними діями перевагу буде мати спортсмен, який зможе довше та краще переносити фізичне навантаження (Платонов, 2020; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Для того, аби вигравати 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 (Koshcheyev, & Dolbysheva, 2021).

Підвищення інтенсивності, об'єму навантажень і координаційну складність вправ різної спрямованості, повинно відбуватись з урахуванням фізіологічних особливостей спортсменів, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень. Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана з вираженістю зсувів гомеостазу та відображається в тривалості відновних процесів. Після малих та середніх навантажень, що тривають кілька десятків хвилин або кілька годин, великі навантаження можуть викликати тривалий період післядії – до кількох днів (Платонов, 2020; Пашков, & Пашкова, 2020).

Одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у тхеквондо ВТФ є антропометричні дані а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі морфофункціональних показників (Пашкова, 2022b; Пашкова, 2022c; Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Podrigalo, Volodchenko, Rovnaya, Podavalenko, & Grynova, 2018).

Досліджуючи теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності, науковці визначають різні прояви фізичних здібностей які проявляються в тісній взаємодії один з одним, так і з іншими руховими якостями, а також з різними сторонами підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, психологічної. За умови виконання вправ на розвиток різних фізичних якостей, удосконалення техніки, тактики і психологічної підготовки шляхом використання складних в координаційному відношенні вправ, то одночасно вдосконалюються і різні види фізичних здібностей, так як їх цілеспрямоване вдосконалення, наприклад, здатність до довільного розслаблення м'язів, сприяє

економічності роботи і витривалості, вдосконалення спортивної техніки, а робота над координацією рухів, здатністю орієнтування в просторі розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена. Швидкість ударів, які вдосконалюються під час спортивного поєдинку, останнім часом дуже велика. При такій високій швидкості необхідно дуже точно виконувати точний і сильний удар, або серію ударів, щоб добитися хорошого результату і здобути перемогу в поєдинку. Це вимагає дуже точного узгодження рухових дій в часі. Здібності до реагування, антиципації, пристосуванню і перестроювання, а також здатність до тонкого диференціювання моторики грають при цьому велику роль (Пашков, 2017; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Цілеспрямоване застосування засобів підготовки дає можливість вибірково впливати на розвиток спеціальних рухових здібностей з метою оптимізації та підвищення рівня їх спеціальної підготовленості, що в свою чергу впливає на якість виконання технічних дій єдиноборствах. (Платонов, 2020; Пашков, 2017).

Планування і контроль тренувальних навантажень юних тхеквондистів ґрунтуються на визначенні їх виду, обсягу, інтенсивності, реєстрації часу, витраченого на фізичну, технічну та інші види підготовки. Необхідно взяти до уваги, що відсотковий розподіл навантажень, що впливають на ту чи іншу сторону підготовки спортсмена, особливо в міру підвищення рівня спортивної майстерності, завжди має, і буде мати відносний характер (Платонов, 2020; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна 2015; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Найбільш глибоку дію на організм спортсмена мають вплив заняття з великими навантаженнями вибіркової спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічної дії. Однак у спортивних іграх і єдиноборствах, які відзначаються великою різноманітністю проявів техніки і тактики, фізичних і психологічних можливостей, плануються в основному комплексні заняття, в яких послідовно і паралельно вирішуються найрізноманітніші задачі (Платонов, 2020; Пашкова 2022а).

Вираженість, тривалість фаз коливання працездатності знаходяться у взаємозв'язку зі специфікою виду спорту, зі спрямованістю та величиною тренувальних навантажень, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів тощо. Особливу увагу слід приділити фазі суперкомпенсації, що лежить в основі формуванні довготривалих адаптаційних реакцій (Подгурський, 2018; Rovniy, Pasko, Karpets, Lyzogub, Romanenko, Pashkov, Dzhym, & Dzhym, 2018)

Результати сучасних наукових досліджень показали що, в переважній більшості провідна роль при розвитку фізичних якостей належить процесам енергетичного обміну і вегетативним систем які його забезпечують – серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи (Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019). Рівень розвитку фізичних якостей обумовлюється енергетичним потенціалом

організму спортсмена, ефективністю техніки і тактики, морально-вольовим можливостями, які забезпечують не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й протидіють процесу розвитку та протидії стомленню (Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Ефективним засобом розвитку спеціальної фізичної підготовки є спеціально підготовчі вправи, тобто вправи у своєму виді спорту; спеціальні вправи виконуються в ускладнених, полегшених і звичайних умовах, максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостям впливу на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи і загально-підготовчі засоби (Пашков, & Кощєєв, 2022; Пашкова, 2021; Rovniy, Pasko, Karpets, Lyzogub, Romanenko, Pashkov, Dzhyum, & Dzhyum, 2018; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

**Висновки.** Процес вдосконалення рівня підготовленості тхеквондистів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі індивідуалізації процесу підготовки. При побудові тренувального процесу на вдосконалення техніко-тактичної майстерності тхеквондистів, важливо враховувати що з підвищенням рівня підготовленості спортсменів оптимізується рухова активність і рівень прояву показників спеціальної фізичної підготовленості які мають велике значення для прогнозування успішності в спортивній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** В подальших наукових дослідженнях передбачається побудова модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів з урахуванням особливостей змагальної діяльності та в залежності від морфо-функціональних особливостей.

#### Література:

- Бойченко, Н.В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації*. ХДАФК, Харків.
- Пашков, І.М. (2017). Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. *Актуальні проблеми спортивних єдиноборств в ВУЗах*, 4, 61–65.
- Пашков, І.М., & Кощєєв, О.С. (2022). *Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Міністерства молоді та спорту України*. Київ.
- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 29–32.
- Пашкова, В.І. (2022a). Особливості застосування засобів у тренувальному процесі тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 66–72.
- Пашкова, В.І. (2022b). Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 229–231.

- Пашкова, В.І. (2022с). Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 30–33.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Подгурський, С. (2018). Особливості технікотактичної та швидкісносилової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2): 33-39. doi: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2>
- Ровний, А.С., Ільїн, В.М., Лизогуб, В.С., & Ровна, О.О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]*. Харьков.
- Романенко, В.В., & Ровный, А.С. (2009). Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных таэквондистов. *Слобожанский науково-спортивний вісник*, №3, 72-78.
- Koshcheyev, A. & Dolbysheva, N. (2021). Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 1613-1621. doi:10.7752/jpes.2021.04204
- Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. (2022). Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 104–108. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.002>
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Cynarski, W. J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.
- Podrigalo, L.V., Volodchenko, A.A., Rovnaya, O.A., Podavalenko, O.V., & Grynova, T.I. (2018). The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. *Physical education of students*, 22(1), 51-56.
- Rovniy, A., Pasko, V., Karpets, L., Lyzogub, V., Romanenko, V., Pashkov, I., Dzhyim, V., & Dzhyim, Y. (2018). Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekvondo athletes. *Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences*, № 9(5), 2216–2225.

#### Відомості про авторів:

**Пашков Ігор Миколайович** –

к.фіз.вих., доцент

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

E-mail: [igorvita6@gmail.com](mailto:igorvita6@gmail.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Керімов Фікрат Азізович** –

доктор педагогічних наук, професор

E-mail: [igorvita6@gmail.com](mailto:igorvita6@gmail.com)

*Узбецький державний університет фізичної культури та спорту*

*Надійшла до редакції 15.01.2022 р.*

## Особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15-17 років

Пашкова В.І., Пашков І.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкрито особливості фізичної підготовки в тхеквондо. Розкрито сучасні дослідження прояву фізичної підготовленості, які передбачають детальне вивчення навчально-тренувального процесу по фрагментах для того, щоб скласти з них цілісну картину підготовки тхеквондистів. Визначено, що найбільш значимі параметри фізичної підготовленості тхеквондистів є раціональний розподіл засобів і методів відповідної інтенсивності, об'єму навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів.

**Ключові слова:** тхеквондо; підготовленість; спортсмени; розвиток; взаємозв'язок; тренування; навантаження.

**Вступ.** Спортивна підготовка є раціональним використанням знань, методів та засобів, що дозволяють оптимізувати ефективність навчально-тренувального процесу спортсмена та забезпечити бажаний ступінь готовності до спортивних досягнень на змаганнях. Визначення показників фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років має істотне значення для побудови тренувального процесу та прогнозування успішності виступу спортсменів на змаганнях (Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Платонов, 2020; Пашков, & Пашкова 2020; Панов, & Тропін, 2019; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Спортивні досягнення обумовлені комплексом видів спортивної підготовки, які впливають на їх динаміку. Основу яких становлять фізична, технічна, тактична та психологічна підготовки спортсмена (Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Пашков, & Кощеєв, 2022; Платонов, 2020; Пашков, & Пашкова 2020; Панов, & Тропін, 2019; Ровный, Ильін, Лизогуб, & Ровна, 2015).

**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 особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15–17 років.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична підготовленість – це комплексне поняття, що об'єднує морфологічні, функціональні можливості та окремі фізичні якості спортсменів. Вона визначається потенційними можливостями функціональних систем організму, віддзеркалюючи необхідний рівень розвитку тих фізичних якостей, від яких залежить успішність спортсмена в обраному виді спорту. Аналіз фізичної підготовленості дозволяє визначити, насамперед, толерантність до фізичних навантажень при виконанні стандартизованих вправ. У цьому випадку отримані результати є прогностичною інформацією, яка дозволяє оцінювати стан спортсмена, саме з позицій донозологічної діагностики. Як відомо, функціональний стан резервів спортсмена є одним із провідних чинників при прогнозуванні станів на межі норми та патології (Подрігало, Борисова, & Подрігало, 2021).

Аналіз фізичної підготовленості дає можливість оцінювати загальний стан здоров'я спортсмена, та підібрати індивідуальний план підготовки спортсмена для досягнення позитивних результатів на головних змаганнях.

Період 15–17 років притаманний підлітковому віку, за рахунок чого, відбувається швидке, нерівномірне збільшення зросту і розвиток організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак, нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцевитті (Пашков, & Пашкова 2020; Ровний, Льїн, Лизогуб, & Ровна, 2015).

Система спортивної діяльності потребує якісного й інноваційного підходу до потреб підлітків, формування стійких мотивів і мотивацій до занять спортом, як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки (Пашков, & Кощеєв, 2022; Пруднікова, & Мулик, 2020).

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. (Пашков, 2022).

Рівень підготовленості впливає на спортивний результат тхеквондистів та визначається, перш за все, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності, витривалістю до тривалої роботи; у других – швидкісно-силовими і координаційними здібностями, в третіх – рівномірним розвитком різних фізичних якостей (Пашков, & Кощеєв, 2022; Панов, & Тропін, 2019).

Результати сучасних досліджень, дозволяють зробити висновок, що вивчення особливостей фізичної підготовленості спортсменів має враховувати специфіку виду спорту. Це дозволить оптимізувати процедуру відбору та суттєво підвищити ефективність контролю та прогнозування успішності

виступу на змаганнях (Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Панов, & Тропін, 2019; Голяка & Глухов, 2018; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Ровний, Романенко, & Пашков, 2013).

Високих спортивних результатів можна досягти за рахунок застосування різноманітних засобів з поєднанням великого обсягу тренувальних навантажень при підготовці спортсменів різної кваліфікації. Збільшення кількості і обсягу навантажень на навчально-тренувальних заняттях при якісно побудованому тренувальному процесі, сприяє до відчутних результатів у фізичному розвитку тхеквондистів. (Пашкова, 2022а; Платонов, 2020; Панов, & Тропін, 2019).

При розвитку фізичних якостей, тренеру-викладачу необхідно враховувати тривалість виконання вправ, які залежать від інтенсивності і детермінуються 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. Від тривалості і характеру відпочинку залежить і вибіркового розвитку рухових здібностей. У залежності від віку, величини навантаження і відновлення, у спортсменів, які займаються тхеквондо, динаміка ЧСС різна. При виборі характеру тренувальних навантажень у молодих спортсменів, враховуються особливості їхнього біологічного розвитку і рівня фізичної підготовленості. (Пашков, 2022; Пашкова, 2022а; Платонов, 2020; Podrigalo, Rovnaya, Cynarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019).

Інтенсивність, об'єм навантажень і координаційну складність виконуваних вправ різної спрямованості, необхідно підвищувати з урахуванням морфофункціональних особливостей, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень різної спрямованості (Платонов, 2020; Панов, & Тропін, 2019).

Одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у тхеквондо ВТФ є антропометричні дані, та рівень прояву фізичних здібностей а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі морфофункціональних показників та показників фізичної підготовленості. (Пашков, & Кощеєв, 2022; Пашков, 2022; Пашкова, 2022b).

У спортивному тренуванні тхеквондистів використовується широкий спектр різноманітних засобів. Застосування фізичних вправ забезпечує переведення організму тхеквондиста з початкового стану в запланований (Пашков, & Кощеєв, 2022; Подрігалю, Борисова, & Подрігалю, 2021).

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 для досягнення спортсменами високого рівню підготовленості. (Пашкова, 2022с; Платонов, 2020; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013)

Підготовка спортсменів у тхеквондо, вимагає всебічного аналізу і врахування їхніх анатомо-фізіологічних особливостей. Фізіологічна єдність рухових навичок і фізичних якостей уможливорює краще зрозуміти розвиток спеціальної підготовки спортсмена й правильно визначити засоби й методи спортивного тренування (Пашков, 2022; Пашкова, 2021; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Специфіка тхеквондистів полягає у значній питомій вазі ударів, що наносяться ногами. Вміння наносити сильні та швидкі удари є провідним предиктором успішності, а амплітуда рухів в основних суглобах віддзеркалює саме цю здатність (Пашков, & Кощеєв, 2022; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Тренеру-викладачу необхідно стежити за рівнем мотивації спортсмена, не допускаючи надмірного її підвищення. Надмірно високий рівень загальної мотивації, створений за рахунок посилення мотивів, спрямованих на попередження неуспіху в виступі, сприяє виникненню стану тривоги і невпевненості. Тим самим знижуються загальний рівень мотивації досягнення і ефективність бойових дій, що негативно може сказатись на рівні підготовленості спортсмена (Платонов, 2020).

**Висновки.** Вік спортсменів 15–17 років припадає на підлітковий. Через це деякі показники фізичної підготовленості, такі як гнучкість, спритність у віці 16 років можуть погіршуватись за рахунок того, що відбувається стрімке збільшення зросту, та м'язи не встигають за пропорціями тіла. Проте у 17 річних спортсменів, ці показники повертаються до вихідних результатів, та покращуються. Чим більший стаж кваліфікації спортсмена, тим прогрес більш позитивний.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Подальші наукові дослідження, будуть спрямовані на розробку програми підготовки, спортсменів тхеквондистів 15–17 років, у річному макроциклі з урахуванням морфофункціональних особливостей.

#### Література:

- Бойченко, Н.В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації*. ХДАФК, Харків.
- Голяка, С. & Глухов, І. (2018). Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (68), 44–48.
- Панов, П.П., & Тропін, Ю.М. (2019). Модельні характеристики фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-рукопашників. *Єдиноборства*, 3 (13), 35–41.
- Пашков, І.М. 2022. Особливості змагальної діяльності тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків, 26–29.
- Пашков, І.М., & Кощеєв, О.С. (2022). *Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів*



спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Міністерства молоді та спорту України. Київ.

- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 29–32.
- Пашкова, В.І. (2022с). Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 30–33.
- Пашкова, В.І. (2021). Вплив занять тхеквондистів-юніорів 15–17 років на морфофункціональні показники. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 67–68.
- Пашкова, В.І. (2022а). Особливості застосування засобів у тренувальному процесі тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 66–72.
- Пашкова, В.І. (2022b). Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 229–231.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Подрігало, О., Борисова, О., & Подрігало, Л. (2021). Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 3–8. doi: 10.32652/tmfvs.2021.1.3–8
- Пруднікова, М.С., & Мулик, К.В. (2020). Мотивація до спортивної діяльності підлітків 14–15 років, які займаються тхеквондо та велотуризмом. *Єдиноборства*, №1 (15), 46–55.
- Ровний, А.С., Ільїн, В.М., Лизогуб, В.С., & Ровна, О.О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]*. Харьков.
- Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. (2022). Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 104–108. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.002>
- Rovniy, A., Pasko, V., Karpets, L., Lyzogub, V., Romanenko, V., Pashkov, I., Dzhyim, V., & Dzhyim, Y. (2018). Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekwondo athletes. *Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences*, № 9(5), 2216–2225.

### Відомості про авторів:

**Пашкова Вікторія Ігорівна** –

аспірантка 2 року навчання кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0002-7722-4411>

E-mail: [pashkovaviktoria7@gmail.com](mailto:pashkovaviktoria7@gmail.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пашков Ігор Миколайович** –

к.фіз.вих., доцент

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

E-mail: [igorvita6@gmail.com](mailto:igorvita6@gmail.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*

## Аналіз виступу збірних команд на Кубку світу 2022 року

Тропін Ю.М.<sup>1</sup>, Чорній І.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Київський університет імені Бориса Грінченка

**Анотація.** Одним із престижних командним змаганням зі спортивної боротьби є Кубок світу, в якому беруть участь найсильніші збірні команди світу. Проведено аналіз виступів збірних команд на Кубку Світу 2022 року. Встановлено, що на Кубку світу 2022 року була велика конкуренція між збірними командами та помилки допущені борцями в сутичці, могли кардинально впливати на виступ всієї команди та зайняте місце взагалі.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, греко-римська боротьба, Кубок світу, збірні команди.

**Вступ.** Для досягнення високих спортивних результатів в різних видах єдиноборств треба чітко управляти й планувати навчально-тренувальний процес, при цьому необхідно використовувати передові методики тренування зарубіжних і вітчизняних фахівців цієї галузі (Бойченко, 2017; Катихін, Тропін, & Латышев, 2021; Пашков, 2022; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021; Boychenko, 2010; Podrigalo, Volodchenko, Rovnaya, Podavalenko, & Grynova, 2018).

Ефективне та успішне управління спортивною підготовкою неможливо без обґрунтованого прогнозування, яке адекватно сучасному науковому знанню. Головною метою спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів є – успішний виступ на Олімпійських іграх. Постановка цієї мети завжди пов'язана з прогнозуванням високих спортивних результатів. Виявлення талановитих спортсменів та шляхів їх розвитку є одним з найбільш популярних та обговорюваних напрямків в спортивній підготовці (Алексеев, & Романенко, 2004; Бойченко, 2018; Латышев, та ін., 2022; Пашков, 2007; Подригало, Галашко, & Лозовой, 2007; Романенко, & Дьомін, 2021; Boychenko, 2008; Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019).

Вивчення змагальної діяльності, пізнання закономірностей цього процесу дає змогу зробити вагомий внесок у підготовку спортсмена до вищих досягнень (Алексеев, Ананченко, & Голоха, 2021; Бойченко, & Гринь, 2011; Пашков, & Ровний, 2010; Романенко, & Бурдаков, 2018; Тропін, & Бойченко, 2017).

Одним із престижних командним змаганням зі спортивної боротьби є Кубок світу, в якому беруть участь найсильніші збірні команди світу.

**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 провести аналіз виступу збірних команд на Кубку світу 2022 року з греко-римської боротьби.

**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 проведено аналіз виступу збірних команд на Кубку світу 2022 року з греко-римської боротьби в Баку (Азербайджан).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши науково-методичну інформацію та узагальнив передовий практичний досвід встановлено, що в кожному році загострюється боротьба за призові місця на міжнародних змаганнях в спортивній боротьбі, лідер постійно змінюється, як у спортсменів, так і у країн-учасниць. Все це призводить до необхідності подальшого пошуку нових методів та засобів в системі спортивної підготовки висококваліфікованих борців (Бойченко, & Белянінов, 2017; Голоха, & Романенко, 2021; Латишев, та ін., 2020; Пашков, & Пашкова, 2020; Романенко, та ін., 2020; Woyschenko, Trozin, & Panov, 2013).

В таблиці 1 представлені результати сутичок між сильнішими збірними командами на Кубку світу 2022 року в Баку (Азербайджан). Перше місце зайняла збірна Ірану, яка одержала перемоги у трьох збірних, друге місце зайняла команда Азербайджану та третє місце – збірна Світу, за яку

Таблиця 1

### Результати сутичок між командами на Кубку світу 2022 року в Баку

№	Команди	Результати зустрічей			Бали (Виграли/ Програла)	Очки (Виграли/ Програла)	Місце	
Група А					Фінали*			
1	Туреччина	-	4:6	7:3	5:5	117-117	62-61	4
2	Іран	6:4	-	8:2	5:5	138-99	76-47	1
3	Киргизстан	3:7	2:8	-	10:0	55-99	76-57	5
Група Б					Фінали*			
4	Азербайджан	-	10:0	5:5	5:5	67-60	99-40	2
5	Сербія**	0:10	-	0:10	0:10	0-0	0-150	6
6	Збірна Світу	5:5	10:0	-	5:5	67-69	91-41	3

*Примітка:* Фінали\*: за 1 місце – Іран – Азербайджан; за 3 місце – збірна Світу – Туреччина, за 5 місце – Киргизстан - Сербія. \*\* - збірна Сербії знялась з змагань та їй була зарахована поразка.

виступали борці з різних країн. Напороджені сутички відбувалися між збірними Іран – Азербайджан, Туреччина – збірна Світу, Азербайджан – збірна Світу, вони закінчили по загальним зустрічам з однаковим рахунком – 5:5 та переможець визначався за додатковими показниками (очками). Це дає

можливість стверджувати, що на Кубку світу 2022 року була велика конкуренція між збірними командами та помилки допущені борцями в сутички, могли кардинально впливати на виступ всієї команди та зайняте місце взагалі.

Як видно з таблиці 2, борці збірної Ірану здобули 19 перемог з 30 проведених сутичок та посіла перше місце. Серед перемог на «туше» та по балах у іранців теж спостерігається помітна перевага – 7 сутичок, потім у команди Туреччини – 3 зустрічі, у збірної Світу та Азербайджану по 2 дострокової перемоги, а у команди Киргизстану одна. Також, спортсмени збірної Киргизстану найчастіше програвали в проведених сутичках на «туше» та по балах – 6 разів, потім борці Туреччини – 4 рази, представники збірної Світу та Азербайджану – по 2 рази, а у спортсменів команди Ірану однак дострокова поразка в сутичках. Треба зазначити, що збірна команда Сербії знялась з змагань та їй були зараховані поразки в усіх сутичках.

Таблиця 2

**Розподіл сутичок відповідно з результатом на Кубку світу  
2022 року в Баку**

Місце	Команди	Кількість Сутичок	Число перемог			Число поразок		
			Т	ЧБ	Б	Т	ЧБ	Б
1	Іран	30	1	6	12	-	1	10
2	Азербайджан	20	1	1	8	1	1	8
3	Збірна Світу	20	2	-	8	1	1	8
4	Туреччина	30	1	2	13	1	3	10
5	Киргизстан	20	-	1	4	2	4	9
6	Сербія *	0	-	-	-	-	-	-

*Примітка:* Т - «туше», ЧБ - чисто по балам, Б - по балам; \* - збірна Сербії знялась з змагань та їй була зарахована поразка.

Аналізом змагальної діяльності в різних видах боротьби займалися багато науковців, так були проведені дослідження спортивних кар'єр спортсменів високого класу (Латишев, & Тропін, 2020), вивчився вплив правил на різні види спортивної підготовленості (Бартік, Бойченко, & Куриленко, 2014; Шандригось, та ін., 2021), складалися модельні характеристики змагальної діяльності (Бойченко, та ін., 2020; Тропін, & Пашков, 2015), аналізувалися виступити збірних команд (Бойченко, 2022; Латишев, та ін., 2020; Panov, and et al., 2015; Tropin, Ponomarev, & Beletskiy, 2015) та провідних борців Світу (Голоха, Романенко, & Тропін, 2022; Pashkov, and et al., 2021).

**Висновки.** Провівши аналіз науково-методичної інформації та узагальнив передовий практичний досвід встановлено, що в кожному році загострюється боротьба за призові місця на міжнародних змаганнях в спортивній боротьбі, лідер постійно змінюється, як у спортсменів, так і у країн-учасниць. Все це призводить до необхідності подальшого пошуку нових методів та засобів в системі спортивної підготовки висококваліфікованих борців.

Виявлено, що на Кубку світу 2022 року була велика конкуренція між збірними командами та помилки допущені борцями в сутички, могли кардинально впливати на виступ всієї команди та зайняте місце взагалі. Це зазначено, що три зустрічі між збірними командами закінчились з рівним рахунком, перемога в них визначалася за додатковими показниками (очками).

## Література:

- Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 1, 4-12.
- Алексеев, 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.
- Бартік, П., Бойченко, Н.В., & Куриленко, М.М. (2014). Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі. *Проблеми розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах*, 1, 18-22.
- Бойченко, Н.В., & Гринь, Л.В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 10-13.
- Бойченко, Н.В., & Белянінов, Р.І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*, 1, 23-26.
- Бойченко, Н.В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *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. (2022). Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 5-8.
- Бойченко, Н.В. (2018). Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. *Єдиноборства*, 1, 4-12.
- Голоха, В.Л., & Романенко, В.В. (2021). Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 1, 12-19.
- Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16.
- Катыхин, В.Н., Тропин, Ю.Н., & Латышев, Н.В. (2021). Профили сильнейших бойцов смешанных единоборств ММА. *Єдиноборства*, 1(19), 22-32.
- Латышев, Н.В., & Тропин, Ю.Н. (2020). Анализ спортивных карьер олимпийских чемпионов в греко-римской борьбе. *Єдиноборства*, 1(15), 22-34.
- 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., 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.
- Латышев, М.В., Лахтадир, О.В., Чорній, І.В., Цісар, В.В., & Катихін, В.М. (2022). Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2(24), 48-61.
- Пашков, І.М., & Ровний, А.С. (2010). Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 60-63.

- Пашков, И.Н. (2007). Моделирование соревновательной нагрузки в тренировочном процессе юных тхэквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 12, 53-61.
- Пашков, І.М., & Пашкова, В.М. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 29-32.
- Пашков, І.М. (2022). Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 26-29.
- Подригало, Л.В., Галашко, А.И., & Лозовой, А.Д. (2007). Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 3, 107-111
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексєєв, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності однокорців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (80), 65-72..
- Романенко, В.В., & Бурдаков, И.В. (2018). Временные характеристики основных соревновательных действий в тхэквондо. *Єдиноборства*, 49-57.
- Романенко, В.В., & Дьомін, С.О. (2021). Вдосконалення спортивного поєдинку кікбоксерів-юніорів за рахунок розвитку специфічних сприйняття. *Єдиноборства*, 60-70.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59.
- Тропин, Ю.Н., & Пашков, И.Н. (2015). Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 3, 64-68.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Техничко-тактичеськє маетрськє борца. *Єдиноборства*, 78-81.
- Шандригось, В.І., Латишев, М.В., Розторгуй, М.С., & Первачук, Р.В. (2021). Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. *Єдиноборства*, 1(19), 79-89.
- Boychenko, N. (2008). Ways of improving technical preparation of combat sportsmen. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 2, 19-21.
- Boychenko, N. (2010). Methodical peculiarities of technique-tactic sportsmanship of combat sportsman with the help of technical means. *Fiziceskoe vospitanie studentov*, 1, 7-10.
- Boychenko, N.V., Tropin, Y.M., & Panov, P.P. (2013). Technique and tactics in wrestling. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey IKh mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 23–24 aprelya 2013 goda*, 52-56.
- Panov, P., Tropin, Y., Ponomaryov, V., & Beletskiy, S. (2015). Speech teams of wrestling at the European Nations Cup 2015. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6(50), 89-92.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Podrigalo, L.V., Volodchenko, A.A., Rovnaya, O.A., Podavalenko, O.V., & Grynova, T.I. (2018). The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. *Physical education of students*, 22(1), 51-56.
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Cynarski, W. J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.
- Tropin, Y., Ponomaryov, V., & Beletskiy, S. (2015). Analysis of the performance of national teams in Greco-Roman wrestling at the World Cup 2015. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2(46), 181-184.

**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](mailto:tyn.82@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чорній Ілона Василівна –**

старший викладач кафедри спорту та фітнесу

<https://orcid.org/0000-0001-7138-2323>

E-mail: [i.chornii@kubg.edu.ua](mailto:i.chornii@kubg.edu.ua)

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

*Надійшла до редакції 12.12.2022 р.*

## Davlat Bobonov's individual technical-tactical profile

Ahmedov F.

*Samarkand State University, Samarkand, Uzbekistan*

**Abstract.** This study aims to analysis technical-tactical profile Davlat Bobonov, Tokyo Olympic bronze medal winner. The observations were conducted using the special video analysis in the 125 official judo contests organized by the IJF. During the analysis, there were determined ratios of standing and ground work techniques, efficiency of standing fight and grappling techniques. The results showed that 24,8 % of effective techniques obtained by Bobonov in katame waza, while 75,2 % techniques ne waza. He very effectively performed koshi waza, sutemu waza, ashi and te waza techniques. The results which have been presented in this study are of individual character of one competitor's technical-tactical profile. Such kind of analysis and observations may determine individual profile of male judo training, and guide to judo coaches in their preparation process. The results may also be used as desired model of technical-tactical preparation of qualified judokas. Determining relations and analogues, similarities between the profiles contests of the other competitors, allows to formulate new strategy for future training.

**Keywords:** judo, efficiency of techniques, individual profile.

**Introduction.** Practicing judo can be used for developing psychical and physical activities in athletes. The first edition of the world championships took place in Tokyo, Japan in 1956 and there were no weight classes at that time (Callan, 2018; Brousse, & Matsumoto, 1999). Since 1964 judo have become an Olympic sport and together with various judo competitions there are observations and analysis of their technical-tactical preparations. Judo athletes' preparation, particularly technical-tactical preparations are being analyzed by the scientists of different countries (Sterkowicz, & Kęsek, 1983; Ruiken, 1991; Nakamura, and et al., 2005). It is interesting to indicate that for decades, one of the most popular studies is that of analysis of judo competitions. However, the attention of the scholars to analysis of combat activities of judokas is still increasing worldwide.

Uzbek judokas have been participating in International tournaments such Olympic Games, Asian Games and other official IJF competitions as independent team. Over the past period Uzbek judokas have achieved a number of high results. They won 2 Olympic silver (Armen Bagdasarov, 1996, Abdullo Tangriyev) and 5 bronze medals (Rishod Sobirov, 2008, 2012 and 2016, Diyorbek Urozboyev, 2016, and Davlat Bobonov, 2020). Also, in World Championships 4 gold medals, 3 silver and 7 bronze medals were achieved by the Uzbek judokas (<https://www.ijf.org/country/uzb>. International Judo Federation).



As in other countries, the new generation of judokas has formed in recent years. The young judo athletes are increasing their opportunities in international competitions. In addition, IJF is changing the refereeing rules to improve of spectacular aspects of the judo. According to the last scientific findings these factors directly impacts fighting style as well as technical-tactical profile of judokas (Błach, and et al., 2021).

As it pointed before Davlat Bobonov is the top qualified judoka in the world as well as in Uzbekistan (Picture 1). He is showing a unique result during his sporting activities from 2014 till now. In World Championships, Hungary-2020 he won 2nd place and Tokyo-2020 Olympic Games he won bronze medal at the – 90 kilogram weight categories. Furthermore, he achieved more than 10 medals at the official IJF judo tournaments like Grand Slalom, Gran Prix and other competitions. Regarding to the IJF ranking list Davlat Bobonov recorded the 3rd place with 4114 points in World Seniors Ranking (<https://www.ijf.org/wrl?category=5&view=expanded>. International Judo Federation). Literature review showed that there were not studies focus on individual technical-tactical profile of Bobonov and its particular structure of judo contests. There is no previous research for analyzing the judo contests of Davlat Bobonov. For this reason, the purpose of this work is to determine an individual technical-tactical profile of Bobonov.



*Picture 1.* Davlat Bobonov (<https://www.ijf.org/judoka/25415/pictures>)

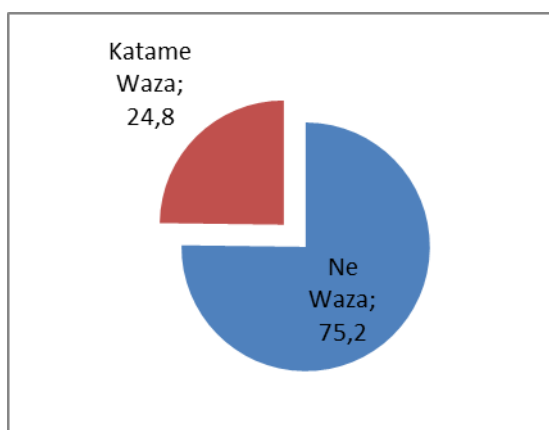
**The purpose of the study:** to determine an individual technical-tactical profile of Bobonov.

**Materials and Methods of the study.** The research materials were recorded by audio-video means and graphic methods of recording. After Tokyo-2020 Summer Olympic games Davlat Bobonov started participating international judo tournaments. The sample of subjects was 125 contests from three IJF official competitions including GS Abu Dhabi-2021, November, GS Paris-2022, February and GS Ulanbaatar-2022, June. The following contest elements were justified and analyzed. The following technical-tactical indicators were analyzed:

1. Ratios of katame waza and ne-waza.
2. Efficiency of standing fight (sutemi waza, te waza, ashi waza and koshi waza).
3. Efficiency of grappling techniques (kansetsu waza, shime waza and osaekomi waza).

**The results of the study and their discussion.** In many scientific researches, judo combat activity was divided according to following phases: total fight time, standing fight time, displacement without contact or approach, gripping, technique, groundwork combat and pause time (Miarka, and et al., 2012, 2014). In other studies, judo combat phases were analyzed as break, preparation, grip, technique, fall, and groundwork phases. The various time characteristics were identified for different combat phases. Research results showed that the combat phases are not similar for all weight, age and sex categories (Giovani, and et al., 2010). The literature analysis showed that there are enough differences between the combat phases time in accordance the specific bases of the athletes (example, age, weight, sex, qualification and others).

Figure 1 illustrates the ratios of katame waza and ne waza techniques implemented by the Bobonov. It can be seen by the figure below that ne waza scores are dominant techniques. The ratios of these type of techniques is 24,8 % for katame waza, and 75,2 % for ne waza, respectively. Further, studies show that ratios of standing fight and fight in ground is depends to the weight categories of the judokas (Shavkatovich, 2020).



*Figure 1. Ratios of Katame Waza and Ne Waza*

As shown in figure 2, the efficiency of standing fight in different waza techniques such koshi waza, sutemi waza, te waza, ashi waza. It is important to indicate that no significant differences were observed between the types of four standing techniques. In particular, the koshi waza techniques (30 %) a little bit more used by the Bobonov during the observed competitions. The most less technique is sutemi waza (20 %). Ashi waza and te waza techniques are used by 25 % compared with other techniques, respectively. The results obtained by the past World Championships (2014-2015) allow concluding that male judo athletes were used 29 % of te waza and 36 % ashi waza techniques (Adam, Klimowicz, & Pujszo, 2016).

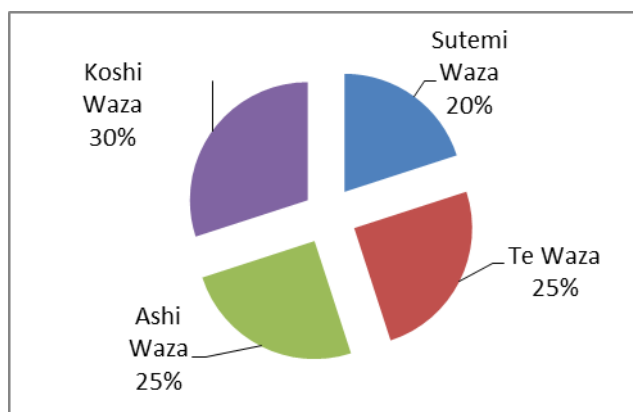


Figure 2. Efficiency of standing fight (sutemi waza, te waza, ashi waza and koshi waza)

The efficiency of grappling techniques is shown in figure 3. Based our observation, he most efficiently performed pinning techniques (osaekomi waza – 70 %), and then joint-lock techniques (kansetsu waza – 20 %), chokes (shime waza – 10 %) are less performed, respectively. IJF is trying judo become more attractive and more interesting sport. According to the last IJF Refereeing Rules (<https://www.ijf.org>), there were occurred some changes. Particularly, the limited time of ground fight during the contests would limit opportunities for an efficient use of the techniques, especially from the group of shime and kansetsu waza.

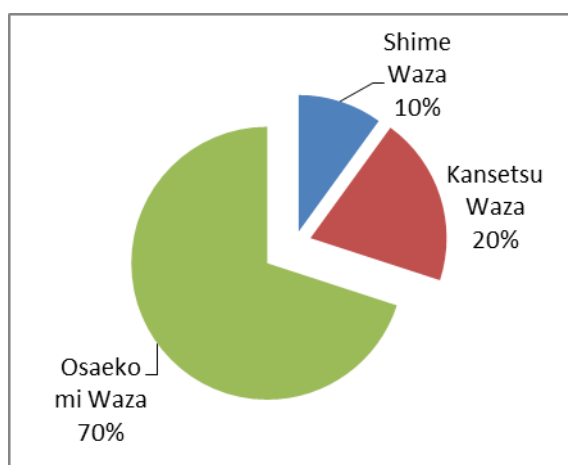


Figure 3. Efficiency of grappling techniques (kansetsu waza, shime waza and osaekomi waza)

The organization of effective and successive training program is a difficult task (16. Bompa, & Buzzichelle, 2019; Sacripanti, & Ahmedov, 2021). Not only in judo, but also other sports, this issue is becoming a one of the most important aspect.

**Conclusion.** Davlat Bobonov obtained high sport results within the analyzed period. Analyses and monitoring such high potential athletes in judo is the most important aspect in training. The results which have been presented in this study are of individual character of one competitor’s technical-tactical profile. Such kind of analysis and observations may determine individual profile of male judo training, and

guide to judo coaches in their preparation process. The results may also be used as desired model of technical-tactical preparation of qualified judokas. Determining relations and analogues, similarities between the profiles contests of the other competitors, allows to formulate new strategy for future training.

References:

- Adam, M, Klimowicz, P, & Pujso, R. (2016). Judoists' tactical and technical efficiency during the World Championships in 2014 and 2015. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 8, 19-28. 10.29359/BJHPA.08.2.02.
- Bompa, T., & Buzzichelle, C. (2019). *Periodization of Strength Training for Sports. 4<sup>th</sup> Edition. Human Kinetics Press.*
- Brousse, M, & Matsumoto, D. (1999). Judo And Sport A Way Of Life. The inclusion of women's judo. *International Judo Federation. San Francisco, California.*
- Błach, W, Rydzik, Ł, Błac, Ł., Cynarski, W. J., Kostrzew, M, & Ambroży, T. (2021). Characteristics of Technical and Tactical Preparation of Elite Judokas during the World Championships and Olympic Games. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5841. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115841>
- Callan, M. (2018). Scientific Research in Judo: a potted history.
- Giovani, M, Franchini, E, Jose, R.J, & Tudiro, L.B. (2010). Structural Analysis of Action and Time in Sport: Judo. *Journal of Quantitative Analysis in Sport*, 32, 12-18. DOI: 10.2202/1559-0410.1226.
- Ruiken, R. (1991). Wettkampfanalyse Beobachtung der Judo-WM der Frauen 1986. [in German]. *Judo-Magazin*, 2, 14-15.
- Nakamura, I, Yamaguchi, K., Shigeoka, T., Hamada, H., & Takeuchi, Y. (2005). Comparison of Performance between Male and Female in 2003 World Judo championships. *Bulletin of the Association for the Scientific Studies on judo. Kodokan Report*, 77-85.
- Miarka, B., Cury, R., Julianetti, R., Battazza, R., Julio, U.F., Calmet, M., & Franchini, E. (2014). A comparison of time-motion and technical-tactical variables between age groups of female judo matches. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1529-1538.
- Miarka, B., Panissa, V.L., Julio, U.F., Del Vecchio, F.B., Calmet, M., & Franchini, E. (2012). A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *Journal of Sports Sciences*, 30, 899-905.
- Sacripanti, A., & Ahmedov, F. (2021). JUDO. Manual.
- Shavkatovich, F.A. (2020). The relationship between the weight classes and competitive activity of judo athletes. *Int. J. Phys. Educ. Sport. Health*, 7, 108-111.
- Sterkowicz, S., & Kęsek, M. (1983). Charakterystyka działań podczas I Międzynarodowego Turnieju judo kobiet. [in Polish].
- International Judo Federation Refereeing Rules. - [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.ijf.org>. (date of access 11.10.22).
- International Judo Federation country. - [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.ijf.org/country/uzb>. International Judo Federation. (date of access 10.10.22).
- International Judo Federation category. - [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.ijf.org/wrl?category=5&view=expanded>. International Judo Federation. (date of access 10.10.22).

**Information about the Author:**

**Farruh Ahmedov Shavkatovich** –

PhD on Sport Science, Head of Scientific Department

<http://orcid.org/0000-0002-8841-0682>

E-mail: [ahmedovfsh@gmail.com](mailto:ahmedovfsh@gmail.com)

*Samarkand State University, Samarkand city, Uzbekistan*

*Submitted to the editorial office: 01.12.2022 p.*

## РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

### Розвиток аматорського футболу в Україні

Дорошенко І., Сватъєв А.

*Запорізький національний університет*

**Анотація.** **Мета** – аналіз, систематизація та узагальнення шляхів розвитку аматорського футболу в Україні. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури і відкритих даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; контент-аналіз заявкової документації футбольних команд; методи математичної статистики. **Результати.** Найявний негативний тренд стосовно кількісних характеристик команд – учасниць чемпіонатів України з футболу серед аматорських команд за період 2018-2023 рр. Аналіз регіонального представництва аматорських футбольних команд у Чемпіонатах України свідчить, що лідерами є Дніпропетровська обласна асоціація футболу (15 команд) і Київська міська асоціація футболу (13 команд). **Висновки:** аналіз, систематизація та узагальнення результатів дослідження свідчить, що об'єктивними критеріями розвитку аматорського футболу є кількісні показники участі команд у чемпіонатах України і показники регіонального представництва команд обласних асоціацій у цих змаганнях.

**Ключові слова:** розвиток; футбол; аматори; контент-аналіз; заявкові листи.

**Вступ.** Переважна більшість вітчизняних (Shcherotina, et al., 2021; Sobol, et al., 2021) і закордонних (Poli, 2019) наукових публікацій спрямована на вирішення актуальних шляхів розвитку футболу, які стосуються підготовки професійних футболістів або кваліфікованого резерву на різних етапах багаторічного вдосконалення. З огляду на це, відзначаємо, що практично неохопленими залишаються питання, що стосуються розвитку аматорського футболу: управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів, визначення особливостей підготовки і змагальної діяльності футболістів-аматорів, медико-біологічних, організаційних, матеріально-технічних та інших напрямів забезпечення тренувального процесу, тощо (Дорошенко, et al., 2018).

Такий стан речей свідчить про наявність проблемної ситуації: з одного боку, саме аматорський футбол є підґрунтям для розвитку резервного та професійного футболу, необхідною передумовою ефективної підготовки висококваліфікованих професійних футболістів і футбольних команд; з іншого боку, саме, аматорський, масовий футбол є основою для успішного розвитку професійного футболу (Сушко, & Мельник, 2019). Існуюча диспропорція у напрямках експериментальних наукових досліджень стосовно управління підготовкою та змагальною діяльністю висококваліфікованих спортсменів і

професійних футбольних команд свідчить про необхідність корекції фундаментальних наукових напрямів і прикладних експериментальних досліджень у напрямі шляхів розвитку аматорського футболу, вдосконалення сучасних технологій підготовки футболістів-аматорів та управління їх змагальною діяльністю.

**Мета дослідження** – аналіз, систематизація та узагальнення шляхів розвитку аматорського футболу в Україні.

**Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури і відкритих даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; контент-аналіз заявкової документації футбольних команд; методи математичної статистики.

У дослідженні проаналізовано кількісно-якісні характеристики заявкових листів команд – учасниць чемпіонатів України з футболу серед аматорських команд сезонів 2018–2019, 2019–2020, 2020–2021, 2021–2022, 2022–2023 рр.

**Результати дослідження.** У табл. 1 наведено кількісні показники річної динаміки аматорських команд – учасниць чемпіонатів України з футболу.

*Таблиця 1*

**Динаміка кількісних показників команд–учасниць чемпіонату України з футболу серед аматорських команд за період 2018–2023 рр. (n=5)**

Сезон, рр.	Групи, n	Команди, n
2018-2019 рр.	3	35
2019-2020 рр.	3	32
2020-2021 рр.	3	29
2021-2022 рр.	3	29
2022-2023 рр.	2	15

Аналіз кількісних показників, які наведено у табл.1 дозволяє констатувати, що існує негативний тренд стосовно кількісних характеристик команд – учасниць чемпіонатів України з футболу серед аматорських команд, який обумовлений впливом негативних чинників. На нашу думку, найбільш впливовими є негативні глобальні чинники – світова пандемія гострого інфекційного захворювання, що викликане коронавірусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV) і повномасштабна збройна агресія РФ проти Незалежної України (з 24.02.2022 року).

Крім кількісних характеристик стосовно команд учасниць Чемпіонату України з футболу серед аматорських команд значущими є показники їх регіонального представництва – обласних асоціацій футболу (ОАФ).

Сезон 2018-2019 рр.:

I група – Рівненська ОАФ (3 команди); Тернопільська ОАФ (3 команди); Івано-Франківська (2 команди); Закарпатська ОАФ; Львівська ОАФ; Хмельницька ОАФ;

II група – Київська ОАФ (3 команди); Сумська ОАФ (2 команди); Чернігівська ОАФ (2 команди); Вінницька ОАФ; Кіровоградська ОАФ; Київська міська асоціація футболу; Миколаївська ОАФ; Черкаська ОАФ;

III група – Дніпропетровська ОАФ (6 команд); Херсонська ОАФ (3 команди);

Донецька ОАФ; Запорізька ОАФ; Харківська ОАФ.

Сезон 2019-2020 рр.:

I група – Волинська ОАФ (3 команди); Івано-Франківська ОАФ (2 команди); Тернопільська ОАФ (2 команди); Вінницька ОАФ; Рівненська ОАФ; Хмельницька ОАФ;

II група – Чернігівська ОАФ (3 команди); Київська міська асоціація футболу (2 команди); Сумська ОАФ (2 команди); Черкаська ОАФ (2 команди); Кіровоградська ОАФ; Київська ОАФ; Миколаївська ОАФ;

III група – Дніпропетровська ОАФ (3 команди); Херсонська ОАФ (2 команди); Донецька ОАФ; Запорізька ОАФ; Кіровоградська ОАФ; Полтавська ОАФ; Харківська ОАФ.

Сезон 2020-2021 рр.:

I група – Львівська ОАФ (2 команди); Тернопільська ОАФ (2 команди); Волинська ОАФ; Закарпатська ОАФ; Івано-Франківська ОАФ; Рівненська ОАФ; Чернівецька ОАФ;

II група – Київська міська асоціація футболу (4 команди); Київська ОАФ (3 команди); Миколаївська ОАФ; Сумська ОАФ; Харківська ОАФ; Черкаська ОАФ;

III група – Дніпропетровська ОАФ (4 команди); Запорізька ОАФ (2 команди); Сумська ОАФ (2 команди); Кіровоградська ОАФ; Полтавська ОАФ; Харківська ОАФ; Херсонська ОАФ.

Сезон 2021-2022 рр.:

I група – Івано-Франківська ОАФ (2 команди); Львівська ОАФ (2 команди); Рівненська ОАФ (2 команди); Тернопільська ОАФ (2 команди); Київська міська асоціація футболу; Чернівецька ОАФ;

II група – Київська міська асоціація футболу (4 команди); Київська ОАФ (2 команди); Житомирська ОАФ; Полтавська ОАФ; Сумська ОАФ; Чернігівська ОАФ;

III група – Запорізька ОАФ (3 команди); Дніпропетровська ОАФ (2 команди); Херсонська ОАФ (2 команди); Кіровоградська ОАФ; Миколаївська ОАФ.

Сезон 2022-2023 рр.:

I група – Львівська ОАФ (2 команди); Вінницька ОАФ; Волинська ОАФ; Івано-Франківська обласна асоціація футболу; Тернопільська ОАФ; Хмельницька ОАФ;

II група – Київська міська асоціація футболу (2 команди); Київська ОАФ (2 команди); Запорізька ОАФ; Кіровоградська ОАФ; Полтавська ОАФ; Сумська ОАФ.

Аналіз регіонального представництва аматорських футбольних команд у чемпіонатах України за період 2018-2023 років свідчить, що лідерами є Дніпропетровська обласна асоціація футболу (15 команд) і Київська міська асоціація футболу (13 команд). До групи аутсайдерів входять Одеська ОАФ і Луганська ОАФ: команди цих обласних асоціацій жодного разу не брали участь у Чемпіонатах України з футболу серед аматорських команд за період 2018-



2023 років.

**Висновки.** Аналіз, систематизація та узагальнення результатів дослідження свідчить, що об'єктивними критеріями розвитку аматорського футболу є кількісні показники участі команд у чемпіонатах України і показники регіонального представництва команд обласних асоціацій у цих змаганнях.

Література:

- Дорошенко, Е.Ю., Соболев, Е.О., & Дорошенко, І.Е. (2018). Комплектація футбольних команд української прем'єр-ліги в контексті глобалізації спорту вищих досягнень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (6), 129-135. <http://eprints.zu.edu.ua/28156/>
- Сушко, Р.А., & Мельник, Д.М. (2019). Міграція в системі підготовки футболістів високої кваліфікації (на матеріалі чемпіонатів України). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 10 (118), 135-141 <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26994>
- Poli, R. (2019). Sports Globalization (as Exemplified in Football). *Science in Olympic Sport*, (4), 46-55. [https://sportnauka.org.ua/en/wp-content/uploads/nvos/articles/2019.4\\_7.pdf](https://sportnauka.org.ua/en/wp-content/uploads/nvos/articles/2019.4_7.pdf)
- Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk V. (2021). Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (2), 142-151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>
- Sobol, E., Svatyev, A., Doroshenko, I., Kokareva, S., Korzh, N., & Doroshenko, E. (2021). Formation of National Teams Taking into Account the Factors of Football Players' Club Migration. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (4), 389-396. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.15>

#### Відомості про авторів:

**Дорошенко Ігор Едуардович** –

аспірант кафедри фізичної культури і спорту

E-mail: metallurg19u@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0600-2798>

*Запорізький національний університет*

**Свасьєв Андрій В'ячеславович** –

доктор педагогічних наук, професор

завідувач кафедри фізичної культури і спорту

E-mail: 29011973@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9399-1576>

*Запорізький національний університет*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*

## Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів студентських збірних команд

Дорошенко Е., Підлубний В., Мирний С., Москвітіна Д., Щуров М.  
*Запорізький державний медичний університет*

**Анотація.** **Мета** – аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування студентської збірної команди ЗДМУ з футболу. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. **Результати.** У загальному вигляді сучасні фітнес-технології спортивної підготовки футболістів студентських збірних команд містять такі компоненти: засоби загальної фізичної підготовки; засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки; засоби релаксації та стретчингу. **Висновки.** Під сучасними фітнес-технологіями у спортивних іграх розуміють сукупність наукових методів, прийомів, що сформовані у відповідний алгоритм дій, який реалізується для підвищення загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості у процесі розвитку домінантних рухових здібностей спортсменів. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу дозволить сформуванню підґрунтя для ефективної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів у змагальній діяльності.

**Ключові слова:** фітнес; технологія; футбол; тренування, студенти.

**Вступ.** Студентський футбол є підґрунтям для розвитку та вдосконалення професійного спорту. Саме тому, питання вдосконалення спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу залишається актуальними і своєчасними. Дослідники вважають, що ефективна реалізація наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів, практично, неможлива без досягнення відповідного рівня розвитку їх рухових здібностей, функціональної та спеціальної фізичної підготовленості (Лісенчук, et al., 2020). Сучасний розвиток наукових уявлень про форми, методи і засоби розвитку рухових здібностей системно та деталізовано представлені у відповідній науково-методичній літературі (Нестеренко, & Порохнявий, 2022; Платонов, 2017). Для подальшого вдосконалення цього наукового напрямку, пропонуються інноваційні методичні підходи на основі використання фітнес-технологій у процесі фізичної та функціональної підготовки футболістів. На рівні професійних і висококваліфікованих футболістів, ця проблематика отримала вирішення у дослідженнях (Кокарева, et al., 2021; Лісенчук, et al., 2021). Таким чином, актуальні питання стосовно застосування фітнес-технологій у процесі спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу залишаються

остаточно не вирішеними.

**Мета дослідження** – аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування студентської збірної команди ЗДМУ з футболу.

**Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз даних педагогічних спостережень стосовно розподілу засобів спортивної підготовки (у макроциклі) студентської збірної команди ЗДМУ з футболу дозволяє констатувати наявність її наступної структури:

- спеціальні техніко-тактичні вправи з акцентованим розвитком координаційних здібностей і спритності – близько 25% часу від загального обсягу;
- вправи на розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості – близько 20% часу від загального обсягу;
- вправи на розвиток і вдосконалення силових і швидкісно-силових здібностей – близько 20% часу від загального обсягу;
- вправи на релаксацію та розвиток гнучкості – близько 5% часу від загального обсягу;
- вправи інтегральної спрямованості та змагальні вправи – близько 25% часу від загального обсягу;
- інші вправи – близько 5%.

Ефективність даної структури спортивної підготовки частково підтверджена успішними виступами збірної команди ЗДМУ у Чемпіонатах України під егідою Всеукраїнської футбольної асоціації студентів (ВФАС) протягом 2016-2020 років (<https://www.facebook.com/vfastudents/>).

На нашу думку, вищезазначена структура є основою для формування відповідних фітнес-технологій для розвитку провідних рухових здібностей, підвищення рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості футболістів студентської збірної команди.

У загальному вигляді сучасні фітнес-технології спортивної підготовки футболістів студентських збірних команд містять такі компоненти:

- засоби загальної фізичної підготовки (кросфіт; TRX-вправи; фітбол, тощо);
- засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки (Tabata; НІТ; fartlek, тощо);
- засоби релаксації та стретчингу (MFR, Stretching).

Аналогічні дослідження (на матеріалі підготовки висококваліфікованих футболістів) свідчать, що показники фізичної підготовленості протягом макроциклу збільшуються у результатах тестів на гнучкість на 16,8% – 26,8%, тесті Yo-Yo на 15,6% – 15,9%, кидків набивного м'яча на 16,3% – 21,9 %, у тестах «удар м'яча на дальність» на 6,7 %, «поперековий шпагат» на 7,2 % «шпагат на ліву (праву) ногу» на 8,7 % (Кокарева, et al., 2022). І хоча прямі екстраполяції результатів висококваліфікованих футболістів і футболістів-

студентів є недоречними, все ж можна констатувати, що цей напрям наукових досліджень є перспективним, а питання використання фітнес-технологій у процесі спортивної підготовки студентських футбольних команд є актуальними.

**Висновки.** Під сучасними фітнес-технологіями у спортивних іграх (футболі) розуміють сукупність наукових методів, прийомів, що сформовані у відповідний алгоритм дій, який реалізується для підвищення загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості у процесі розвитку домінуючих рухових здібностей спортсменів. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу дозволить сформуванню підґрунтя для ефективної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів у змагальній діяльності.

Література:

- Кокарева, С.М., Дорошенко, Е.Ю., Кокарев, Б.В. & та ін. (2021). Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*, 65, 19–23. <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/13732>
- Кокарева, С., Кокарев, Б., & Дорошенко Е. (2022). Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів: [монографія]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». <https://zr.edu.ua/?q=node/720>
- Лісенчук, Г., Тищенко, В., Ван, Л., & Шеховцова К. (2020). Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 31–37. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.31-37
- Лісенчук, Г.А., Хмельницька, І.В., Кокарева С.М. & та ін. (2021). Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (138), 77–82. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).16
- Нестеренко, Н., & Порохнявий, А. (2022). Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4 (149), 73–77. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17
- Платонов, В.М. (2017). Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. К.: *Олімпійська література*, 656. <https://www.researchgate.net/publication/323880488>
- Всеукраїнська футбольна асоціація студентів: [електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.facebook.com/vfastudents/>

#### Відомості про авторів:

**Дорошенко Едуард Юрійович** –

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного  
виховання і здоров'я

E-mail: doroe@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7642-531X>

*Запорізький державний медичний університет*

**Підлубний Віталій Леонідович** –

доктор медичних наук, професор

професор кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології

E-mail: pidlubny.v.l@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9371-9855>

*Запорізький державний медичний університет*

**Мирний Сергій Петрович –**

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини

E-mail: myrnyis.p@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8106-7535>

*Запорізький державний медичний університет*

**Москвітін Дар'я Анатоліївна –**

кандидат філологічних наук, доцент

доцент кафедри іноземних мов

E-mail: moskvitina.d.a@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9958-0962>

*Запорізький державний медичний університет*

**Щуров Микола Федорович –**

кандидат медичних наук, доцент

завідувач кафедри онкології та онкохірургії ЗДМУ

E-mail: schurov.m.f@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2436-2853>

*Запорізький державний медичний університет*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*

## Значущість ігрових видів спорту для оптимізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти

Дорошенко Е., Лукашенко Л., Олійник М., Ганошенко Ю.  
*Запорізький державний медичний університет*

**Анотація.** **Мета** – аналіз використання засобів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої освіти. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; контент-аналіз заявкової документації змагань з ігрових видів спорту та навчально-тренувальних груп студентського спортивного клубу «Медик» у 2019-2020 навчальний рік; методи математичної статистики. **Результати.** Використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої освіти має близькі значення у навчальному – 32,2% і у позанавчальному процесах – 36,5%. **Висновки:** переважне використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої відбувається за напрямками: 1) у процесі практичних занять з фізичного виховання; 2) у процесі навчально-тренувальних занять з ігрових видів спорту; 3) у процесі змагань з ігрових видів спорту. **Ключові слова:** спортивні ігри; оптимізація; рухова активність; рекреація, студенти, медичні заклади.

**Вступ.** Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людини є стрижневим чинником для формування здорового способу життя сучасної людини (Андреева, et al., 2020). Актуальності та своєчасності науковим розвідкам у цьому напрямі, безумовно, надає специфіка медичних закладів вищої освіти, які готують фахівців за напрямом «Охорона здоров'я». Крім цього, складність освітніх програм, значний обсяг розумових навантажень у поєднанні з істотною нестачею елементарної рухової діяльності під час навчального процесу можуть характеризуватися донозологічними і преморбідними станами організму студентів, знижувати адаптаційний потенціал і, згодом, призводити до низки захворювань (артеріальна гіпертензія, метаболічний синдром, тощо) (Прилуцький, 2019; Ріпак, & Боднар, 2019). Основою для подолання цих гіподинамічних проявів є фізична активність з акцентом на досягнення оздоровчо-рекреаційних ефектів для організму студентів (Doroshenko, et. al. 2021). Серед найбільш ефективних засобів, фахівці рекомендують спортивні ігри, які на відміну від інших засобів фізичної активності мають низку переваг внаслідок їх емоційності, доступності та комплексному оздоровчо-рекреаційному ефекті, що обумовлений впливом на фізичну та психоемоційну сферу людини (Рогаль, & Бурбела 2020).

Також зазначаємо, що, на жаль, фахівці галузі охорони здоров'я, за виключенням спеціальностей «Фізична реабілітація», «Фізична терапія, ерготерапія», у своїй професійній діяльності більшою мірою концентрують свої зусилля на лікуванні хвороб, а засобам лікувальної фізичної культури, оздоровчим формам фізичного виховання та масового спорту залишається лише остаточна увага (Malm, et al., 2019). Це свідчить про існування сформованої проблемної ситуації: по-перше, саме фахівці галузі охорони здоров'я людини повинні приділяти увагу засобам профілактики захворювань, фізичної реабілітації та рекреації; по-друге, на практиці їх професійна домінанта переважним чином спрямована на процеси класичної доказової медицини – фармакотерапію, хірургію, тощо (Накман, et. al. 2021; Kashuba, et. al. 2021). Існуюча проблемна ситуація свідчить про необхідність широкого використання засобів оздоровчого фізичного виховання, рекреації та масового спорту (у тому числі, ігрових видів спорту) у навчальному та у позанавчальному процесах студентів медичних закладів вищої освіти (Балацька, et al., 2021; <http://zakon2.rada.gov.ua>).

**Мета дослідження** – аналіз використання засобів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої освіти.

**Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; контент-аналіз заявкової документації змагань з ігрових видів спорту та навчально-тренувальних груп студентського спортивного клубу «Медик» у 2019-2020 навчальний рік; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У табл. 1 наведено кількісні показники контингенту, який охоплено заходами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у студентському спортивному клубі «Медик» Запорізького державного медичного університету у 2019–2020 навчальному році.

Таблиця 1

**Динаміка кількісних показників команд – учасниць чемпіонату України з футболу серед аматорських команд за період 2018-2023 рр. (n=5)**

Групи ОРРА* (вік, стать)	Кількість спортсменів, n
до 6 років	24
з 7 до 18 років	479
з 19 до 35 років	2106
35 років і старше	181
особи з інвалідністю (з них, жінок)	21 (15)
студенти, що відвідують практичні заняття з фізичного виховання*	2680
студенти, члени збірних команд	224
усього (з них, студентів ЗДМУ):	2811 (2539)

Примітка. \* – навчальна дисципліна «фізичне виховання» (1 і 2 курси медичних і фармацевтичних факультетів); навчальна дисципліна «фізичне виховання і здоров'я»: курс за вибором (3-5 курси медичних і фармацевтичних факультетів)

Станом на 2019–2020 навчальний рік у ЗДМУ навчалось близько 12 800 здобувачів вищої освіти. Аналіз показників, які наведено у табл.1, дозволяє констатувати, що регулярними заходами оздоровчо-рекреаційної рухової активності було охоплено близько 22,6% від загального контингенту студентів ЗДМУ.

Аналіз робочих програм з навчальних дисциплін «фізичне виховання» і «фізичне виховання і здоров'я»: курс за вибором свідчить, що у структурі практичних занять засоби ігрових видів спорту регулярно застосовували 864 студенти, що складає близько 32,2% від загальної кількості.

Контент-аналіз документації навчально-тренувальних груп з видів спорту, які культивуються у ЗДМУ, дозволяє констатувати, що із загальної кількості спортсменів (224 особи), секції з ігрових видів спорту відвідували 82 студенти, що складає близько 36,6% від загальної кількості. За видами ігрових видів спорту контингент спортсменів має такі кількісні показники: баскетбол (18), волейбол (15), настільний теніс (12), футзал (15), футбол (22).

На підставі вищезазначеного, констатуємо, що використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти має близькі значення у навчальному – 32,2% і у позанавчальному процесах – 36,5%.

**Висновки.** Переважне використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої відбувається за напрямками:

- 1) у процесі практичних занять з фізичного виховання;
- 2) у процесі навчально-тренувальних занять з ігрових видів спорту;
- 3) у процесі змагань з ігрових видів спорту.

Література:

- Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. (2020). Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020
- Балацька, Л., Гакман, А., Тимчук, Л., & Наконечний, І. (2021). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (138), 22–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04
- Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Код доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
- Прилуцький, М. (2019). Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Педагогічні науки*, 73, 31–35. DOI: 10.33989/2524-2474.2019.73.180886
- Ріпак, М., & Боднар, І. (2019). Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К (113), 280–285. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27109>
- Рогаль, І., & Бурбела, О. (2020). Розвиток фізичних якостей у студенток непрофільних ЗВО засобами ігрових видів спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми*



*фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (126), 76–79. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).16.

Hakman, A., Andriieva, O., Kashuba, V., & et. al. (2021). Influence Of Physical Working Capacity On Quality Of Life And Life Satisfaction In Old-Age Population Of Ukraine. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16 (2), 202–211. DOI: 10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05

Doroshenko, E., Hurieieva, A., Symonik, A., & et. al. (2021). Differentiation of Physical Loads in Female Students of Different Motor Ages. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 158–166. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.09

Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, & et. al. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 21 (2), 152–157. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.08

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports – Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7, 127. DOI: 10.3390/sports7050127

### Відомості про авторів:

**Дорошенко Едуард Юрійович** –

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного  
виховання і здоров'я

E-mail: doroe@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7642-531X>

*Запорізький державний медичний університет*

**Лукашенко Ланна Віталіївна** -

доктор медичних наук, професор  
завідувач кафедри пропедевтики внутрішньої медицини, променевої  
діагностики та променевої терапії

E-mail: lukaschenko.l.v@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7407-4844>

*Запорізький державний медичний університет*

**Олійник Михайло Олександрович** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і здоров'я

E-mail: oleynikmikel.1991@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9099-6259>

*Запорізький державний медичний університет*

**Ганошенко Юрій Анатолійович** –

кандидат філологічних наук, доцент  
доцент кафедри культурології та українознавства

E-mail: ganoshenko.u.a@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6649-2376>

*Запорізький державний медичний університет*

Надійшла до редакції 15.01.2023 р.

## Віртуальна освіта як частина позаакадемічної освіти майбутніх тренерів спортивних ігор і єдиноборств

Жукова Г. В., Булгакова Т. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** Інноваційний напрям освіти майбутніх тренерів спортивних ігор і єдиноборств характеризується як процес, спрямований на створення, розвиток і поширення нових форм і видів навчання, застосування інформаційних технологій, що є одним з вирішальних чинників в процесі соціально-економічних перетворень, подоланні кризових явищ і стабілізації освіти. Вища професійна освіта є формою концептуалізації освітньої практики в цілому, в зв'язку з чим вона є однією з можливих фундаментів модернізації освіти. Тому важливим є розуміння реальних можливостей, результатів і ресурсів віртуальної освіти, як процесу і частини академічної і позаакадемічної освіти.

**Ключові слова:** віртуальна освіта; позаакадемічна освіта; студенти-спортсмени.

Освіта як сфера діяльності суб'єктів пронизана рівноправними суб'єктними відносинами. Позаакадемічна освіта є і частиною, і особливістю навчання, і мислення, і мовлення, де йдеться про сучасний професійний стиль діяльності, в якому вони втілюються. За особистісно-рефлексивними відносинами як необхідним компонентом позаакадемічної освіти суб'єкт існує в особливій структурі професійної діяльності та професійного мислення, обов'язковою умовою чого є розуміння своїх здібностей і прагнень та самовизначення кожного з безпосередніх учасників процесу професійної освіти (і викладача, і студента) через діалог.

Шляхом віртуального навчання в позаакадемічний час студента-спортсмена є побудова отримання знання, яке відповідає сучасним вимогам життя. Ця позиція обґрунтовується тим, що в ході цього процесу зливаються значення і вкорінений особистісний, афективно забарвлений смисл. Розуміння змісту і сенсу позаакадемічної освіти викладачем – основа і передумова професійного знання майбутнього фахівця. Професійні знання майбутніх тренерів спортивних ігор і єдиноборств мають бути підсумком побудови їхньої діяльності, розуміння сенсу в контексті і в зв'язку з елементами особистого і загального досвіду – знань, умінь, навичок, досвіду творчої діяльності і емоційно-ціннісних відносин. Сама спортивна діяльність виступає як рішення безперервного ряду спеціальних завдань. Однак віртуальна освіта не є постійною складовою позаакадемічної, вона постійно видозмінюється відповідно зовнішніх умов та конкретної освітньої ситуації (Zhukova, & Mordous, 2021; Kryshchanovych, et al., 2021).

Освітні реформи враховують ті цінності, які вкорінені в суспільстві, –

якість, справедливе оцінювання, відповідність, мобільність, привабливість тощо. Модернізація освіти необхідна як передовий приклад для розвитку фізичних і соціальних технологій, що неминуче позначаються на організації та суті освітнього процесу. Стабільне положення на ринку праці людини у будь-який час протягом усього життя досягається тільки в разі можливості вміння вчасно розуміти зміни і отримати нові знання, які можна у сучасному світі ефективно забезпечити за допомогою віртуальної освіти. Надання різноманітних підходів у своїй спеціалізації, гнучкості програм як фактору інституційної інерції базується на фундаментальній освіті, яка дає основи знань, але не завжди може передбачити майбутні зміни у суспільно-економічному житті. Наразі позаакадемічна освіта за допомогою віртуального навчання надає актуальні знання, уміння і навички, можливість глобальної комунікації, вивчення інших мов, уміння мобілізувати знання, вирішувати проблеми, працювати в віртуальному колективі та розуміти соціальні явища.

Не применшуючи значення академічної освіти, можна сказати, що позаакадемічна освіта побудована навколо студента, не зациклена на тестах і контрольних, використовує посилення ролі зворотного зв'язку та співпраці між викладачем і студентом. Проблема співвідношення академічної і позаакадемічної освіти загострилась відповідно до повсюдного розвитку технічного прогресу, глобалізації. Позаакадемічна освіта стала затребуваною в усіх сферах діяльності людини, що призвело до об'єднання фундаментальних ідей у освіті, основою яких є індивідуальність, унікальність і професіоналізм, спрямовані на розвиток світової глобальної освіти (Tsybulko, et al., 2021).

Життя сучасних майбутніх тренерів спортивних ігор і єдиноборств нерозривно пов'язане з інформаційними технологіями, тому віртуальне навчання сприймається ними як належне. Віртуальна освіта стала частиною освіти, вона настільки вкоренилася в нашому суспільстві, що тепер важко зрозуміти, як вчитися і жити без неї, особливо в умовах військового стану. Інтернет дозволяє дізнатися студентам незліченну кількість інформації практично щодо будь-якої теми, він допомагає швидко спілкуватися з друзями і колегами, щоб отримати допомогу або допомогти іншим. З іншої сторони, викладачі є життєво важливими для процесу навчання, тільки вони можуть передати безцінні вміння і навички, які досягнуті за роки досвіду, техніка є хорошою, але не ідеальною заміною. Також не треба забувати, що навчання, особливо позаакадемічне, базується на мотивації, а без учителів ця мотивація перестала б існувати.

Вирісши із широким доступом до технологій, мережеве покоління спортсменів може інтуїтивно використовувати різноманітні ІТ-пристрої та орієнтуватися в Інтернеті. Вони здатні миттєво переходити між реальним і віртуальним світом, розширюючи свою грамотність далеко за межами тексту. Важливим для розвитку комфортності освітнього середовища представляється посилення можливостей позаакадемічної освіти відповідно місця, де вчитися, перебувати і зручно працювати, оскільки це є проблематичним для студента,

особливо, під час повітряних тривог. Наразі вводяться ініціативи на кшталт узагальненого характеру освітніх вимог, цільової продуманості пропонованого контенту, легкодоступності для сприйняття, які можуть привести до економії розумових зусиль і часу для ефективної освітньої діяльності.

Отже, формування у особистості усвідомленого вибору виду освіти розпочинається із сприйняття багатовимірною освітнього різноманіття, розуміння та відокремлення одиничного способу поведінки. Компоненти внутрішнього світу особистості сприяють підвищенню значущості вибраного виду освіти, набувають форми особистісного сенсу, суб'єктивної особливості. Студенту як майбутньому фахівцю-професіоналу спортивної діяльності в період навчання необхідно займатися організацією і коригуванням своєї діяльності, з огляду на власні інтереси, нахили, здібності та можливості. Тому значущим є формування зацікавленості майбутньою професією через віртуальну освіту як частину позаакадемічної.

Література:

- Kryshchanovych, S., Bilyk, O., Shayne, H., Barabash, O., & Bondarenko, V. (2021). Study of the Experience of the Formation of Professional Competence in Future Managers of Physical Education and Sports. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1), 162–176.
- Tsybulko, O., Semashko, T., Zhukova, G., Yaroshenko, A., & Shapovalova, I. (2021). Paradigm methodology of modern educational phenomena. *Laplace en Revista*, 7(38), 97–104.
- Zhukova, G., Mordous, I. (2021). Virtual Platform of Educational Institutionalism in the Context of Social Transformations. *Studia Warmińskie*, 58, 219–235.

### Відомості про авторів:

**Жукова Галина Вікторівна** –

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри психології і педагогіки  
E-mail: galinazh1299@gmail.com,  
<http://orcid.org/0000-0002-1248-4669>

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

**Булгакова Тетяна Михайлівна** –

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри психології і педагогіки  
<http://orcid.org/0000-0003-3511-4158>  
E-mail: bulgakova\_a\_0702@ukr.net,

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,*

*Надійшла до редакції 04.01.2023 р.*

## Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера Six nations championship з регбі-15 сезону 2022 року

Квасниця О. М.

*Хмельницький національний університет*

**Анотація.** У роботі наведено результати педагогічного спостереження й порівняльного аналізу компонентів змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера чемпіонату SIX NATIONS CHAMPIONSHIP з регбі-15 сезону 2022 року серед чоловічих команд. Даними для дослідження слугували відеоматеріали і протоколи ігор, які було опрацьовано, проаналізовано і вивчено. У відповідності статистичних даних встановлено, що за кількісними показниками змагальної діяльності гравці збірної команди Франції статистично переважали своїх суперників, збірну команду Італії, за шістьма з восьми показниками.

**Ключові слова:** регбі-15; змагальна діяльність; SIX NATIONS CHAMPIONSHIP; кваліфіковані гравці.

**Вступ.** В умовах сьогодення регбі-15 набуває все більшої популярності у всьому світі, особливо після включення його до програми Олімпійських ігор у Лондоні. Специфіка змагальної діяльності у сучасному регбі вимагає від гравців високого рівня оволодіння ними великим арсеналом техніко-тактичних прийомів синтезованих з різних видів спорту. Ефективність і результативність у регбі-15 визначається насамперед проявом високих швидкісних, швидкісно-силових якостей, зміною атакуючих і захисних дій, тактичною боротьбою та емоційною напругою (Eggers, et al., 2022; Квасниця, 2018).

Питання управління тренувальним процесом можна успішно вирішити тільки при детальному вивченні специфіки змагальної діяльності. Тому оптимізація тренувального процесу неможлива без глибокого аналізу змагальної діяльності кваліфікованих регбістів (Латишев, et al., 2019; Тищенко, 2014).

Здійснивши аналіз науково-методичної та спеціалізованої літератури з теорії та методики підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, можемо спостерігати наявність значної кількості теоретичного та науково-дослідного матеріалу з проблеми визначення структури та змісту змагальної діяльності спортсменів, оптимізації її складових (Латишев, et al., 2019; Тищенко, 2020; Eggers, 2022).

**Метою статті** є аналіз показників змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера SIX NATIONS CHAMPIONSHIP з регбі-15 сезону 2022 року.

**Матеріал та методи дослідження.** У роботі було проаналізовано показники змагальної діяльності команд Франції та Італії, які змагались у SIX NATIONS CHAMPIONSHIP з регбі-15 сезону 2022 року, змаганнях серед

кращих збірних команд Європи. У підсумку нами було опрацьовано 9 календарних ігор означеного чемпіонату.

Для аналізу використані показники ЗД регбійних команд, які офіційно затверджені Міжнародною федерацією регбі (International Rugby Board, IRB) та постійно використовуються для статистичної оцінки офіційних ігор, а саме: кількість здобутих очок; кількість пропущених очок; кількість спроб, що здійснила команда; кількість спроб, що пропустила команда; кількість передач командами; рух з м'ячем по полю.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз результатів ігор з використанням показників змагальної діяльності у регбі-15 виявив різницю між чемпіоном (Франція) та аутсайдером (Італія). Так, на рис. 1 зображено показник занесених і пропущених спроб упродовж усього турніру кожною командою.

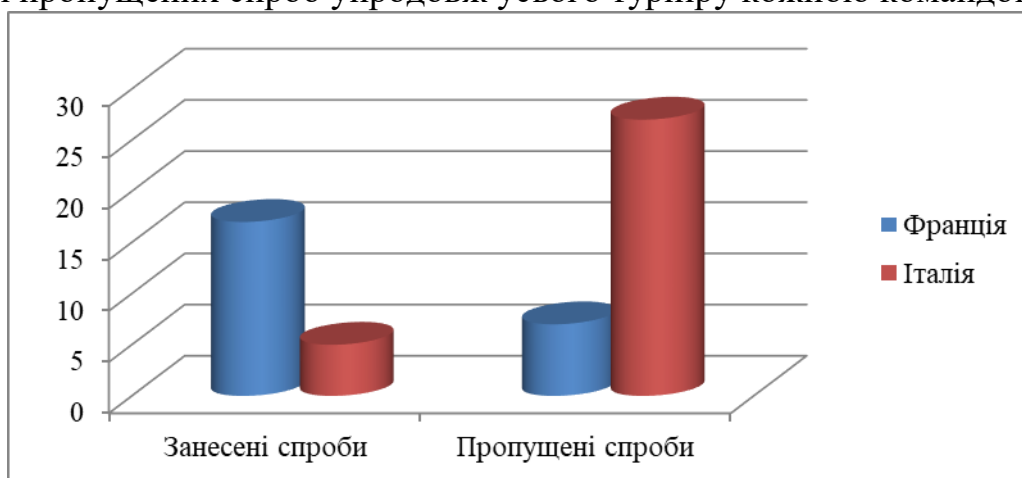


Рис. 1. Кількість занесених і пропущених спроб упродовж турніру

Аналізуючи показники занесених спроб кожною командою за гру, спостерігаємо, що більшу кількість спроб здійснила збірна команда Франції, яка посіла перше місце в чемпіонаті – 17 занесень, що в середньому становило 3,4 спроби за гру. Зазначимо, що регбісти цієї країни були кращими у захисті, оскільки пропустили менше спроб – 7, або 1,4 спроби за гру. Гравці збірної Італії мали гірший показник серед усіх команд-учасниць турніру і за турнір занесли у залікове поле суперників усього 5 спроб (1 спроба у середньому за гру) та пропустили 27 (5,4 спроби за гру).

На рис. 2 графічно зображено середню кількість здобутих та пропущених очок кожною збірною. За показником здобутих очок за підсумками чемпіонату кращий результат спостерігався у гравців збірної Франції – 141, що на 80 очок більше ніж у команди Італії. Вагомим показником є кількість пропущених очок командою упродовж усього турніру: менше пропустили гравці збірної Франції (73 очка), набагато гірший показник у команди Італії – 181 очко. Аналізуючи різницю здобутих і пропущених очок, можемо спостерігати значну перевагу чемпіона турніру (+68), над аутсайдером турніру, гравцями збірної команди Італії, (-121).

Досить суттєвим показником змагальної діяльності в регбі-15 є кількість передач, яку виконують регбісти за гру (рис. 3).

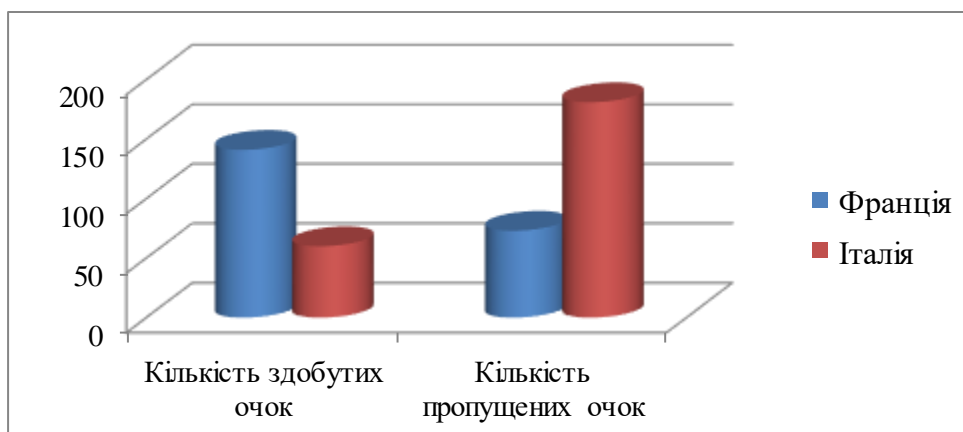


Рис. 2. Кількість здобутих та пропущених очок командами упродовж турніру

Проаналізувавши цей показник упродовж усього турніру, зазначимо, що в аутсайдера чемпіонату він кращий і становить 663 передачі за турнір, або 132,6 передачі в середньому за гру. Дещо гірші результати за цим показником мали гравці збірної Франції – 577 передач, або 115,4 в середньому за гру.

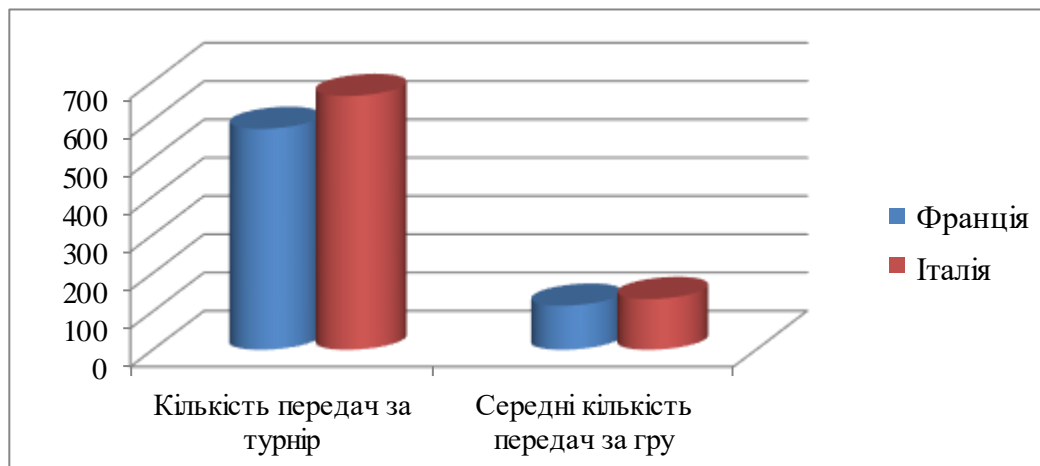


Рис. 3. Кількість передач упродовж усього турніру

На рис. 4 зображена кількість активного руху гравців з м'ячем у руках упродовж усього турніру та в середньому за гру. Основу змагальної діяльності складає наявність ігрового конфлікту між гравцями лінії захисту і нападу, отже значний обсяг часу приділяється на силову боротьбу і протистояння один одному, саме тому важливого значення набуває просування гравця з м'ячем до залікового поля суперників.

Проаналізувавши усі матчі, можемо спостерігати, що у команди, яка посіла перше місце у турнірі, а саме у регбістів збірної Франції, цей показник є набагато кращим – 1866 метри за турнір (373,2 метри в середньому за гру), що більш ніж на 550 метрів перевищує показник команди, яка посіла шосте підсумкове місце у турнірній таблиці – збірної команди Італії (1311 метри, або 262,2 в середньому за гру).

За розглянутими показниками збірна команди Франції стала результативнішою (141 очко) за збірну команду Італії (60 очок) чемпіонату.

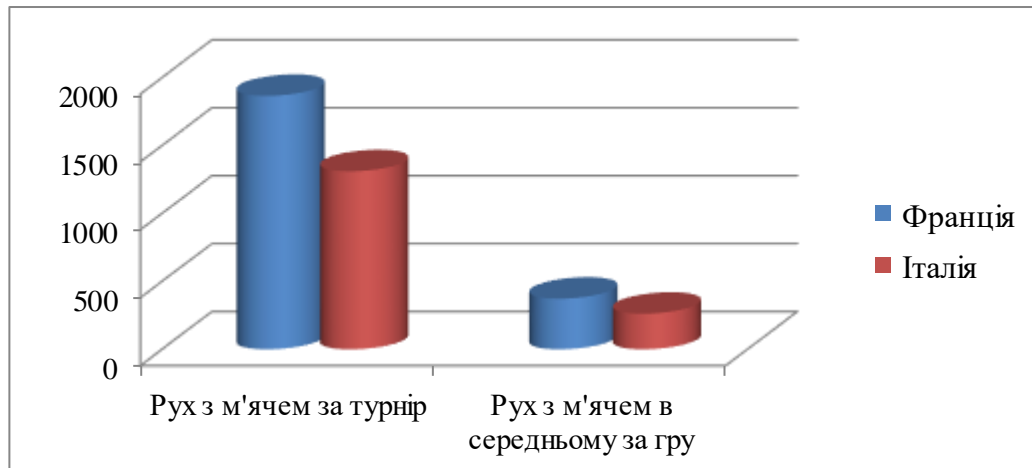


Рис. 4. Кількість активного руху гравців з м'ячем у руках

Відповідно, гравці збірної Франції менше пропускали очок в порівнянні з регбістами збірної Італії (73 проти 181 відповідно). За показником кількості виконаних передач за весь турнір перевага зберігалась за збірою Італії із середнім результатом 132,6. Збірна Франції лідирувала за показником «рух гравців з м'ячем у руках». Аналіз показників змагальної діяльності у SIX NATIONS CHAMPIONSHIP з регбі-15 сезону 2022 року показав, що регбісти збірної команди Франції демонструють перевагу у шести з восьми показниках ЗД, що приносить результат у вигляді першого місця підсумкової таблиці.

Література:

- Eggers, T., Cross, R., Norris, D., Wilmot, L., & Lovell, R. (2022). Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, V. 17, Issue 5, 755–760. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0307>
- Квасниця, О. (2018). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості*. (Дис. к. фіз. вих.). Львів.
- Латишев, М., Квасниця, О., Спесивих, О., & Квасниця, І. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 39–47. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-039
- Тищенко, В. (2014). Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 3, 139–143.

#### Відомості про автора:

**Квасниця Олег Михайлович** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

E-mail: [oleg.kvasnitsa@ukr.net](mailto:oleg.kvasnitsa@ukr.net)

<http://orcid.org/0000-0003-2478-915X>

*Хмельницький національний університет*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*



**Змагальна діяльність найсильніших гравців першого темпу з волейболу у  
світовій першості**

Ляхова Т.П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Для змагальної діяльності волейболістів характерна постійна зміна ситуації у зв'язку з безперервним бажанням суперників руйнувати плани один одного та нав'язувати свою гру. Розглядаючи основні характеристики змагальної діяльності найсильніших гравців першого темпу, можливо стверджувати, ці гравці і є основні в руйнуванні атакуючих дій супротивника. Вони повинні враховувати розташування всіх гравців, особливо місце знаходження зв'язуючого гравця, положення м'яча передбачати дії партнерів, розгадувати дії суперника, швидко реагувати на зміни в ситуації, що склалася і приймати рішення про найбільш доцільну дію, своєчасно, як правило, дуже швидко, та ефектно її виконувати. При швидкості гри ступень терміновості вирішення завдань, що залежить від швидкості дій гравця першого темпу, значно підвищується.

**Ключові слова:** волейбол; змагальна діяльність; нападаючий удар; техніко-тактичні дії.

Вивчення змагальної діяльності нападаючих гравців на основі обробки статистичних показників гри дозволило виявити значущі і часто застосовувані техніко-тактичні дії нападаючих гравців високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа.

Основними техніко-тактичними діями нападників незалежно від їх ігрового амплуа, безперечно, є нападаючий удар, який стає вирішальним технічним елементом у сучасному волейболі. З усіх характеристик гри нападаючий удар оцінено як найважливіший, техніка його виконання зберігає тенденцію до збільшення силових показників, і 55% виграних командою очок приносять успішні дії у нападі. Саме тому чоловічий волейбол характеризується високою руховою активністю та збільшенням атлетичної підготовки нападників (Демчишин, & Пилипчук, 2001; <https://www.fivb.com/>).

Розподіл між нападниками по кількості виконання нападаючого удару не однаковий. Так, найбільшу частку завантаження в нападаючих діях здійснює діагональний гравець, другим по значущості участі у нападаючих діях є гравець другого темпу і найменше атак встигає реалізувати гравець першого темпу. Слід відзначити, що показник результативності атак гравця першого темпу значно нижчий, ніж гравців іншого амплуа. Незважаючи на невелику кількість нападаючих ударів за гру, ефективність цих ударів, у відсотковому еквіваленті вище у гравців першого темпу, це говорить про те, що передача на

виконання нападаючого удару виконується у виняткових випадках. По даним наукових видань, статистів, тренерів, гравець першого темпу частіше за всіх виконує стрибкове навантаження, бо він крім нападаючих ударів змушений виконувати імітаційні дії та активно працювати на блоці.

Для того, щоб успішно організовувати тренувальний процес гравців першого темпу, необхідно знати специфіку їх змагальної діяльності та ефективність окремих компонентів гри в захисті та нападі. Це дозволить цілеспрямовано вести підготовку волейболістів з урахуванням специфіки їхньої змагальної діяльності. Спеціальна підготовка гравця першого темпу визначається результативною технікою блокування, умінням швидко виконувати нападаючий удар з короткого розбігу та успішно переміщуватися вздовж сітки (Ермаков, 1990).

На думку багатьох провідних волейбольних тренерів та спеціалістів нападаючий удар першим темпом має низку специфічних особливостей. За місцем гравець першого темпу може атакувати поруч із зв'язуючи гравцем, або на відстані від нього. Це залежить від індивідуальних можливостей нападаючих гравців команди, від майстерності гравців які беруть участь у прийомі м'яча після подачі суперника, вдалих дій гравців першого темпу та наявності у команді добре підготовленого зв'язуючого гравця (Гамалій, & Шльонська, 2014; Лисянський, et al., 2007).

З появою у складах команд гравців ліберо, ігрові функції яких обмежуються оборонними діями, з'вилась можливість міняти на задній лінії саме гравців першого темпу, центральні гравці найчастіше найвищі в команді волейболісти, а значить мало ефективні при грі у захисті.

На протязі останніх років видатні науковці, тренери провідних команд світу зазначали що середній зріст волейболістів збільшується, тобто вимоги до антропометричних даних зростають. Для визначення сьогоденного стану даних показників у світовому волейболі були взяті ростові показники гравців першого темпу трьох найсильніших команд світу та національної збірної України, яка вперше за 24 роки взяла участь у такому турнірі і зразу посіла сьоме місце з двадцяти чотирьох учасників (<https://www.fivb.com/>).

Середній ростовий показник гравців цього амплуа у команди Італії, яка виграла цей чемпіонат, склав – 205,25 см, у збірної Польщі, яка посіла другу сходинку, цей показник становить – 203,25, у збірної Бразилії, яка була третьою – 203,4 см, у гравців збірної України цей показник становить – 204 см. Найвищими гравцями цього амплуа є Матеуш Боляк (210 см) збірна Польщі та Юрій Семенюк (210 см) збірна України, а найнижчим центральним блокуючим був Володимир Остапенко (198 см) збірна України.

Середній вік гравців першого темпу склав: Італія – 25,5 років, Польща – 27, 25 років, Бразилія – 31 рік, збірна України – 29,5 років (<https://www.fivb.com/>).

Результативність гравця першого темпу розглядається в ефективності його атакуючих дій та в основній роботі на блоці. Так, згідно статистичних

даних чемпіонату світу кращим гравцем першого темпу став центральний блокуючий збірної Аргентини Агустін Лосер, який набрав 72 очка: безпосередньо у нападі – 48 очок, 17 – очок були набрані після успішного блокування, і 7 очок він заробив виконуючі дуже агресивну подачу. Центральний блокуючий збірної Польщі Матеуш Бенек з 66 очками посів друге місце, центральний блокуючий збірної Бразилії Лукас Сааткамп з 63 очками був третім у цьому списку кращих, гравець збірної України посів дев'яте місце з 46 очками увійшовши до десятки кращих гравців цього амплуа.

Згідно статистичним даних до першої десятки кращих гравці чемпіонату гравці першого темпу не увійшли, лише дев'ятнадцяте місце було у центрального блокуючого збірної Аргентини. Це факт на думку багатьох фахівців вказує на недостатньо результативну гру волейболістів першого темпу (<https://www.fivb.com/>).

Важливим показником змагальної діяльності гравця першого темпу є якість виконання подачі м'яча. Насамперед необхідно зазначити, що кількість подач м'яча в середньому має найбільший показник, навіть в порівнянні з нападаючим ударом, але не всі гравці даного амплуа володіють агресивною подачею і тому коефіцієнт ефективності даного технічного прийому не дуже високий. Гравці першого темпу віддають перевагу більш стабільній плануючій подачі, внаслідок чого помилок роблять менше за інших (Гамалій, & Шльонська, 2014).

Змагальна діяльність волейболістів здійснюється протягом 50–180 хв. в одній зустрічі. За час гри волейболіст виконує 120–220 прийомів гри, приблизно стільки ж переміщень у різний спосіб. Змагальна діяльність складається з активних, робочих фаз, тривалість їх у середньому 8,7 с.

У грі гравець першого темпу перебуває у середньому 3,7 хвилини, а відпочиває десь приблизно 3 хвилини. Враховуючи кількість очок набраних командою у партії заміни гравця першого темпу відбуваються приблизно 3-4 рази за партію, у момент коли була здійснена заміна гравця частота серцевих скорочень в середньому становить 112 ударів на хвилину, така низька частота серцевих ударів пояснюється тим, що гравець першого темпу в момент заміни виконував лише подачу, і більш в ніяких активних діях не приймав участь. Безпосередньо перед поверненням на майданчик показник пульсу знижувався до 96 ударів на хвилину (Вознюк, 2017).

**Висновки.** Таким чином, аналіз літературних джерел та статистичних звітів показав, що сучасний волейбол зберігає потребу в універсально підготовлених висококваліфікованих нападниках першого темпу (центрального блокуючих).

Література:

Артеменко, Б.А. (2013). Особенности использования комбинационных схем игры в нападении во время волейбольных матчей. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 12, 10–14.

- Ермаков, С.С. (1990). Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе. Проблемы соревновательной деятельности. *Тези науково-практичної конференції. Харків*, 124.
- Демчишин, А.А., & Пилипчук, Б.С. (2001). Підготовка волейболістів. Київ. Здоров'я.
- Всесвітня федерація волейболу <https://www.fivb.com/>
- Вознюк, Т.В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник*. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю.
- Гамалій, В.В., & Шльонська, О.Л. (2014). Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 24–29.
- Лисянський, В.К. Стрельникова, Е.Я., & Ляхова, Т.П. (2007). Расчет модельных параметров волейболистов разных амплуа. *Слобожанский науково-спортивний вісник*, 11, 108–113.

**Відомості про автора:**

**Ляхова Тамара Петрівна** –  
старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор  
E – mail: [tamaraliahova29@gmail.com](mailto:tamaraliahova29@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0003-4853-0513>  
*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 14.01.2023 р.*

## Особливості гравців різних амплау у волейболі

Мельник А. Ю.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Робота присвячена вивченню особливостей функцій волейболістів різних амплау. Аналіз літератури показав, що у сучасному волейболі виділяють п'ять основних амплау гравців. Серед них центральний блокуючий, діагональний, зв'язуючий, догравальник та ліберо.

**Ключові слова:** амплау; позиція; перший темп; другий темп; зв'язуючий; ліберо.

Волейбол – один із найбільш захоплюючих командних видів спорту. Одним із ключових моментів є амплау гравців. Кожен волейболіст на майданчику керується власними завданнями та зайнятий абсолютно конкретною роботою. Одночасно на майданчику під час волейбольного матчу можуть перебувати по 6 спортсменів із кожної сторони. При цьому виділяють 5 основних амплау такі як: центральний блокуючий, діагональний, зв'язуючий, догравальник та ліберо.

У сучасному волейболі необхідно приділяти особливу увагу питанню визначення ігрових амплау гравців, оскільки набувають принципового характеру відмінності в їх підготовці. Визначення ігрових амплау повинно базуватися на науковій основі з урахуванням антропометричних, функціональних, психофізіологічних та психічних особливостей волейболістів (Міщук, & Анікеєнко, 2014).

При відборі волейболістів відповідно ігрових амплау необхідною умовою є правильне визначення темпераменту та психологічних особливостей характеру спортсмена, що покращить технічну підготовку волейболістів. Встановлено що найкращий тип темпераменту для волейболістів різних ігрових амплау є спортсмени-сангвініки (Гаврилюк & Саранча, 2016).

Також необхідно враховувати особливості фізичної і технічної підготовленості волейболістів, в залежності від їх ігрових амплау і функцій, які вони виконують в команді (Кандиба, 2022).

Основною функцією центрального блокуючого на ігровому майданчику є блокування атаки з боку суперника. Ще одне його завдання – атака першим темпом. Це означає, що в момент здійснення передачі зв'язуючим гравцем, центральний блокуючий вже перебуває в стрибку. Зв'язуючий гравець швидко вкидає йому м'яч точно в руку. За рахунок цього відбувається дуже швидка атака, і суперник може бути не готовий поставити блок або правильно побудувати захист. Центральні гравці найчастіше найвищі на майданчику. У прийомі ці гравці не беруть участі, у захисті грають зазвичай лише у

одній розстановці після виконання власної подачі. І тільки в цій розстановці обидва центральні гравці знаходяться на майданчику одночасно. Цінними центральними гравцями є ті, які мають силову подачу (Міщук & Анікеєнко, 2014).

Діагональний гравець знаходиться по діагоналі зі зв'язуючим на майданчику. Він компенсує нестачу атакуючого гравця в той час, коли зв'язуючий знаходиться на першій лінії ігрового майданчика, атакуючи із задньої лінії (як правило, з першої зони). Діагональний практично не бере участі у прийомі. Атакує переважно з другої та з першої зони, а так само в одній розстановці при грі 5-1 атакує в 4-й зоні. Як правило, діагональні – це потужні, стрибучі, високі гравці, які володіють ефективною силовою подачею. Це гравці високої швидкості реакції та розвинені фізично. Основне завдання діагонального гравця – атака з країв сітки. У більшості волейбольних комбінаціях використовуються саме діагональні удари (Міщук, & Анікеєнко, 2014; Мельник, 2019).

Догравальник – універсальний гравець, який бере участь у прийомі, в атаці і в захисті команди. Він стоїть у прийомі та у захисті разом із ліберо, нападає з краю сітки (переважно з 4-ї зони), грає пайп (атака з 6-ї зони передачею від зв'язуючого гравця назад), ставить блок, подає подачі. Складність цього амплуа у тому, що він повинен відпрацювати всі елементи, тоді як, наприклад, ліберо, відточує лише навички прийому. На майданчику завжди присутні два догравальники, що стоять по діагоналі один від одного (у початковій розстановці) (Міщук, & Анікеєнко, 2014; Мельник, 2019).

Основне завдання ліберо на ігровому майданчику – це прийом. Приймати ліберо повинен подачі та атаки (гра у захисті) суперника і максимально точно довести м'яч зв'язуючому гравцю. Оскільки він має найкращий прийом у команді, подача суперника частіше спрямована у бік інших гравців, які виконують прийом. Ліберо грає тільки на задній лінії майданчика, причому там він замінює центрального блокуючого в розстановці після його подачі. Заміною цей тактичний хід не вважається, тому дозволено нескінченну кількість таких замінів. У подачі ліберо не приймає участі, як і не може атакувати, ставити блок, передавати м'яч зверху при знаходженні у трьохметровій зоні майданчика біля сітки. Гравці, які виконують функції ліберо, повинні володіти вибуховою реакцією, приймати потужні подачі і атакуючі удари, швидко пересуватися на задній лінії ігрового майданчика, впевнено приймати м'яч двома руками в падінні. Зріст у волейболістів цього амплуа не високий (зазвичай не більше 190 см) (Мельник, 2019).

Зв'язуючий гравець – одне з найскладніших амплуа. Головна мета зв'язуючого – дати нападаючому гравцю передачу другим торканням до м'яча (як правило) і цим організувати атаку на бік суперника. При цьому зв'язуючий гравець повинен враховувати десятки чинників: це можливості кожного нападаючого своєї команди, їх місце розташування на даний момент на майданчику і можливість здійснення ними нападаючого удару. При цьому

необхідно відстежувати розташування суперника на блоці і в захисті і дати передачу, яка з максимальною ймовірністю і з меншим опором принесе очко команді. Передача нападаючим гравцям має бути точною, іноді несподіваною для суперника. Зв'язуючі – дуже цінні гравці, від ведення гри якими великою мірою залежить загальний результат команди (Міщук, & Анікеєнко, 2014; Ляхова, 2021).

Одним із перспективних амплуа може бути подаючий гравець. Деякі команди вже мають гравців, які спеціалізуються виключно на подачах. Але на даний час таке амплуа умовне (Мельник & Градусов, 2016). Такі волейболісти з'являються на майданчику, як правило, коли від подачі залежить доля партії чи матчу. Той, хто подає, просто змінює гравця, чий вихід на подачу наступний по порядку. Після виконання подачі він нарівні з рештою партнерів по команді бере участь у розігравші м'яча.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що у волейболі виділяють 5 основних амплуа гравців такі як: центральний блокуючий, діагональний, зв'язуючий, догравальник та ліберо. У кожного амплуа свої функції на ігровому майданчику успішне виконання яких, приносить позитивний результат команди у грі.

Література:

- Гаврилюк, В.М., & Саранча, М.П. (2016). Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження*, 219–221.
- Кандиба, П. О. (2022). Технічна і фізична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Черкаси, 26-27 травня 2022 р.*, 62–64.
- Ляхова, Т.П. (2021). Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 51–54.
- Міщук, Д.М., & Анікеєнко, Л.В. (2014) Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 118(4), 118–121.
- Мельник, А.Ю. (2019) Аналіз ефективності атакуючих дій гравців амплуа нападаючий другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 8 (116) 19, 47-51.
- Мельник, А.Ю. (2019). Аналіз ігрових дій «ліберо» у змагальній діяльності волейболісток. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2, 37–40.
- Мельник, А., & Градусов, В. (2016) Тенденції розвитку сучасного волейболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 147–150.

**Відомості про автора:**

**Мельник Аліна Юріївна –**

к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: alina.melnik1987@ukr.net

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

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 14.01.2023 р.*

## Тактика нападу та її роль у спортивній підготовці волейболістів

Мерзлікін М. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Під час гри у волейбол важливу роль відіграє тактика нападу. До змісту тактики нападу входять командні тактичні, групові, а також індивідуальні тактичні дії. Нападаючий характер ведення гри дає беззаперечну перевагу, але при рівних умовах перемаже та команда, яка краще володіє мистецтвом маневрування, технічно і фізично краще підготовлена. В такій логічній послідовності і розглядається зміст тактичних дій у нападі. Від правильності тактичних дій під час нападу безумовно залежить результат гри. Тому їх знання є важливим для тренера та гравців.

**Ключові слова:** волейбол; тактика; тактичні дії; напад.

Під тактикою в спортивних іграх розуміється сукупність засобів, способів і форм дії гравців, які творчо виконуються в конкретних умовах змагань і спрямованих на досягнення високих спортивних результатів з найменшою витратою енергії (Дубенчук, 2008).

Техніка гри у волейбол розглядається як комплекс спеціальних прийомів і способів, що необхідні для вирішення конкретних тактичних задач в різноманітних ігрових ситуаціях (Костюков, 2004). Вивчивши спеціальні прийоми і засоби, що необхідні для вирішення тактичних задач в нападі, можна зробити висновок, що тактика представляє собою найбільш складну частину ігрової діяльності, де одночасно об'єднується теорія і практика змагальної діяльності. Тактика складається із засобів та способів ведення гри, які використовуються з урахуванням конкретних завдань, які виникають у процесі гри (Ковцун, 2002).

Головне завдання тактичної підготовки волейболіста полягає в тому, щоб навчити правильно вибирати технічні прийоми залежно від ігрової ситуації, що склалася. Можна сказати, що всі технічні прийоми і способи їх виконання є засобами ведення гри (Кудряшов, 2004).

Сучасний волейбол характеризується підвищеними вимогами до чіткої організації ігрових дій команди, яка об'єктивно створює передумови для успішного завершення атакуючих дій (Ляхова, 2021).

Важливе місце у тактиці займають індивідуальні, групові і командні тактичні дії. Перші пов'язані з передбаченням ігрових ситуацій, вибором місця, ігровою активністю і виконанням техніко-тактичних дій, а інші – із застосуванням загальнокомандних систем гри. Перевага у тактиці виступає вирішальною умовою для досягнення перемоги в спортивному змаганні. Її ядро складають специфічні форми оперативного мислення спортсменів.



Удосконалення тактики проходить в спеціальних вправах, які моделюють фрагменти змагальної діяльності (Пустовалов, 2011).

У грі волейбольних команд все частіше застосовуються складні тактичні комбінації гравців зі зміною місць, переміщеннями, зниженням висоти і збільшенням швидкості передач. На думку Дорошенко, Э. Ю., сьогодні подальшого вивчення потребує структура і механізм взаємодії гравців бо:

- недостатньо досліджено функціональний розподіл серед атакуючих гравців в групових тактичних діях нападу;

- потребують вдосконалення наукові розробки методики навчання, в першу чергу це відноситься до формування навичок узгодження дій партнерів на основі певних ознак спільної діяльності (Дорошенко, 2013).

Як вказує Демчишин А. Д. групові тактичні дії нападу складаються з певних індивідуальних тактичних дій, які в процесі гри виконуються в строгій послідовності і вимагають чіткого їх узгодження (за місцем і часом дії). Групові тактичні дії в нападі можуть являти собою єдиний тактичний прийом, організаційно оформлений у вигляді тактичної комбінації та мають певну послідовність:

- розподіл діяльності гравців за функціями, не тільки для сполучних гравців, але і для нападників гравців в залежності від послідовності виконання ними черги атакуючих дій;

- функціональний розподіл атакуючих гравців може бути заснований на специфічному прояві психофізіологічних властивостей особистості;

- необхідною умовою успішності діяльності групи є узгодження дій партнерів, яке повинно мати свою форму і механізм і визначається лідером;

- побудова тренувального процесу навчання груповим тактичним діям нападу і вдосконалення їх має ґрунтуватися не тільки на організаційній структурі дій, а й враховувати функціональний розподіл атакуючих гравців і механізм узгодження дій партнерів (Демчишин, 2002).

Абрамов С. А., Довгопол Е. П. дійшли висновку, що основними елементами, що визначають механізм узгодження дій атакуючих гравців, є перший і другий кроки розбігу для нападаючого удару, час їх виконання залежить від часу польоту м'яча (висоти траєкторії) при першій передачі. Автори відзначають що, при узгодженні дій партнерів в групових тактичних діях нападу:

- а) виділяється ситуативний лідер; більшу частину часу в діяльності групи цю роль виконує атакуючий гравець першої черги;

- б) визначаються і уточнюються інформативні ознаки (сигнали) узгодження в діях партнера;

- в) найбільш ефективним є узгодження партнерів в парах, особливо це відноситься до пари атакуючих гравців з функціональним поділом (першої та другої черги атаки) (Абрамов, & Довгопол, 2019).

**Висновки.** Дослідивши тактичні засоби і методи нападу, можна виокремити наступне: для успішної гри волейболісту необхідно володіти

індивідуальною, груповою і командною тактикою гри. До засобів тактики у волейболі відносять усі технічні прийоми і способи. Особлива увага приділяється розвитку здібності кожного спортсмена застосовувати такі прийоми і засоби, які приносять найбільший ефект в тактичних діях команди.

Література:

- Абрамов, С.А., & Довгопол, Е.П. (2019). Особливості взаємодії гравців при організації групових тактичних дій у волейболі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 12 (120), 7–9.
- Демчишин, А. Д. (2002). *Волейбол – гра для всіх*. К. : «Здоров'я».
- Дорошенко, Э.Ю. (2013). Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов. *Физическое воспитание студентов*, (5), 41-45.
- Дубенчук, А.І. (2008). *Волейбол*. Х.: Ранок.
- Ковцун, В.І. (2002). *Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу*. Львів : Фернеза.
- Костюков, В.М. (2004). *Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій*. Вінниця : ВДПУ.
- Кудряшов, Є.В. (2004). *Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки*: Дис. канд. н. з фіз. вих. Луганськ.
- Ляхова, Т. П. (2021). Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 51-54.
- Пустовалов, В.О. (2011). *Волейбол (теорія і методика навчання)*: навчально-методичний посібник. Черкаси.

**Відомості про автора:**

**Мерзлікін Максим Вячеславович**–

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: [maxmerzlikin80@gmail.com](mailto:maxmerzlikin80@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-8798-1002>

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 14.01.2023 р.*

## Мета та методи кругового тренування баскетболістів

Ольховікова І. В., Пащенко Н.О.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Кругове тренування – це комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно проробляти без перерви або з короткими паузами між підходами. Таким чином, м'язи всього тіла пропрацьовуються по колу – саме тому тренування називається круговим.

**Ключові слова:** кругове тренування; баскетболісти; навантаження; комплекс.

Кругове тренування в деяких спрощених його варіантах може бути використане, як для індивідуальних самостійних занять, так і як комплекс вправ для домашніх завдань.

Суть кругового методу проведення тренування полягає в тому, що вправи виконуються послідовно із запрограмованою кількістю та інтенсивністю повторень кожного з них. При цьому характер рухів, інтенсивність і обсяг вправ визначаються в залежності від завдань занять (Келлер, & Платонов, 1993).

Для проведення тренування з використанням кругового методу заздалегідь складається комплекс вправ з визначенням на майданчику місця їх виконання («станції»). Дозування визначається після тестування на максимальний тест (МТ) по кожній вправі за умови їх правильного виконання, а також встановлюється система підвищення навантаження. Після кожного етапу підготовки гравців з використанням кругового методу рекомендується проводити тестування по кожній вправі (МТ) і порівняти його результати з вихідними. Під максимальним тестом мають на увазі максимальні рухові можливості баскетболістів у вправі. Максимальний тест проводиться у формі змагань. Його показники: максимальне повторення вправ або максимальний час повторення вправ. Отримані дані використовуються для визначення індивідуального навантаження в одному або системі занять. Максимальний тест повинен систематично замірятися через певні проміжки часу (4–8 тижнів) і бути фізіологічно обґрунтованим ([http:// www.educationua.net/](http://www.educationua.net/)).

Суворо індивідуальне дозування навантаження – головна особливість кругового методу. Оцінка досягнень за максимальним тестом, приростом навантаження, облік результатів і картка досягнень спортсменів – все це дає наочне уявлення про розвиток працездатності по її кількісними показниками (загальною кількістю повторень вправ, часу проходження кожного кола, «станції» тощо). Порівняння ж реакції організму з боку ЧСС на чергове навантаження в колах дозволяє судити про те, наскільки успішно адаптується організм до навантаження (Костюкевич, 2007).

При проведенні кругового тренування нормування навантаження здійснюється за принципом єдності загального та індивідуального підходу, всі, що займаються отримують однакові завдання, і в той же час індивідуальні можливості кожного не нівелюються. Успішність вирішення завдань кругового тренування залежить від того, наскільки добре підібрані і освоєні вправи, які складають кругове тренування, від правильності методики підвищення навантаження, тобто наскільки вони відповідають індивідуальними показниками максимального тесту, виконаного баскетболістом.

Станції можуть бути оснащені різними спеціальним обладнанням, тренажерами і пристосуваннями, комплексами, призначеними для вирішення різноманітних завдань, що виникають в процесі спортивного тренування (Платонов, & Булатова, 1995).

У баскетболі успішне виконання технічних специфічних дій гравцями, а також реалізація тактичних задумів команди багато в чому залежить від функціональної підготовленості організму спортсменів, яка визначається рівнем аеробних і анаеробних можливостей. Недостатній їх розвиток є одним з фактів, що лімітують ефективність змагальної діяльності баскетболістів.

У певних ігрових ситуаціях (проведення швидкого прориву, тривалого пресингу або його застосування в кінці гри, прискорення темпу гри, входження гравця в гру при замінах і т. п.), що вимагають від гравця високих рівнів функціонування за короткий час – швидкість розгортання функціональних і метаболічних реакцій, а також анаеробні лактатні можливості організму дозволяють гравцям діяти з високою інтенсивністю.

У практиці підготовки баскетболістів треба враховувати, що обмежені аеробні можливості організму спортсменів не створюють передумов для розвитку інших сторін енергозабезпечення, зокрема, анаеробних лактатних можливостей. Тому тренувальні заняття або його окремі частини, побудовані за принципом кругового тренування різної спрямованості, в поєднанні з іншими формами побудови тренувального процесу сприяють розвитку спеціальної працездатності, за рахунок аеробних можливостей організму, економічності функціонування систем і реалізації аеробного потенціалу організму.

Аеробна продуктивність – верхня межа швидкості споживання кисню або максимальне споживання його ( $MSO_2$ ). Аеробна продуктивність визначає величину роботи, яка може бути виконана людиною при інтенсивному фізичному навантаженні за 10–30 хвилин – робота великої потужності за класифікацією Фарфеля В. С. (1975).

Інтегральним показником аеробної продуктивності є максимальна кількість кисню, яку людина здатна споживати протягом однієї хвилини.

Аеробні можливості проявляються у вправах великої і помірної інтенсивності, де в процесі роботи можна повністю покрити кисневий запит. В таких умовах при навантаженні рівномірної інтенсивності зазвичай довго зберігається стійкий стан в споживанні кисню. У короточасних вправах високої інтенсивності, коли неможливо доставити необхідну кількість кисню до

працюючих м'язів і у внутрішньому середовищі організму наступають виражені зрушення, має значення так звана анаеробна продуктивність. Оскільки аеробні та анаеробні процеси в м'язах мають обмеження і протікають рівномірно, максимальна продуктивність індивідуума визначається сумою аеробної та анаеробної продуктивності (Харабуга, Банкин, & Колляс, 2002). Анаеробна продуктивність – здатність до звільнення енергії в м'язах (виконання роботи) за рахунок анаеробних процесів. Анаеробне енергоутворення в м'язах має життєво важливе значення, оскільки дає можливість звільняти енергію в умовах недостатнього кисневого постачання м'язової тканини. Анаеробну продуктивність визначають: потужність внутрішньоклітинних анаеробних ферментативних систем, запаси енергетичних речовин, що служать субстратом анаеробних перетворень в м'язах, ступінь досконалості компенсаторних механізмів, які забезпечують підтримку внутрішнього гомеостазу в анаеробних умовах м'язової діяльності, рівень розвитку тканинних адаптацій, що дозволяють виконати напружену роботу при різко виражених змінах внутрішнього середовища організму. В анаеробних умовах велике значення має психічний стан людини і його мотивація, від якої залежить здатність організму чинити опір втомі.

Методичну основу кругового тренування становить багаторазове виконання пропонованих вправ, дій в умовах точного дозування. Можна використовувати і приблизне регулювання навантаження, але при збереженні послідовності виконання вправ (проходження так званих станцій). Варіанти кругового тренування розрізняються за характером навантаження, тобто можуть мати безперервний характер або перериватися інтервалами відпочинку.

Література:

- Костюкевич, В.М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник*. Вінниця: Планер.
- Келлер, В.С., & Платонов, В.М. (1993). *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів: УСА.
- Платонов, В.М., & Булатова, М.М. (1995). *Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література.
- Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури*. Режим доступу: [http:// www.educationua.net/silovs-804-1.html](http://www.educationua.net/silovs-804-1.html)
- Фарфель, В.С. (1975). *Управление движениями в спорте*. М.: ФиС.
- Харабуга, С.Г., Банкин, В.Н., & Колляс, Х. (2002). Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 37–44.

**Відомості про авторів:**

**Ольховікова Ірина Віталіївна** –

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: [irina.shiryaeva90@gmail.com](mailto:irina.shiryaeva90@gmail.com)

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

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пашенко Наталія Олександрівна** –

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: paschenko130@ukr.net

orcid.org/0000-0002-8890-6338

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 14.01.2023 р.*

## Порівняльна характеристика морфофункціональних особливостей тілобудови дівчат ігрових видів спорту

Павлишин А. В., Куцериб Т. М., Гриньків М. Я., Мельник В. О., Каратник І. В.  
*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** Робота присвячена порівняльному аналізу морфофункціональних особливостей тілобудови спортсменок ігрових видів спорту. Описано тотальні та парціальні розміри тіла спортсменок ЛДУФК ім. Івана Боберського, що займаються гандболом, баскетболом та волейболом.

**Ключові слова:** антропометрія; гандболістки; баскетболістки; волейболістки; тотальні та парціальні розміри.

**Вступ.** Вивчення будови тіла спортсменок має як теоретичний інтерес, для знання загальної морфології людини, так і практичний – для вдосконалення тренувального процесу, з метою визначення відповідності тілобудови жінки зі спортивними досягненнями в різних видах спорту та оптимальне дозування навантажень під час тренувань (Vovkanych, et al., 2022).

Ігрова діяльність в спортивних іграх характеризується великою різноманітністю техніко-тактичних дій спортсменів, а всі тренувальні та змагальні навантаження супроводжуються певними змінами в організмі спортсменок, які супроводжуються адаптаційними процесами, котрі забезпечують адекватність реакції організму спортсмена на певні фізичні навантаження (Келлер, & Платонов, 1993; Konstantinos, et al., 2019).

**Мета дослідження:** порівняння морфологічних особливостей тілобудови спортсменок ігрових видів спорту.

**Матеріал та методи дослідження.** Обстежили 48 спортсменок, студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського: 16 баскетболісток, 16 волейболісток і 16 гандболісток. Всі обстежені віком від 18 до 21 року зі спортивним стажем не меншим за 5 років. Перед початком досліджень також була отримана інформована згода всіх учасників обстежень. Усі учасники експерименту були ознайомлені із завданнями та змістом дослідження. Всі дослідження виконувались згідно з етичними нормами, задекларованими у державних документах та внутрішніх положеннях організацій, відповідальних за дослідження з участю людини, а також з принципами декларації Всесвітньої медичної асоціації Гельсінкі.

**Результати й обговорення.** Одним із таких важливих факторів, що визначає результативність у будь якому виді спорту є тотальні розміри тіла, зокрема, зріст, який враховується ще на стадії відбору в команду. Умова

строного врахування різниці антропометричних показників дає можливість тренерам правильно вирішувати питання вибору засобів і методів тренувань, формування фізичних навантажень на організм спортсмена, а також прогнозування можливих високих досягнень у спорті (Келлер, & Платонов, 1993; Платонов, 2013; Konstantinos et al., 2019).

Згідно отриманих даних (табл. 1), у обстежених групах, довжина тіла гандболісток становив у середньому  $169,05 \pm 7,08$  см, та є дещо нижчою, ніж середня довжина тіла обстежених нами раніше баскетболісток ( $171,4 \pm 2,91$  см) (Гриньків et al., 2018), та значно нижчою за волейболісток ( $177,53 \pm 1,07$  см) (Kutseryb, et al., 2022), та нижчою за літературні дані баскетболісток високої кваліфікації (Мартиросов, 1982; 2006):  $180,3 \pm 5,0$  см для нападників і  $170,4 \pm 3,8$  см для захисників).

Таблиця 1

**Тотальні розміри тіла представниць ігрових видів спорту ( $M \pm \sigma$ )**

№ п/п	Вид спорту	Вік, роки	Довжина тіла, см	Вага, кг	Площа поверхні тіла, м <sup>2</sup>
1	Баскетбол n=16	$20,0 \pm 1,93$	$171,4 \pm 8,23$	$63,5 \pm 6,33$	$1,76 \pm 0,14$
2	Гандбол n=16	$18,8 \pm 0,87$	$169,05 \pm 7,08$	$61,22 \pm 5,67$	$1,70 \pm 0,12$
3	Волейбол n=16	$19,0 \pm 0,30$	$177,53 \pm 1,07$	$65,66 \pm 1,38$	$1,83 \pm 0,02$

Порівнюючи довжину тіла обстежених гандболісток із середньостатистичною довжиною тіла дівчат 19-ти років бачимо, що за центильними кривими її можна оцінити так: у 7 спортсменок – як високий зріст (від  $171,5$  см, що відповідає інтервалу від 96 пц.), у 3 обстежених – як вищий за середній ( $168$  та  $169$  см, в інтервалі 75-90 пц), у 5 спортсменок – середній і в однієї – нижчий за середній (Kuczmarski, 2002). Якщо ж порівнювати довжину тіла наших баскетболісток із середньостатистичними показниками дівчат 18–20 років, то за центильними кривими її можна оцінити у нападників як високий зріст (більше 97 пц.), у захисників – від  $161$  до  $167$  см як середній (в межах 75 пц.), а  $171$  см – як вищий за середній (до 90 пц) (Kuczmarski, 2002, Malinowski, & Vozitow, 1997).

Середня довжина тіла волейболісток –  $177,53 \pm 1,07$  см, була найвищою у вибірці. Зріст спортсменок знаходиться у межах більше ( $>$ ) 97 перцентилія – високий зріст (Kuczmarski, 2002). Порівняння отриманих нами даних із літературними засвідчують, що обстеженим волейболісткам притаманна подібність за тотальними показниками до обстежених іншими авторами представниць волейболу високої кваліфікації ( $174,5 \pm 4,50$  см) (Мартиросов, 1998).

Середня вага тіла гандболісток становила  $61,22 \pm 5,67$  кг та відповідала середнім віковим значенням, оскільки знаходилась у коридорі 50–75 пц. Вага



тіла гандболісток була нижчою, ніж у обстежених нами баскетболісток, у яких вона перевищувала 75% коридор (Kuczmarski, 2002), тобто могла трактуватись як вища за середню для відповідного віку і була суттєво нижчою, ніж у літературних даних інших авторів для баскетболісток, згідно з якими середня вага жінки-форварда становила  $76,6 \pm 6,89$  кг, а захисниці –  $66,3 \pm 4,83$  кг, але більшою, ніж у представниць деяких інших видів спорту (у борчинь –  $58,25 \pm 2,09$  кг, волейболістки –  $65,66 \pm 1,38$  кг) (Мартиросов, 1982, 2006; Łaskia-Mierzejewska, 2008).

Площа поверхні тіла у обстеженій групі коливалась від 1,70 до 1,85 м<sup>2</sup>, і хоча у окремих обстежених її значення були доволі високими, у середньому площа поверхні тіла гандболісток становила  $1,70 \pm 0,12$  м<sup>2</sup>, та була меншою ніж у дівчат-спортсменок ігрових видів спорту, тобто, була значно меншою за наведені у літературі середні дані для баскетболісток центрових – ( $2,17 \pm 0,23$  м<sup>2</sup>), меншою, ніж у баскетболісток нападників ( $1,97 \pm 0,10$  м<sup>2</sup>) і наближалась до значень площі поверхні тіла у баскетболісток захисників ( $1,77 \pm 0,07$  м<sup>2</sup>) (Мартиросов, 1982, 2006), у волейболісток значення площі поверхні тіла знаходилось у межах від 1,75 м<sup>2</sup> до 2,09 м<sup>2</sup> і в середньому становила  $1,83 \pm 0,02$  м<sup>2</sup>.

Аналіз поздовжніх розмірів виявив, що у всіх обстежених спортсменок велика довжина нижніх кінцівок. Хоча за абсолютною величиною середня довжина ноги гандболісток ( $91,78 \pm 4,13$  см) була меншою, ніж у представниць баскетболу ( $94,6 \pm 2,07$  см) та волейболу ( $97,62 \pm 0,85$  см), однак саме у гандболісток співвідношення довжини ноги до зросту було більшим за 52,36%, що вказує на велику довжину ноги (Гриньків et al., 2018). Велика довжина нижніх кінцівок спортсменок ігрових видів спорту пов'язана з тренувальною та змагальною діяльністю. Волейболістки в основному стрибають вгору та виконують переміщення на короткі дистанції, баскетболістки переміщуються як на короткі так і довгі дистанції, а також виконують різноманітні стрибки – вгору, в сторони, роблять багато випадів; гандболістки ж різняться від двох попередніх груп обстежених тим, що у них найрізноманітніші стрибки, оскільки забивати м'яча у ворота можна з різних позицій – і зверху, і з низу та збоку, і так як і у баскетболісток у них присутня контактна боротьба за м'яч.

Довжина руки представниць гандболу в середньому становила  $75,15 \pm 4,54$  см, а співвідношення довжини руки до зросту 44,44 % вказує на середню довжину руки. Ці дані є меншими за довжину руки обстежених нами волейболісток, де середня довжина руки становить  $79,38 \pm 0,75$  см, та більшою за довжину руки баскетболісток ( $72,28 \pm 1,71$  см) (Kutseryb, et al., 2019; Kutseryb, et al., 2022; Куцериб, et al., 2022).

Акроміальний діаметр, який відображає ширину плечей, коливався у представниць обстеженої групи від 36 до 43 см. Середнє значення акроміального діаметру гандболісток становило  $37,67 \pm 2,51$  см, що перевищує отримані нами раніше дані для баскетболісток, та менший за дані волейболісток ( $39,58 \pm 0,48$  см) (Kutseryb, et al., 2019; Kutseryb, et al., 2022). Співвідношення

акроміального діаметру до зросту у 12 з 16 обстежених у кожній групі знаходилось у межах від 22 до 30 %, тобто вказувало на середню ширину плечей. За показником статевого диморфізму обстежених спортсменок домінує чоловічий тип пропорцій, який характеризується широкими відносно тазу плечами (у 90,9% обстежених).

Тазово-гребеневий діаметр у обстежених коливався в межах від 25 до 31 см і у більшості співвідношення ширини тазу до зросту відповідало середній ширині тазу. Середнє значення ширини тазу у групі становило 27,91+3,94 см та практично відповідало літературним даним для баскетболісток (29–32 см) і волейболісток (28,9+2,8 см) (Мартиросов, 1998).

Ці дані можна пояснити тим, що у тренувальному процесі ігрових видів спорту використовуються різноманітні вправи для збільшення сили м'язів тулуба та рук, так як змагальна діяльність потребує відповідного розвитку фізичних якостей для отримання хороших результатів. У волейболісток – це сильні удари по м'ячу при подачі, при атакуючому ударі, при падінні на землю з приземленням на руки, при передачі м'яча зверху і знизу обидвома руками; у баскетболісток йде активна боротьба за м'яч, так як це контактний вид спорту, тобто присутнє вибивання та виривання м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча на короткі та далекі дистанції, кидки м'яча зверху, знизу, збоку партнеру та кидки м'яча в кільце з різних дистанцій. В гандболі також є присутньою боротьба за м'яч, це – вибивання та виривання м'яча, штовхання суперника; а також інші технічні прийоми: ведення м'яча, кидки м'яча у ворота та партнеру з різноманітних положень на різні дистанції, що також потребує довгих верхніх кінцівок та добрих силових можливостей тулуба, верхньої та нижньої кінцівки.

**Висновки.** Таким чином аналіз літературних джерел та аналіз наших досліджень окремих морфологічних параметрів спортсменок, які було отримано в результаті проведеного антропометричного обстеження показав, що для представниць ігрових видів спорту, де тренування і змагання вимагає прояву зусиль максимальної потужності за відносно короткий проміжок часу, важливим фактором результативності є як тотальні так і парціальні розміри тіла.

За тотальними розмірами тіла, в обстежуваних групах найбільш якісно вирізняються від усіх інших спортсменок ігрових видів спорту – волейболістки, у яких спостерігаються достовірно вищі значення довжини і ваги тіла, середнього зросту були баскетболістки, а найнижчими – гандболістки. Із вище описаного видно, що саме ігрова діяльність є тим фактором, який значним чином впливає на формування будови тіла обстежених спортсменок. Ми припускаємо, що отримані дані, описані в нашому дослідженні, сприятимуть відбору гравців на різних етапах підготовки спортсменів та покращать індивідуальний підхід до підготовки спортсменок в їх ігровому амплуа.

Література:

Гриньків, М., Кучериб, Т., Вовканич, Л., & Музика, Ф. (2018) Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток. *Спортивна Наука України*, 84(2), 9–13.

- Келлер, В.С., & Платонов, В.Н. (1993). *Теоретико методичні основи підготовки спортсменів*. Львів: Українська спортивна асоціація.
- Куцериб, Т., Гриньків, М., & Павлишин, А. (2022). Короткий огляд серії досліджень фізичного розвитку спортсменок ігрових видів спорту. *The 3rd International scientific and practical conference "Progressive research in the modern world"*. BoScience Publisher, Boston, USA. 41–47.
- Мартиросов, Э.Г. (1982). *Методы исследования в спортивной антропологии*. Москва: *Физкультура и спорт*.
- Мартиросов, Э.Г., Николаев, Д.В., Руднев, С.Г. (2006). *Технологии и методы определения состава тела человека*. Москва: Наука.
- Платонов, В.Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение*. Киев: Олимпийская литература.
- Vovkanych, L., Kutseryb, T., Hrynkiv, M., Muzyka, F., & Melnyk V. (2022). Modern trends in the study of the anthropometric attributes of female volleyball players: A brief review. *The 4th International scientific and practical conference "Modern science: innovations and prospects"*. SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 52–57.
- Kuczarski, R. J. (2002). *2000 CDC growth charts for the United States: Methods and development*. Hyattsville, MD: Dept. of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.
- Kutseryb, T., Hrynkiv, M., Vovkanych, L. & Muzyka, F. (2019) Influence of basketball training on the features of women's physique. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2384–2389. DOI:10.7752/jpes.2019.04361
- Kutseryb, T., Hrynkiv, M., Vovkanych, L., Muzyka, F. & Melnyk V. (2022) Anthropometric characteristic and body composition of female students involved in volleyball training. *Anthropological Review*, 85(4), 31–42. <https://doi.org/10.18778/1898-6773.85.4.03>
- Łaskia-Mierzejewska, T. (2008) *Ćwiczenia z antropologii*. Warszawa.
- Malinowski, F. & Bozítow, W. (1997). *Podstavy anthropometry (method, technique, norm)*. Warszawa: BWN.
- Konstantinos, N.S., Panagiotis, M.G., & Ioannis, B.A. (2019) Morphological characteristics of adolescent elite female handball and volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1502–1507. DOI:10.7752/jpes.2019.s4217

### Відомості про авторів:

**Павлишин Андрій Васильович** –

Аспірант кафедри анатомії та фізіології

E-mail: a.pavlyschyn@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9590-4138>

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Куцериб Тетяна Миколаївна** –

к.б.н., доцент,

кафедра анатомії та фізіології

Email: tkuceryb@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-7037-7861>

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Гриньків Мирослава Яківна** –

к.б.н., доцент,

кафедра анатомії та фізіології

Email: myroslava.hrynkiv@gmail.com

[http://orcid.org/ 0000-0001-8727-110X](http://orcid.org/0000-0001-8727-110X)

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Мельник Валерій Олександрович** –

к.ф.вих., доцент,

кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Email: [vmelnyk79@yahoo.com](mailto:vmelnyk79@yahoo.com)

0000-0001-9557-1276

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Каратник Іван Васильович** –

к.ф.вих., доцент,

кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Email: [karatnyk\\_i\\_v\\_badm@ukr.net](mailto:karatnyk_i_v_badm@ukr.net)

[http://orcid.org/ 0000-0001-5378-2956](http://orcid.org/0000-0001-5378-2956)

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

*Надійшла до редакції 11.01.2023 р.*

## Зміст тактичної підготовки в різні періоди річного циклу тренувань у баскетболі

Пащенко Н.О., Ольховікова І. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Тактична підготовленість спортсмена є одним із визначальних чинників результативності його виступів під час змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту. В основі тактичної підготовленості гравців і команд лежить володіння сучасними засобами, формами і видами тактики баскетболу; відповідність обраної тактики особливостям конкретного змагання гри; погоджування тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості баскетболістів (психічної, технічної, фізичної, теоретичної).

**Ключові слова:** баскетбол; учбово-тренувальний процес; тактична підготовка; тактика; тактична підготовленість; етапи підготовки.

Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідної їм побудови підготовки, при яких використовувались би сильні сторони кожного гравця і згладжувались його недоліки. В цьому випадку у процесі тренувальної і змагальної діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильна як колективною грою, так і використанням сильних сторін кожного гравця. Інакше великий вплив на результативність команди справлятимуть слабкі сторони кожного гравця, які в кінцевому підсумку призведуть до наявності техніко-тактичних і психологічних ланок, лімітуючих як командну, так і індивідуальну результативність. Практична реалізація вказаної стратегії вимагає аналізу індивідуальних складових, характерних для кожного спортсмена (фізична і техніко-тактична підготовленість, якість психіки, авторитет і становище в команді тощо), і групових, які відображають можливості команди, її положення в системі змагань, цілі і задачі, що стоять, та ін. У відповідності з цим формується командна структура, яка включає позиції, роль і статус кожного гравця. Наступними етапами є командне об'єднання, в процесі якого формуються техніко-тактичні взаємодії між гравцями та гральними ланками, і командний процес, в якому вирішуються питання техніко-тактичної взаємодії гравців усієї команди для ефективного вирішення командних та індивідуальних задач. При раціональній побудові процесу забезпечується досягнення як командних (результативність і стабільність виступів), так і індивідуальних цілей (Платонов, 2020).

У підготовчому періоді річного циклу підготовки баскетболістів завдання тактичної підготовки обумовлюється логікою поетапного процесу

компонування всіх зростаючих індивідуальних можливостей баскетболістів у рішенні групових і командних тактичних задач. З огляду на те, що баскетболісти починають заняття у підготовчому періоді після активного відпочинку, завданням першого етапу цього періоду є відновлення частково втрачених навичок і умінь, що відповідає спеціальній кондиції у виконанні індивідуальних і групових дій. На другому етапі підготовки зважаються завдання групової і командної тактичної підготовки, відновлюються і вивчаються взаємодії гравців при застосуванні обраних систем і варіантів гри в нападі і захисті. На базі міцно засвоєного матеріалу починається освоєння організаційної структури ведення гри, враховуються дії окремих гравців, групи гравців і команди в цілому (Платонов, 1988).

На третьому етапі підготовчого періоду зважаються задачі: досягти високого рівня взаємодій у малих групах і в складі команди, домогтися високого рівня індивідуальної майстерності у виконанні своєї ігрової функції. Характерною рисою тактичної підготовки баскетболістів у підготовчому періоді є модельований підхід у створенні умов і режиму підготовки, подібними до змагань, визначення оптимального тренувального складу, визначення стартового складу (Платонов, 2017).

Підготовка команди в змагальному періоді визначається системою проведення змагань. Виходячи з особливостей участі команди в змаганнях і планується тактична підготовка (Поплавський, 2004).

Тактична підготовка гравців команди в період змагань в плані визначення методики дуже подібна з передзмагальним етапом підготовчого періоду. Тільки тут уся тактична підготовка має конкретний цілеспрямований зміст, заснований на інформації (техніко-тактичні показники, дані про морально-вольову, функціональну підготовку гравців) з перших і наступних змагань.

Головна задача тренерів і гравців полягає в поетапній реальній ліквідації тактичних похибок, що виявлені в результаті комплексного контролю. У першу чергу, необхідно внести реальні тактичні виправлення і можливі удосконалення в конкретні взаємодії гравців і в побудову гри в цілому. В другу чергу, необхідно внести корекцію складу команди, позиції гравців, раціональне використання основних гравців і резерву. У третю чергу, необхідна корекція обсягу часу, відведеного на спеціальну фізичну і технічну підготовку на належному психологічному забезпеченні цієї підготовки (Платонов, 2013).

У перехідному періоді для баскетболу різноманіття тактичних засобів змушує нас вишукувати необхідний час для їх вивчення й удосконалення. Особливо важливо для кваліфікованої команди оволодіти організацією ігрового процесу, визначеним стилем ведення спортивного двобою. По закінченні періоду змагань робота з тактичної підготовки повинна продовжуватися. До кінця спортивного сезону тренеру треба розробити модель майбутньої гри команди на наступний сезон, визначити її основну структуру в нападі і захисті, нові способи взаємодій гравців, збільшити тактичний діапазон гравців на основі

їхніх зростаючих фізичних можливостей у виконавській майстерності. На початку підготовчого періоду корисно перевірити знання гравців по теоретичному розділу тактики (Волков, 2008).

Тактична підготовка являє собою вивчення та випробування закономірностей ігрової діяльності, які склалися у грі. Вона здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, що дозволяє спортсмену отримувати уявлення про тактичні закономірності гри та набирати тактичних навиків (Платонов, 2017).

Кожен баскетболіст має знати зміст та класифікацію тактики та повинен довести практичне виконання індивідуальних, групових та командних дій до тактичного навичку.

Тактичний навик – автоматизовані компоненти обізнаної дії баскетболіста під час гри, які відпрацьовуються у процесі вправ. Тактичний навик відрізняється точністю та відповідним ритмом рухів. Але у грі ситуації швидко змінюються. Одне тактичне завдання може вирішуватися різними засобами, та різні завдання – одним й тим самим засобом. Здатність баскетболіста швидко орієнтуватися у виборі самого підходящого способу боротьби називається тактичним мисленням. Базою тактичного мислення є здатність швидко і правильно приймати ситуацію, яка склалася у грі та ті основні тактичні знання, які він набирає в процесі тренування .

Тактична підготовка гравця і команди може мати теоретичну і практичну спрямованість. Практична спрямованість вирішує завдання вдосконалення тактичної майстерності, а теоретична – аналізує закономірності гри, досвід підготовки та участі у змаганнях; розглядає можливості зміни засобів та способів, які використовуються для ведення боротьби, а також впровадження нових прийомів; враховує можливість зміни умов змагань і сил ймовірних суперників.

Головними напрямками техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості (Поплавський, 2004).

**Висновки** Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать про те, що тактична підготовка є однією з найважливіших видів підготовки спортсменів в баскетболі на різних етапах річного циклу.

#### Література:

- Волков, В.Л. (2008). Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник. К : Освіта України.
- Платонов, В.Н. (2013). *Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения*. Київ.
- Платонов, В.Н. (2017). *Рухові якості та фізична підготовка*. Київ. Олімпійська література.
- Платонов, В.Н. (1988). *Підготовка юного спортсмена*. Київ. Радянська школа.
- Платонов В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. К.: Перша друкарня,

Поплавський, Л.Ю. (2004). *Баскетбол*: підручник. К: Олімпійська література.

**Відомості про авторів:**

**Пашенко Наталія Олександрівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: [paschenko130@ukr.net](mailto:paschenko130@ukr.net)

[orcid.org/0000-0002-8890-6338](https://orcid.org/0000-0002-8890-6338)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Ольховікова Ірина Віталіївна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: [irina.shiryaeva90@gmail.com](mailto:irina.shiryaeva90@gmail.com)

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

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 13.01.2023 р.*



## Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі

Пащенко Н.О., Чуча Н.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розвиток фізичних якостей необхідних баскетболісту в його спортивній діяльності здійснюється в процесі фізичної підготовки. На думку багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців та з науково-методичних матеріалів, у фізичній підготовці спортсменів провідне місце займає показник швидкісної тобто спеціальної витривалості. Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуте на частинах роботи.

**Ключові слова:** баскетбол; учбово-тренувальний процес; швидкісна підготовка; швидкісна витривалість; методика розвитку; контроль.

Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуте на частинах роботи (Хромаев, et al., 2005; Платонов, 2017).

Аналіз літературних джерел показує, що в даний час можна назвати понад 20 типів спеціальної витривалості в ігрових видах спорту.

На думку Платонова В.М. тренеру при плануванні та організації навчально-тренувального процесу необхідно конкретизувати кожне тренування не тільки в техніко-тактичному плані, але і в плані вдосконалення фізичних якостей. У баскетболі швидкісна витривалість є одним з найважливіших факторів, який впливає на ігрову діяльність. Швидкісна витривалість у кожного гравця різна, отже і проявляти себе вона буде також по різному (Волков, 2008; Платонов, 1988).

Швидкісна витривалість залежить від багатьох різноманітних факторів. Одним із цих факторів є технічна підготовка. Вона спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які є засобом ведення гри у баскетбол, а також на оволодіння технікою інших вправ, які використовують у тренуванні і змагальній діяльності. Висока ефективність змагальної діяльності баскетболіста багато в чому залежить від ефективності техніки пересування. Головним засобом пересування у баскетболі є біг, саме у бігу найбільший прояв має швидкісна витривалість. Характерною рисою для цього технічного прийому є те, що гравець повинен вміти у рамках майданчика виконувати прискорення із різноманітних стартових положень у будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок і швидкість бігу. Інші технічні прийоми, де має прояв швидкісна витривалість, але не так чітко виражена,

пов'язані один з одним, отже говорити про них не слід (Хромаєв, et al., 2005; Платонов, 2017; Пащенко, et al., 2020).

Ще одним важливим фактором, від якого залежить швидкісна витривалість, є тактична підготовленість баскетболістів. Від її рівня розвитку багато в чому залежить успіх виступу команди на змаганнях. В основі логічно обґрунтованих тактичних побудов команди, а також різноманіття цих побудов, лежить злагодженість дій гравців, їх взаєморозуміння, поєднання індивідуальних і колективних дій. Все це є основою успіху в сучасному баскетболі. Важливо при цьому зазначити, що вибір визначення тактичного кредо команди багато в чому залежить від рівня технічної майстерності спортсменів, їх фізичної та психологічної підготовленості (Хромаєв, et al., 2005; Пащенко, et al., 2020).

На базі швидкісної витривалості гравця базується виконання техніко-тактичних дій як у нападі, так і у захисті (Хромаєв, et al., 2005; Платонов, 1988, 2017; Пащенко, et al., 2020).

Науковцями в області спорту відмічається, що навіть найбільш раціональна структура виконання ігрової дії може бути вдосконаленою. Це пов'язано з тим, що при збільшенні тренуваності розкриваються нові можливості, які вимагають подальшого вдосконалення техніки виконання прийому гри. Більш того, найбільш раціональна структура виконання прийому може з'явитися на базі більш високої спеціальної фізичної підготовленості баскетболіста. Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і ефективністю їх взаємодії. Високий же рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку швидкісної витривалості.

Під швидкісною витривалістю розуміють здатність протистояти стомленню при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру, показуючи, наскільки м'язи в змозі створювати повторні зусилля і протягом якого проміжку часу вони фізично здатні підтримувати потрібну активність.

Питанням розвитку швидкісної витривалості займалися практикуючі тренери та науковці, що дозволило визначити певні вправи для розвитку витривалості у баскетболістів (Хромаєв, et al., 2005; Платонов, 1988, 2017; Пащенко, et al., 2020).

Швидкісне ведення 1-2 м'ячів у парах (човником) :

- від лицьової лінії до штрафної і назад;
- до центру і назад ;
- до протилежної штрафної і назад;
- до протилежної лицьової і назад.

Ускладнений варіант - з попаданням кожен раз в кільце.

Перший починає вправу - передачі і ловля м'яча в стіну без ведення м'яча з просуванням вперед, кидок однією рукою зверху в русі, підбір м'яча, ведення до бічної, стрибки поштовхом двома (однієї) одночасно обертаючи м'яч

навколо тулуба (або ведення навколо тулуба правої і лівої) до середньої лінії, ведення м'яча з поворотами або зміною напрямку перед собою, кидок з місця або штрафний кидок, м'яч передають наступному або баскетболіст стає в кінець колони.

Для баскетболіста в процесі роботи над швидкісною витривалістю необхідно працювати тим комплексом вправ, які максимально адаптовані до ігрової ситуації. Виконувати певні дії протягом тривалого часового відрізка без істотного зниження працездатності та ефективності. У баскетболі це означає здатність бігати, стрибати, виконувати кидки і оборонятися впродовж всієї гри на великій швидкості, без шкоди техніці гри, зберігаючи стабільність дихання.

Кожна людина має свою межу витривалості. Проте, вона може бути підвищеною шляхом виконання певного набору вправ. Баскетбол - це постійні зміни ритму, бігові ривки в комбінації з поштовхами і стрибками. Тут 10 секунд навантаження змінюються 3 секундами відпочинку, поки суперник вкидає м'яч, наприклад. Тому для гравця так важливо бути витривалим саме в "баскетбольному плані". Необхідні умови для того, щоб стати більш стійкими: регулярні ігри, здоровий сон, нормальне харчування і спеціальні вправи для тренування.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання розвитку швидкісної витривалості у баскетболі є актуальним та не вирішеним остаточно. Від рівня розвитку швидкісної витривалості залежат рисунок гри: техніка та тактика ведення зустрічі та її видовищність взагалі.

Література:

- Волков, В.Л. (2008). *Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник*. К : Освіта України.
- Хромаев, З.М., Поплавский, Л.Ю., Мурзин, Е.В., & Обухов, А.В. (2005). *Говорят тренеры по баскетболу*. К.: Пресса Украины.
- Платонов, В.Н. (2017). *Рухові якості та фізична підготовка*. Київ. Олімпійська література.
- Платонов, В.Н. (1988). *Підготовка юного спортсмена*. Київ. Радянська школа.
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК.

#### **Відомості про авторів:**

**Пашенко Наталія Олександрівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: paschenko130@ukr.net

orcid.org/0000-0002-8890-6338

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чуча Наталія Іванівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: natali.chucha@ukr.net

http://orcid.org/0000-0002-2564-4860

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 13.01.2023 р.*

## Особливості процесу відбору у сучасному футболі

Перевозник В.І., Паєвський В.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В роботі розглядається особливості процесу відбору. Відбір – це найскладніший процес, який вимагає тонкого зосередженого підходу до кожної особистості. Головна роль в цьому процесі належить тренеру. Від інформованості якого, залежить якість кандидатів та очікування найбільш високих досягнень в обраному виді спорту.

**Ключові слова:** відбір; модель; здібності; спортивна орієнтація.

Проблема відбору одна з найважливіших у сучасному футболі. Багатобічний характер проблеми робить необхідним залучення до її вирішення багатьох спеціалістів: тренера, лікаря, психолога. Колективна робота – це тісна співпраця всіх спеціалістів на всіх етапах роботи. Головна роль у такому колективі належить тренеру. Саме він повинен бути добре інформованим по всім питанням, які відносяться до його спеціальності, щоб мати можливість приймати вірне особисте рішення (Зайцева; Перевозник, 2020).

Відбір ускладнюється тим, що заняття футболом починається в 6 років, а в деяких спортивних футбольних клубах ще раніше. Разом з тим, з фактором багаторічності підготовки постає проблема виявлення підлітків, які володіють потенціальними здібностями для досягнення високих спортивних результатів.

Високий рівень розвитку сучасного футболу, як виду спорту, робить його одним із ефективних засобів всебічного фізичного розвитку. Відомо, що сучасний футбол ставить високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Заняття футболом розвивають у спортсменів такі цінні якості як сміливість, рішучість, ініціативність і дисциплінованість.

Проблема відбору одна з найважливіших у сучасному футболі. Багатобічний характер проблеми робить необхідним залучення до її вирішення багатьох спеціалістів: тренера, лікаря, психолога. Колективна робота – це тісна співпраця всіх спеціалістів на всіх етапах роботи. Головна роль у такому колективі належить тренеру. Саме він повинен бути добре інформованим по всім питанням, які відносяться до його спеціальності, щоб мати можливість приймати вірне особисте рішення (Олійник, 2015).

У процесі відбору потрібно вирішити два основних завдання:

- зробити висновок про доцільність вступу підлітка на відділення футболу і здійснити прогноз про успішність його навчання;
- з групи дітей, що підлягають випробуванню, виявити найбільш здібних і відсіяти безперспективних.

Спортивний відбір засновується на знаннях комплексу якостей (модельних характеристик), якими володіють найсильніші спортсмени певного виду спорту. Труднощі спортивного відбору посилюються тим, що треба знати не тільки кінцеву модель чемпіона або рекордсмена, але і про те, як формувався спортивний ідеал, якими характеристиками він володів на кожному етапі спортивної досконалості (Олійник, 2015; Платонов, 2015).

Організація відбору визначається багатьма факторами, зокрема, співвідношенням кількості кандидатів і кількості талантів, складністю тестової батареї, вартістю тестування. Професор В.М. Заціорський із співавторами виділив ряд пов'язаних з організацією відбору питань, які сьогодні не зняті з порядку денного: який зміст кожного етапу відбору, що ефективніше та швидше оцінити перспективність 10 тис. новачків по одному показнику чи тисячу по 10 показникам (Заціорский, 2013).

Існують наступні положення ефективного спортивного відбору.

1. Комплексність підходу до обираемого контингенту. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей.

2. Необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору.

3. Детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без якої неможлива розробка тестів відбору.

4. Діагностувати навички та уміння, а не задатки.

5. Визнання факту нерівноцінності одних і тих же характеристик спортсмена з точки зору прогнозування перспективності.

6. Необхідність використання бінарного критерію високого вихідного рівня задатків і здібностей разом зі швидкістю темпів приросту фізичних здібностей.

7. Особлива значимість морфологічних і психофізіологічних характеристик.

8. Необхідність оцінки біологічного віку.

9. Поетапна оцінка перспективності.

10. Облік рівня та спрямованість інтересів та мотивації спортсменів.

11. Оцінка при відборі як генетичних так і середовищних факторів.

Перспектива вирішення проблеми відбору безпосередньо пов'язана з подальшим вивченням природи формування різних здібностей людини. Здібності – це якості людини, які його роблять придатним до виконання будь-якої діяльності (Костюкевич, 2006; Филін, 2007). Визначення здібності стосовно до спорту дає В.М. Волков (2002), спортивні здібності – система індивідуальних, психічних та біологічних якостей, що відповідають вимогам даного виду спорту і забезпечують можливість успішного здійснення тієї чи іншої спортивної діяльності.

Відбір – проблема багаторічна і її рішення здійснюється на кількох етапах. В.М. Волков та інші виділяють чотири етапи:

- етап попереднього (первинного) відбору дітей і підлітків;
- етап поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту дітей вимогам необхідним для успішної спеціалізації в даному виді спорту (етап вторинного відбору);
- етап спортивної орієнтації;
- етап відбору в збірні команди.

Спеціалістами підкреслено, що основне завдання першого етапу відбору – визначення перспективи спортивного вдосконалення шляхом виявлення у дітей і підлітків задатків, які лежать в основі розвитку спортивних здібностей. Завдання другого етапу здійснюваного після 3-6 місяців початкового навчання – поглиблена перевірка відповідності раніше відібраного контингенту вимогам даного виду спорту. Завдання третього етапу (триває кілька років) – визначення найбільш підходящих конкретному спортсмену параметрів вузької спеціалізації. Завдання четвертого етапу – комплектування збірних команд на основі результатів тривалого поглибленого вивчення спортивних здібностей (Губа, 2010; Олійник, 2015; Платонов, 2015).

В програмі для спортивних шкіл етапи відбору пов'язані з навчанням в різних типах навчальних груп: відбір в групи початкової підготовки тощо (Волков, 2002). Виділяють три основних етапи, причому характеризує їх таким чином: перший – відбір виду спорту з урахуванням його вимог, другий – виявлення здібностей до прогресування в процесі навчання та тренування, третій – відбір найбільш талановитих спортсменів, здібних показувати результати міжнародного класу.

### **Висновки.**

1. Високий рівень розвитку сучасного футболу, як виду спорту, робить його одним із ефективних засобів всебічного фізичного розвитку. Відомо, що сучасний футбол ставить високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Заняття футболом розвивають у спортсменів такі цінні якості як сміливість, рішучість, ініціативність і дисциплінованість.
2. Проблема відбору одна з найважливіших у сучасному футболі. Багатобічний характер проблеми робить необхідним залучення до її вирішення багатьох спеціалістів: тренера, лікаря, психолога. Колективна робота – це тісна співпраця всіх спеціалістів на всіх етапах роботи. Головна роль у такому колективі належить тренеру. Саме він повинен бути добре інформованим по всім питанням, які відносяться до його спеціальності, щоб мати можливість приймати вірне особисте рішення.
3. У процесі відбору потрібно вирішити два основних завдання:
  - зробити висновок про доцільність вступу підлітка на відділення футболу і здійснити прогноз про успішність його навчання;
  - з групи дітей, що підлягають випробуванню, виявити найбільш здібних і відсіяти безперспективних.
4. Спортивний відбір засновується на знаннях комплексу якостей (модельних характеристик), якими володіють найсильніші спортсмени певного виду

спорту. Труднощі спортивного відбору посилюються тим, що треба знати не тільки кінцеву модель чемпіона або рекордсмена, але і про те, як формувався спортивний ідеал, якими характеристиками він володів на кожному етапі спортивної досконалості.

5. Методика контролю рухових можливостей футболістів повинна базуватись на інформативних показниках, прояву їх рухової функції. Основними вимогами, які ставляться до результатів рухового тестування є комплексний підхід до рівня оцінки фізичної підготовленості. Рухові тести при відборі у футболі повинні відображати специфічні особливості виду спорту і бути достатньо простими по виконанню.

#### Література:

- Волков, Л.В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев: Олимпийская литература.
- Губа, В.П. (2010). *Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие*. М. : Советский спорт.
- Зайцева, Ю.В. Наукові основи відбору перспективних волейболістів для занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 237-240.
- Зациорский, В.М. (2013). Проблемы спортивной одаренности и отбор в спорте, направление и методология исследования. *Теория и практика физической культуры*, 7, 27-35.
- Костюкевич, В.М. (2006). *Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография*. Винница: Планер.
- Олійник, І. (2015). Теоретико-прикладні аспекти відбору дітей у секцію волейболу на етапі початкової підготовки. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2015», Т.4., 71.
- Платонов, В.Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации*. Киев: Олимп. лит.
- Перевозник, В.І. (2020). *Теорія і методика футболу. Навчальний посібник для студентів спеціалізації «футбол» і слухачів курсів підвищення кваліфікації*, Харків: ХДАФК.
- Филин, В.П. (2007). *Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-в и техникумов физ. культуры*. Москва: Физкультура и Спорт.

#### Відомості про авторів:

**Перевозник Володимир Іванович** –

к.фіз.вих, доцент; професор кафедри футболу та хокею

E-mail: v.perevoznik60@gmail.com

orcid.org/0000-0002-4154-9791

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пасєвський Володимир Валерійович** –

к.фіз.в их, доцент; доцент кафедри спортивних та рухливих ігор

E – v.paevskiy1971@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9068-1422>

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*

## Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі

Собко І. М., Мартиненко В. Г.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** У статті розкривається роль такої специфічної якості, як стрибучість, необхідна для освоєння техніки гри волейбол, яка проявляється як у нападі, так і в ситуаціях захисту. У статті представлені універсальні (на погляд авторів) вправи для розвитку стрибучості із застосуванням різновисоких бар'єрів, які можна використовувати в різних періодах річного циклу підготовки.

**Ключові слова:** волейбол; стрибучість; різновисокі бар'єри; стрибок.

**Вступ.** У сучасному волейболі тренери постійно вдосконалюють спортивну підготовку спортсменів, адже рівень розвитку та прояву різних фізичних якостей мають велике значення для успішної змагальної діяльності (Kozina, et al., 2018). У грі характер рухової діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби (змагання тривають протягом двох з половиною і більше годин). Гравці виконують безліч технічних прийомів і тактичних дій, стрибків, падінь, раптових швидких пересувань (Панасенко, & Білоус, 2020). Так, за гру волейболіст здійснює до 100–150 стрибків, кількість доходить до 300 виконаних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень доходить до 180–200 ударів за хвилину. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному одноборстві з суперником. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних (рухових) якостей сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, стрибучості. Особливо велику роль відіграють швидкісно-силові здібності та стрибучість спортсменів, у стрибку виконуються: силова подача, атакуючий удар, друга передача атакуючого удару, блокування (Борисова, et al., 2018). Гравці провідних волейбольних команд, як і чоловічому так і в жіночому волейболі відрізняються високими показниками стрибучості (Собко, et al., 2022). У науково-методичній літературі можна знайти великий опис засобів та методів виховання швидкісно-силових здібностей, але окремий опис методики розвитку стрибучості на основі класифікації стрибків, що зустрічаються в ігровій діяльності волейболістів, та розуміння фізичних якостей, від яких залежить прояв стрибучості та їх значущості практично не зустрічається за винятком деяких робіт (Горчанюк et al., 2014; Собко, et al., 2018). Як підкреслює Іванова (2022), стрибок визначається як рух швидкісно-силової спрямованості, в якому основне м'язове зусилля (поштовх) характеризується максимальною потужністю і має реактивно-вибуховий характер. Основу стрибучості становлять сила та швидкість м'язових скорочень. Дослідження різних видів стрибків показали важливість величини динамічної сили нижніх



кінцівок якості виконання рухів. Високі показники стрибкової підготовленості забезпечують результативність ігрового протиборства у волейболі при виконанні подач, технічних прийомів на сітці при реалізації атакуючих та захисних дій (Собко, et al., 2019). Для розвитку стрибучості ефективно використовують «ударні» вправи, які призначені для впливу на реактивні властивості рухового апарату та забезпечують збільшення потужності зусиль. Такі вправи визначаються засобами ударно-реактивної дії, наприклад, стрибання з піднесення з наступним стрибком вгору, стрибок у глибину з подальшим стрибком вперед; зістрибування з піднесення з дотиком підвішеного предмета і подальшим вистрибуванням вгору після приземлення, перестрибування через лави, бар'єри та інше обладнання (Кузенков, & Устіменко, 2011).

**Мета дослідження** – надати характеристику комплексу стрибкових вправ, які виконуються за допомогою різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** За даними літератури (Кузенков, & Устіменко, 2011; Іванова, 2022) для розвитку стрибучості в основному користуються наступними методами: повторний метод, метод неграничних зусиль (30–50 %); метод кругового тренування із застосуванням вправ на обтяження, і різних стрибкових вправ (6–8 станцій); метод короточасних зусиль (80–95 % від максимуму); метод «до відмови»; метод ігрових змагань. Для розвитку стрибучості в групах попередньої і початкової підготовки можна рекомендувати наступні вправи. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами. Стрибки в глибину (з предмету 40–50 см), з подальшим вистрибуванням вгору, дістаючи який-небудь предмет на максимальній висоті, або застрибування на предмет заввишки 30–35 см., 10 разів, 3–4 підходи. Обов'язково треба застосовувати вправи на швидкість – пробіжки окремих невеликих відрізків, а також човниковий біг 3X3 м, 3X4 м. Долучаються вправи з штангою (50–60 % від максимального), якщо вправи виконуються на двох ногах, і до 30 % максимальної ваги, якщо вправи виконуються на одній нозі. Відрізки на швидкість переміщень збільшуються до 9–12 м.

Стрибкові вправи у волейболі спрямовані на розвиток стрибучості та вдосконалення техніці відштовхування. Основним засобом розвитку стрибучості є вправи, які виконуються за рахунок обтяження власної ваги волейболістів, стрибкові вправи виконуються серіями. Навантаження у стрибкових вправах залежить від фізичної підготовленості спортсменів. У грі волейбол застосовується як правило 2 види стрибків це стрибок у висоту з відштовхуванням двома ногами з короткого розбігу та стрибок у висоту з місця також з відштовхуванням двома ногами. Існує безліч варіантів комплексів стрибкових вправ один з яких це застосування різновисоких бар'єрів. Бар'єри можна перестрибувати різними типами стрибків на одній або двох ногах, стрибки зі зміною ніг на кожному стрибку, стрибки правим або лівим боком,

стрибки спиною вперед. Ефективність застосування стрибкових вправ залежить від обсягу та умов виконання стрибків. На перших етапах ефективність розвитку стрибучості підвищується якщо виконувати вправи на м'якому пружному ґрунті, на трав'яних газонах або утрамбованій доріжці з тирси. На наступних етапах використовують звичайні майданчики в ігрових залах або майданчики для пляжного волейболу вкриті піском. На пісочних майданчиках важче стрибати, адже ноги грузнуть у піску та погана площа відштовхування. Бар'єри це прості та зручні у використанні міцні конструкції висотою від 20 до 50 см. Протягом підготовчого періоду, наприклад (рис. 1) під час навчально-тренувального збору, можна застосовувати 5–8 маленьких (25 см) та 5–8 високих (45 см) бар'єрів, які ставлять на відстані 1 м 20 см. Спортсмени виконують стрибки на двох ногах спочатку через маленькі, а потім через високі бар'єри (в залежності від віку та кваліфікації можна виконувати від 4 до 12 кіл).



Рис. 1. Ілюстрація різновисоких бар'єрів

**Висновки.** В результаті проведення аналізу літературних джерел було виявлено, що стрибкові вправи грають дуже важливу роль у тренувальному процесі волейболістів. Встановлено, що наявність добре розвиненої стрибучості забезпечує ефективність нападаючих і захисних дій і дає значну перевагу над суперником під час гри у волейбол. Показано, що різновисокі бар'єри це компактні та зручні предмети атлетичного інвентарю за допомогою яких можна розвивати та вдосконалювати швидко-силові здібності та стрибучість волейболістів.

#### Література:

- Борисова, О.В., Шльонська, О.Л., Шутова, С.Є., & Хамуді, М. Ф. (2018). Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (5), 167–173. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293714>
- Горчанюк, Ю.А., Горчанюк, В.А., & Козирко, А.О. (2014). Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Спортивні ігри*, (10), 18–22.
- Іванова, Є.В. (2022). Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 26–29.
- Козіна, Ж.Л., Погорелова, А.О., & Філіштинський, Д.І. (2013). Індивідуальні особливості факторної структури підготовленості волейболісток на етапі спеціалізованої

підготовки. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 161–169.

- Кузенков, О.В., & Устіменко, Г.О. (2011). Практичне обґрунтування ефективності вправ, направлених на покращення стрибучості баскетболістів. *Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи*: монографія за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції, К.: Видавничий центр НУБІП України, 104–107.
- Собко, І.М., Коваленко, С.В., Циганкова, К.В. (2022). Метод колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14–15 років. *Спортивні ігри*, 4(26), 40–52. doi: 10.15391/si.2022-4.04
- Собко, І.М., Коробейнік, В.А., & Карнаш, Є.І. (2019). Вплив застосування спеціальних вправ на розвиток стрибучості легкоатлетів 10–11 років. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 192–195.
- Собко, І., Улаєва, Л., Козіна, Ж., Гринченко, І., & Глушко, К. (2018). Восстановление физической работоспособности юных волейболистов на этапе специализированной базовой подготовки с помощью применения средств фитнеса аэробной направленности. *Здоровье, спорт, реабилитация*, 4(3), 120–134. doi: <http://dx.doi.org/10.34142/zenodo.1468290>
- Панасенко, Я.В., & Білоус, О.В. (2020). Розробка програми розвитку стрибучості волейболістів старшого шкільного віку. Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*, 81–83.
- Kozina, Zh., Goloborodko, Ya., Voichuk, Yu. et al. (2018). The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 214, 1445–1454.

### Відомості про авторів:

**Собко Ірина Миколаївна** –

кандидат наук з фізичного виховання спорту, доцент;

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

E-mail: [sobko.iryna18@gmail.com](mailto:sobko.iryna18@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>

**Мартиненко Вероніка Григорівна** –

здобувач вищої освіти,

E-mail: [veronicamartynenko@gmail.com](mailto:veronicamartynenko@gmail.com)

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Надійшла до редакції 02.01.2023 р.*

**Спортивні клуби з ігрових видів спорту та одноборств  
Каразінського університету**

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

**Анотація.** Розглянуто питання створення спортивних клубів з ігрових видів спорту та одноборств на прикладі Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна, наведено основні цілі та завдання їхньої роботи. Зазначено, що створення спортивних клубів сприяє не лише розвитку видів спорту, які мають сталі традиції у закладі вищої освіти, а й розвитку та реконструкції наявної спортивної інфраструктури та підвищенню ефективності її використання.

**Ключові слова:** спортивний клуб; заклад вищої освіти; фізична культура; спорт.

Реформування вищої освіти в Україні не залишило осторонь і роботу з розвитку фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти. Ця галузь наразі переживає складний процес адаптації до роботи в нових умовах. Традиційна система організації роботи з розвитку фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичного виховання.

У закладі вищої освіти це можливо здійснити завдяки автономії, яка передбачає його самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів (<https://zakon.rada.gov.ua/>).

Аналіз досліджень та публікацій показав, що реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України потребує пошуку не тільки нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами освіти, а й вдосконалення усієї галузі студентської фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти. Ефективність розвитку студентського спорту та фізкультурно-спортивної роботи значно зростає при створенні спортивних клубів з видів спорту, які мають сталі традиції розвитку у ЗВО. Співпраця таких спортивних клубів з кафедрою фізичного виховання та спорту сприяє розвитку профільних видів спорту у закладах вищої освіти (Базильчук, & Базильчук, 2013; Тихонов, 2019).

Роботу з модернізації галузі фізичної культури та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна було розпочато практично одразу після того, як Україна стала незалежною державою. В період з 1993 по

2002 рр. було створено три нові структурні підрозділи фізкультурно-спортивного спрямування – спеціалізовані спортивні клуби з ігрових видів спорту та одноборств, які мали на той час найбільшу популярність, історичні традиції та перспективи розвитку в університеті: тенісний клуб «Унікорт», фехтувальний клуб «Уніфехт» та футбольний клуб «Універ-Локо».

Основними завданнями у роботі спеціалізованих спортивних клубів Каразінського університету є:

- розвиток спортивних клубів з профільних видів спорту в університеті;
- сприяння оздоровленню здобувачів вищої освіти та працівників університету шляхом організації та надання фізкультурно-оздоровчих послуг з профільних для клубів видів спорту;
- організація фізкультурно-спортивної роботи, підготовка і проведення спортивно-масових заходів, спрямованих на популяризацію фізичної культури, спорту та здорового способу життя;
- надання на спортивних спорудах платних фізкультурно-оздоровчих послуг в час, вільний від проведення навчальних занять з фізичного виховання, спортивних змагань та спортивно-масових заходів;
- організація та проведення спортивних змагань з тенісу, футзалу та фехтування;
- раціональне використання університетської спортивної інфраструктури, сприяння її реконструкції та ремонту;
- залучення талановитих спортсменів з числа абітурієнтів для вступу до Каразінського університету.

Утворення спортивних клубів потребувало проведення структурної та управлінської реформи сфери фізичної культури та спорту в університеті, а у подальшому – створення університетського фізкультурно-спортивного центру, який об'єднав спортивні клуби та адміністративно-господарську службу спортивних споруд, що сприяло оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності закладу вищої освіти. Управління сферою фізичної культури та спорту здійснюється Радою з питань фізичної культури та спорту (Бабічев, Темченко, & Акінін, 2022).

Основним документом, який визначає напрямки роботи у фізкультурно-спортивній сфері є Програма розвитку фізичної культури та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна, яка діє вже понад два десятиліття та містить наступні блоки:

- Управління фізичною культурою і спортом в університеті;
- Фізичне виховання студентів;
- Спортивно-масова робота та спорт вищих досягнень;
- Ремонт і реконструкція спортивних споруд університету;
- Використання університетських спортивних споруд.

Нажаль, внаслідок вторгнення російських окупантів значна частина спортивних споруд Каразінського університету була зруйнована, повноцінне

функціонування роботи з фізичного виховання та спорту в університеті значно ускладнилося і наразі вимагає пошуку нових управлінських рішень.

Література:

- Бабічев, А., Темченко, В. & Акінін, Л. (2022). Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, Харків : ХДАФК. 503-505.
- Базильчук, В. & Базильчук, О. (2013). Роль спортивного клубу у фізкультурно-спортивній роботі ВНЗ. *Професійне становлення особистості*, 2, 183-187.
- Тихонов, В.К. (2019). *Спортивний клуб ВНТУ як первинна ланка організації фізкультурно-спортивної роботи*. Відтворення з <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/6542>.
- Про вищу освіту № 2438-IX* (2022). Відтворення з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

### Відомості про авторів:

**Темченко Володимир Олександрович** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,  
E-mail: temchenko1961@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0171-4614>

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

**Акінін Леонід Анатолійович** –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
e-mail: akinincoach@gmail.com Тел. 0984232941

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

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

**Мананчиков Анатолій Анатолійович**–

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
e-mail: mananchikova@ukr.net Тел. 0506154511

<https://orcid.org/0000-0001-5543-6774>

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

**Коленченко Анастасія Миколаївна** –

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
e-mail: kolenchenkonasti@gmail.com Тел. 0679882463

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

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

**Чупир Катерина Іванівна**–

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
e-mail: karnavaldekor@gmail.com Тел. 0988265320

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

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна*

Надійшла до редакції 15.01.2023 р.

## Теніс у Каразінському університеті

Темченко М. В., Лободзінська Т. Д.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Анотація.** Розглянуто історію становлення та розвитку тенісу в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна: створення, розвиток та реконструкція спортивної інфраструктури, реорганізація системи управління, спортивні здобутки та досягнення, розвиток системи спортивних змагань.

**Ключові слова:** теніс; тенісний клуб «Унікорт»; здобувач освіти, заклад вищої освіти.

Історія розвитку тенісу в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна почалась у 1959 році, коли поряд з будівлею університету було створено невеличкий стадіон з біговими доріжками, секторами для стрибків та метань, трьома волейбольними та двома баскетбольними майданчиками, футбольним полем та двома тенісними кортами. Цікавим є той факт, що понад 100 років тому на цьому місці були корти харківського тенісного клубу «Фенікс».

Ініціатором будівництва кортів був завідувач кафедри загальної фізики, доцент радіофізичного факультету Борис Герасимович Сидоренко. Як і інші спортивні об'єкти цього міні-стадіону, будівництво тенісних кортів проводилось силами студентів та працівників університету. За свою понад 60-річну історію два тенісні корти перетворилися на один з кращих в Україні та безумовно кращий в системі української вищої освіти тенісний комплекс «Унікорт», на якому наразі є 12 відкритих кортів із сучасним покриттям «тенісит». Центральний корт обладнано трибунами на 700 місць і «перший» — на 250. У клубі є тренувальні стінки загальною довжиною понад 100 метрів. Зберіглась також бігова доріжка (Андрієвський, Eds., 2009).

У 1990 році введено в експлуатацію Палац тенісу, у якому розміщено 6 кортів – 4 тренувальні та 2 повногабаритні, тренажерну залу, тренувальне приміщення для імітації техніки та занять спеціальною фізичною підготовкою, а також Музей старовинних тенісних ракеток з історією про клуб та бібліотекою і залом для відпочинку. Тенісна база активно використовується для занять з фізичного виховання та спортом здобувачів вищої освіти та працівників Каразінського університету та мешканців Харкова (Бакіров, 2005).

Залучення студентів до занять тенісом завжди було пріоритетним завданням. Спочатку, коли спортивна тенісна інфраструктура була досить обмеженою, кількість студентів була незначною. З розвитком спортивної бази, особливо після введення в експлуатацію палацу тенісу на початку 90-х років минулого століття, була забезпечена можливість займатися цим прекрасним

видом спорту цілий рік. З того часу для занять здобувачів освіти тенісом використовувались різні системи організації освітнього процесу. А з 2005 року теніс став одним з основних видів спорту у спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів. Здобувачі вищої освіти могли за власним уподобанням обрати цей вид спорту та займатися ним протягом усього терміну навчання в Каразінському університеті. Навіть після того, як заняття з фізичного виховання стали виключно факультативними, понад 150 студентів відвідували тенісні корти для зміцнення власного здоров'я та вдосконалення спортивної майстерності.

Спортивна студентська секція з тенісу почала працювати одразу після будівництва перших кортів. За багаторічну історію розвитку цього прекрасного виду спорту в Каразінському університеті було виховане не одне покоління висококласних тенісистів. Валерій Бурко, майстер спорту, який у 1961–1966 рр. входив до складу збірної команди СРСР, був багаторазовим чемпіоном України та призером чемпіонатів Радянського Союзу, після закінчення навчання у 1970 році почав працювати на кафедрі фізичного виховання та спорту. Розвиток університетської тенісної інфраструктури та успіхи у підготовці спортсменів високого класу дали поштовх для розвитку тенісу у Харкові. Було створено спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву з тенісу, організовано проведення Всеукраїнських та міжнародних турнірів тенісних турнірів для дітей, а з часом – і серед тенісистів-професіоналів. Невипадково при реорганізації фізкультурно-спортивної роботи та створенні спортивних клубів з видів спорту, які мали значні традиції розвитку в Каразінському університеті, першим було створено тенісний клуб «Унікорт» (Бабічев, et al., 2022). Клуб очолив Заслужений тренер України Валерій Бурко, а президентом клубу багато років працював герой трьох Олімпіад, дворазовий Олімпійський чемпіон з волейболу Юрій Поярков.

Серед його вихованців було багато талановитих спортсменів, імена яких золотими літерами вписано до історії українського тенісу. Дмитро Поляков, майстер спорту міжнародного класу, входив до першої сотні рейтингу тенісистів-професіоналів, найвищий рейтинг в одиночному розряді – 93 місце (1991 р.). Він був переможцем та фіналістом міжнародних турнірів, чемпіоном України та СРСР. З 1989 р. по 1998 р. Дмитро входив до складів збірних команд СРСР та України, неодноразово виступав у матчах Кубка Девіса. Майстер спорту України міжнародного класу Тетяна Перебийніс була учасницею Олімпійських ігор в Афінах (2004 р.) та Пекіні (2008 р.). На найпрестижніших турнірах вона була переможницею юніорського Уїмблдон-2000 у парному розряді та фіналісткою у одиночному розряді. Того ж року Тетяна вийшла до фіналу юніорського US OPEN. У дорослій кар'єрі Вона була фіналісткою Уїмблдонського турніру у змішаному парному розряді (2005 р.) та півфіналісткою парного розряду у 2006 р. Найвищими її досягненнями у світовому рейтингу серед професіоналів були 35 місце у парному та 55 місце в одиночному розрядах.



Учасниками матчів Кубка Девіса у складі збірної команди України були Марат Дев'ятьяров та Владислав Орлов, Анастасія Васильєва виступала у жіночій збірній команді України на матчах Кубка Федерацій. З 2011 по 2019 рр. Майстри спорту України Марат Дев'ятьяров, Владислав Орлов, Анастасія Васильєва та Ганна Півень представляли Україну на Всесвітніх літніх Універсіадах. На міжнародних турнірах серед тенісистів професіоналів перемагала Марина Чернишова.

Понад 50 майстрів спорту було виховано на тенісних кортах Каразінського університету. Багато з них поєднували свою спортивну кар'єру з навчанням у ньому. Чемпіонами України були Мілена Корніль, Євгенія Бурич, Наталія Смирнова, Андрій Ткачов, Іванна Коваленко.

Збірна команда університету неодноразово ставала переможцем Спартакіади Міністерства вищої та спеціальної середньої освіти УРСР, а за часів незалежності України – переможцем та призером змагань з тенісу за програмами Студентських літніх Універсіад України, Всеукраїнських студентських змагань з ігрових видів спорту.

Багато випускників університету, які займалися тенісом, у подальшому стали провідними тренерами України з цього прекрасного виду спорту.

На кортах Каразінського університету проводяться різноманітні турніри, серед яких традиційними вважаються міжнародні юнацькі турніри Європейської тенісної асоціації ЕТА: «Меморіал М. О. Черницької», «Wilson Cup», а також турніри «Меморіал М. Школьника» (зимовий), «Кубок Дружби» (РТТ) і ветеранський турнір «Фанат». І, звичайно, популярними серед студентів є змагання Студентської спартакіади університету, а також особиста першість серед студентів-аматорів.

В університеті вже багато років працює секція з тенісу для викладачів та працівників. Тенісний клуб «Унікорт» також надає фізкультурно-оздоровчі послуги для мешканців Харкова. В абонементних групах щороку займаються понад 500 харків'ян. Загальна ж кількість осіб, які займаються тенісом на тенісному комплексі «Унікорт» перевищує 1000 осіб. Це і здобувачі освіти 23 факультетів та навчально-наукових інститутів Каразінського університету, які займаються тенісом за програмою академічних занять із фізичного виховання під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання та спорту і тренерів клубу, і професорсько-викладацький склад, і діти співробітників, і аматори тенісу будь-якого віку з усього міста.

На початку березня 2022 року спортивні споруди тенісного комплексу зазнали руйнувань внаслідок ракетних обстрілів майдану Свободи, але вже у липні любителі тенісу знову з'явилися на тенісних кортах завдяки праці колективу тенісного клубу, який, незважаючи на постійні обстріли Харкова, зробив максимум для того, щоб відновити роботу основного тенісного центру Харкова.

#### Література:

Бабічев, А., Темченко, В. & Акінін, Л. (2022). Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти. *Фізична культура, спорт і*

*здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, Харків : ХДАФК. 503-505.*

Бакіров, В.С., Духопельников, В.М., & Зайцев Б.П. (2005). *Харківський національний університет ім. В.Н.Каразіна за 200 років.* Харків: Фоліо.

Андрієвський, В.М. (Eds.) (2009). *Уже полвека длится гейм.* Харків: ТОВ «Золоті сторінки»  
[http://www.unicourt.com.ua/files/Unikort\\_Book.pdf](http://www.unicourt.com.ua/files/Unikort_Book.pdf)

### **Відомості про авторів:**

**Темченко Марія Володимирівна** –

здобувачка вищої освіти

E-mail: [m.temchenko04@gmail.com](mailto:m.temchenko04@gmail.com)

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Лободзінська Таїсія Денисівна** –

здобувачка вищої освіти

E-mail: [taisii.lobodzinska@student.karazin.ua](mailto:taisii.lobodzinska@student.karazin.ua)

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Науковий консультант**

**Темченко Володимир Олександрович** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

E-mail: [temchenko1961@ukr.net](mailto:temchenko1961@ukr.net)

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*

## Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання

Чуча Н.І., Пащенко Н.О.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання прийому обраного виду спорту. Своєчасне і правильне їх застосування значно прискорює становлення навичок техніки гри.  
**Ключові слова:** імітаційні вправи; техніка гри; баскетбол; дистанційне навчання.

Існує багато засобів фізичної культури та спорту, які використовують при навчанні технічних дій певного виду спорту. Є багато методичних прийомів, що сприяють їх всебічному вдосконаленню. Та зі зміною умов навчання та тренування, які складаються останнім часом (карантинні обмеження, військовий стан) деякі з них неможливо застосувати, а деякі не відповідають специфіці командного ігрового виду спорту.

Як стверджує Пасічник В. (2015), за методикою навчання при вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

В умовах дистанційного навчання у закладах освіти м. Харкова проведення навчання баскетболу можливе лише на етапах ознайомлення та вивчення прийому в спрощених умовах. Тому ми наголошуємо, що ці етапи повинні бути максимально насичені інформаційно, щодо прийомів техніки гри та їх застосування на майданчику, та практично різноманітними вправами, які можливо виконувати наодинці і навіть без основного інвентарю (м'яча).

Костюкевич В. М. (2014) зазначає, що імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання прийому обраного виду спорту. Вони завжди передують у ланці підвідних вправ, їх виконують після ознайомлення з прийомами техніки наочно або з відеопоказів. В баскетболі імітують розташування окремих частин кінцівок на м'ячі, вихідне положення тіла та його дії синхронно з виконанням технічного прийому, високу чи низьку стійку та інші особливості виконання самого прийому. Огляд доступних джерел показав, що імітаційні вправи у звичайних умовах проведення занять з баскетболу майже не використовуються. Після декількох

спроб виконання переходять до опанування технічної дії безпосередньо з м'ячем у полегшених умовах.

Наприклад, Цюпак Ю. зі співавторами (2021) пропонує при навчанні передачам наступні дії:

1. Ловля і передача м'яча і імітація цих дій без м'яча.
2. Імітація передачі м'яча з кроком.
3. Імітація передачі, м'яч тримати в потрібному напрямку (або у вихідній позиції).
4. Виконання передачі біля стінки.
5. Виконання передачі попарно на місці (виконувати правою і лівою рукою) та ін.

Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці Пасічник В. (2015) рекомендує такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.

2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.
3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку.

Стосовно ведення та кидків – початкові вправи вже роблять з м'ячем у полегшених умовах.

Дистанційне навчання не надає таких можливостей. За межами спортивної зали ті, що займаються, можуть знаходитись у приміщенні невеликої площі, не мати баскетбольного м'яча, обладнання для гри. Але бажання навчати повинно спонукати вчителів та викладачів імпровізувати та виходити з положення будь-якими доступними засобами. Наведемо приклади імітаційних вправ з навчання техніки ведення м'яча у баскетболі:

1. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

- 1-8 імітація виконання ударів м'яча правою рукою справа-збоку від тулуба, ноги амортизують під кожний удар;

- 9-16 теж саме лівою зліва-збоку.

2. В.п. – стійка на правому коліні, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

- 1-12 імітація ведення з низьким відскоком правою рукою

- 13- 24 теж саме лівою, зміна положення ніг;

3. В.п. – стійка на двох колінах, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

- 1-8 імітація ведення з низьким відскоком правою рукою

- 9-16 теж саме лівою зліва-збоку;

4. В.п. - стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

- 1- крок вперед лівою – імітація удару правою рукою

- 2 – повернутись у в.п., імітація удару правою рукою

- 3-4 – теж саме, але права нога, ліва рука

5. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу

- 1-2 імітація удару перед собою з переведенням м'яча на ліву руку

- 3-4 теж саме у зворотньому напрямку

6. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу  
1-4 пересування приставним кроком лівим боком, імітація ударів справа-збоку  
5-8 теж саме у зворотньому напрямку, імітація ударів зліва-збоку
7. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу  
Пересування лівим боком приставним кроком навкруги стільця (спиною до стільця), імітація ударів справа-збоку  
Теж саме у зворотньому напрямку, імітація ударів зліва-збоку;
8. В.п. – сидячи на стільці.  
1-8 імітація ударів справа-збоку  
9-16 імітація ударів зліва-збоку
9. В.п. – випад лівою вперед, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу  
1-2 імітація удару справа наліво під ногами  
3-4 теж саме у зворотньому напрямку  
5-8 теж саме, зміна положення ніг;
10. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу  
Біг на місці з імітацією ведення м'яча  
При виконанні імітаційних вправ потрібно слідкувати за збереженням динаміки рухів, вказувати на похибки тим, що займаються, та давати достатню кількість повторень вправ.

Література:

- Костюкевич, В.М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник*. Вінниця: Планер.
- Пасічник, В. (2015). *Теорія і методика викладання баскетболу* : навч. посіб. Львів: ЛДУФК.
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК.
- Тучинська, Т.А., Руденко, Є.В. (2015) *Баскетбол: навч.-метод. посіб.* Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького.
- Цюпак, Ю.Ю., Швай, О.Д., & Іваніцький, Р.Б. (2021). *Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

**Відомості про авторів:**

**Чуча Наталія Іванівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: natali.chucha@ukr.net

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

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пашенко Наталія Олександрівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: paschenko130@ukr.net

[orcid.org/0000-0002-8890-6338](http://orcid.org/0000-0002-8890-6338)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 13.01.2023 р.*

## Контроль фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років

Шевченко О.О.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Метою дослідження є контроль рівня фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років. Контроль фізичної підготовленості виявив недоліки в фізичній підготовці тенісистів і надає змогу тренеру планувати подальші тренування. Результати дослідження показують, що заняття з фізичної підготовки необхідно спрямувати на удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Підбір засобів з розвитку координаційних здібностей необхідно спрямувати на диференціацію зусиль, просторово-часову орієнтацію та динамічну рівновагу тенісистів. Для швидкісних та швидкісно-силових здібностей підбирають вправи з розвитку стартової швидкості, частоти рухів, виконання різноманітних спеціальних рухів з невеликим обтяженням.

**Ключові слова:** тенісисти; фізична підготовленість; контроль.

В плануванні багаторічного тренувального процесу тенісистів, використовують різні види підготовки, різноспрямовані методи та засоби, враховуючи індивідуальні властивості спортсменів. Особливе місце в плануванні тренувального процесу займає контроль за тренувальними навантаженнями, вдосконалення технічних і тактичних прийомів (Лебедин, & Табінська, 2018; Ібраїмова, 2012).

В контролі фізичної підготовленості тренеру необхідно визначати поточний стан розвитку спортсмена (Шевченко, & Щекотіхіна, 2018), етапний розвиток і фізичну підготовленість, проводити порівняння індивідуального розвитку тенісиста з нормативами (Собко, Куделко, & Шевченко, 2012) та оцінювати показники та ступінь обдарованості дитини (Сергієнко, 2009).

Для визначення термінового тренувального ефекту використовують оперативний контроль. В оперативному управлінні оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи, корегуються управлінські впливи з метою досягнення заданого тренувального ефекту (Костюкевич, 2007).

Фахівці підкреслюють, що використання методів оперативного контролю дозволяє тренеру терміново та ефективно планувати навантаження на окремих заняттях і вносити корективи, змінюючи перманентний стан спортсмена (Шевченко, & Асєєва, 2018).

Таким чином, контроль за рівнем підготовленості тенісистів є необхідною складовою в тренувальному і змагальному процесі спортсменів, що є актуальною задачею нашого дослідження.

**Метою дослідження** є контроль рівня фізичної підготовленості тенісистів 7-8 років.

**Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні приймала участь 12 юних тенісистів 7-8 років ТК «Парк» м. Харків. Спортивний стаж спортсменів 1-2 роки. Для підготовки юних тенісистів на етапі початкового тренування використовувалася програма ДЮСШ. Контроль рівня фізичної підготовленості визначався за допомогою тестів: біг 18 м, човниковий біг у 5-ти напрямках з ракетками «Віяло», стрибок у довжину з місця, метання тенісного м'яча на дальність, кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, з 12 разів, хват гімнастичної палиці, що падає, нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині. Тестування проводилося в підготовчому періоді у вигляді оперативного контролю рівня фізичної підготовленості протягом одного тренувального заняття.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.**

Для контролю кількісних характеристик досліджуваних здібностей найбільше використовують метод педагогічного тестування (Сергієнко, 2009; Шевченко, & Асеева, 2018).

Рівень фізичної підготовленості юних тенісистів характеризували показники педагогічного тестування (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Показники фізичної підготовленості юних тенісистів 7-8 років (n=12)**

№ п/п	Назва тесту	Одиниці виміру	$\bar{x} \pm m$
1.	Біг 18 м	С	4,54±1,1
2.	Човниковий біг у 5-ти напрямках з ракетками «Віяло»,	С	19,2±0,4
3.	Стрибок у довжину з місця	См	135±12,5
4	Метання тенісного м'яча на дальність,	м,	10,3±0,7
5	Кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою, з 12 разів	кількість влучань	4,8±0,4
6	Хват гімнастичної палиці, що падає,	См	19,7±0,6
7	Нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині	См	2,5±0,3

Так, швидкісні здібності проявлялися при тестуванні в бігу 18 м та хвату гімнастичної палиці, що падає; швидкісно-силові здібності виявлялися в показниках стрибок у довжину, метанні тенісного м'яча на дальність; координаційні здібності визначалися в кидку тенісного м'яча у квадрати провідною рукою; швидкісна витривалість проявилася в човниковому бігу в 5-ти напрямках з ракетками «Віяло»; гнучкість юних спортсменів виявлялася нахилами вперед, стоячи на гімнастичній драбині.

Проводячи аналіз отриманих результатів, можна визначити, що юні тенісисти мають приблизно середній рівень відповідно до свого віку (Ібраїмова, 2012).

Контроль фізичної підготовленості виявив недоліки в фізичній підготовці тенісистів і надає змогу тренеру планувати подальші тренування. Результати дослідження показують, що заняття з фізичної підготовки необхідно спрямувати на удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Високий рівень фізичних якостей надасть змогу юним тенісистам більш ефективніше розвивати та удосконалювати техніко-тактичну підготовленість, що буде впливати на результати в змаганнях. Підбір засобів з розвитку координаційних здібностей необхідно спрямувати на диференціацію зусиль, просторово-часову орієнтацію та динамічну рівновагу тенісистів. Для швидкісних та швидкісно-силових здібностей підбирають вправи з розвитку стартової швидкості, частоти рухів, виконання різноманітних спеціальних рухів з невеликим обтяженням.

**Висновки.** Рівень показників фізичної підготовленості тенісистів можна оцінити як середній. Отримані результати показали необхідність спрямувати фізичну підготовку юних тенісистів на розвиток і удосконалення координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

#### Література:

- 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.
- Костюкевич, В.М., (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник*. Вінниця: «Планер».
- Лебедин, О., & Табінська, С. (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*, 63–65.
- Сергієнко, Л.П. (2009). *Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн.. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору*. Тернопіль: Навчальна книга
- Собко, И.Н., Куделко, В.Э., & Шевченко, О.А. (2012). Текущий контроль физической и функциональной подготовленности баскетболисток с нарушениями слуха. *Физическое воспитание студентов, 1*, 105–107.
- Шевченко, О.О., & Асеева, Я.Ф. (2018). Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в групі базової підготовки тенісу настільного. *Спортивні ігри*, (4), 60-66. doi.org/10.5281/zenodo.1470749
- Шевченко, О.О., & Щекотіхіна, Н.Д. (2018). Поточний контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості у дітей 10-11 років в настільному тенісі. *Спортивні ігри*, (2), 79-84.

#### Відомості про автора:

**Шевченко Олег Олександрович** –

к. фіз. вих., доцент,

E-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-2856-9640>

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 13.01.2023 р.*



## Вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу

Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К., Пятницька Д. В.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради*

**Анотація.** Фізичне виховання в закладі вищої освіти є особливою частиною освітнього процесу, яка дає можливість студентам набути такі компетентності, формування яких не можуть забезпечити інші освітні компоненти. Мета дослідження: визначити вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації. Дослідження проводилось на базі Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь 10 здобувачів освіти. Результати дослідження. Протягом 3 місяців студенти відвідували навчальні заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. В зміст занять включалися як техніко-тактичні прийоми, так і вправи, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження показало, що вони достовірно змінилися у вистрибуванні вгору та у стрибках через скакалку за 30 с ( $p < 0,001$ ).

Таким чином, заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, тобто сприяли покращенню результатів у всіх тестах.

**Ключові слова:** волейбол; фізична підготовленість; студенти; здобувачі освіти.

**Вступ.** Фізичне виховання в закладі вищої освіти є особливою частиною освітнього процесу, яка дає можливість студентам набути такі компетентності, формування яких не можуть забезпечити інші освітні компоненти. Не викликає сумніву взаємозв'язок між організацією й методикою фізичного виховання і здоров'ям студентської молоді. Зміст програмного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання» повинен враховувати біологічні й педагогічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі занять фізичними вправами. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічного процесу та робить неможливим досягнення оздоровчої мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану, функціональних резервів і резистентності організму, і як наслідок – зменшення захворюваності (Druz, et al., 2017).

Слід зауважити, що у спеціалізованих закладах вищої освіти та на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів реалізація вище

зазначеної мети відбувається за рахунок спеціальних дисциплін, у тому числі і «Спортивно-педагогічного вдосконалення».

Багато дослідників вивчали фізичну підготовленість та працездатність учнівської та студентської молоді (Журавльова, & Шестерова, 2006; Сітовський, 2012; Криворучко, & Масляк, 2013). Всі вони пропонували використання різноманітних систем вправ та видів спорту в процесі фізичного виховання студентів.

На наш погляд, одним із таких видів спорту може бути волейбол, який завдяки різноманітності рухової діяльності та прояву координаційних можливостей, дозволяє здобувачам освіти швидше й успішніше освоювати життєво важливі рухові вміння і навички, в тому числі необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Аналіз досліджень і публікацій показує, що фахівці з волейболу багато уваги приділяють фізичній підготовленості гравців, яка на їх думку є однією з найважливіших сторін підготовки спортсмена (Dehaghani, et al., 2017; Gadre et al., 2019; Aka, & Altundag, 2020; Єрмаков, et al., 2016; Ковцун, 2022; Вербіцький, Пітин, & Каратник, 2022).

Разом з тим робіт, присвячених дослідженню впливу волейболу в рамках занять спортивно-педагогічним вдосконаленням на фізичну підготовленість студентів ЗВО I-II рівня акредитації у доступній нам літературі не виявлено, що й обумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження:** визначити вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації.

**Матеріал та методи дослідження.** Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь 10 здобувачів освіти 3 курсу освітнього ступеня молодший спеціаліст, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Дослідження тривало з 1 вересня до 6 грудня 2021 року.

**Результати дослідження.** На початку дослідження було проведено тестування, результати якого порівнювалися з нормативами, представленими в програмі з волейболу для ДЮСШ. Так, порівняння результатів в човниковому бігу з нормативними свідчить, що рівень їх нижче середнього, в бігу на 60 м – середній, у вистрибуванні вгору – низький. Слід зауважити, що показники швидко-силових здібностей у досліджуваних нижче самих низьких, що наводяться в таблиці нормативів (табл. 1).

Нормативи у стрибках через скакалку за 30 с в програмі з волейболу не наводяться, тому був зафіксований саме фактичний результат, що показали студенти.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці експеримента (n=24)**

Контрольні вправи	Показники			
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	t	p
Човниковий біг 3×10, (с)	7,0 ± 0,32	6,7 ± 0,26	0,73	> 0,05
Біг 60 м, (с)	8,2 ± 0,29	8,0 ± 0,13	0,63	> 0,05
Вистрибування вгору, (см)	51,0 ± 0,62	55,0 ± 0,32	7,19	<0,001
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість)	50,7 ± 0,65	58,3 ± 1,27	5,31	<0,001

Протягом 3 місяців студенти відвідували навчальні заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. В зміст занять включалися як техніко-тактичні прийоми, так і вправи, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування, результати якого свідчать про тенденцію до підвищення показників фізичної підготовленості.

Так, в човниковому бігу 3×10 м результати з рівня «нижче середнього» підвищилися до рівня «вище середнього»; в бігу на 60 м, хоча і підвищилися, але залишилися на середньому рівні; у вистрибуванні в гору – підвищилися до низького рівня. Результати у стрибках через скакалку за 30 с також збільшилися, але порівняти їх можна лише між собою.

Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження показало, що вони достовірно змінилися у вистрибуванні вгору та у стрибках через скакалку за 30 с ( $p < 0,001$ ).

Таким чином, заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, тобто сприяли покращенню результатів у всіх тестах.

**Висновки.**

1. Результати первинного дослідження свідчать, що результати тестування коливаються в рамках від «середнього» до «низького» рівня та відповідають оцінкам 2-3 бали.

2. Заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, що відобразилося у підвищенні результатів у всіх тестах.

3. Найбільш значний та достовірний приріст результатів зафіксований у вистрибуванні вгору та у стрибках через скакалку за 30 с ( $p < 0,001$ ).

## Література:

Вербіцький, С., Пітин, М., & Каратник, І. (2022). Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*, 3(25), 4–16. doi: 10.15391/si.2022-3.01

- 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. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (1), 66–69.
- Журавлева, И.Н., & Шестерова, Л.Е. (2006) Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 10, 27–29
- Ковцун, В. (2022). Використання методу колового тренування для розвитку координаційних здібностей волейболісток на етапі спеціалізованої. *Молода спортивна наука України*, 1, 15–16.
- Криворучко, Н.В., & Масляк, І.П. (2013) Динаміка показників розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ під впливом вправ чирлідінгу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 9, 38–42.
- Ака, Н., & Altundag, E. (2020). The Relationship between Knee Muscles Isokinetic Strength and Dynamic Balance Performance in Volleyball Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 157–161.
- Druz, V.A., Iermakov, S.S., Nosko, M.O., Shesterova, L.Ye., Novitskaya, N.A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, Т. 21, 2, 4–12. doi:10.15561/18189172.2017.0201
- Gadre, H.V., Lele, D.C., Deo, M., & Mathur, C. (2019). Effect of Dynamic Balance Training on Agility in Adolescent Volleyball Players. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 13(11), YM01-YM04.

#### Відомості про авторів:

##### **Шестерова Людмила Єгорівна** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

E-mail: [lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

##### **Пятницька Дар'я Всеволодівна** –

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
<https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>

E-mail: [mardariya@ukr.net](mailto:mardariya@ukr.net)

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

##### **Грищенко Людмила Кузьмівна** –

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
<https://orcid.org/0000-0003-4942-6355>

E-mail: [belalakaj@ukr.net](mailto:belalakaj@ukr.net)

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Надійшла до редакції 05.01.2023 р.*

### РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

#### Підвищення якості аналітичного огляду літератури у спортивній науці за допомогою програми VOSviewer

Подрігало Л.В.<sup>1</sup>, Сокол К.М.<sup>2</sup>, Подрігало О.О.<sup>1</sup>, Ши Ке<sup>1,3</sup>, Го Сяохун<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Харківський національний медичний університет

<sup>3</sup>Інститут Neusoft, провінція Гуандун, Китай

<sup>4</sup>Хайкоуська школа економіки, Хайкоу, провінція Хайнань, Китай

**Анотація.** В статті розглянуто особливості підвищення якості аналітичного огляду літератури у спортивній науці за допомогою програми VOSviewer. VOSviewer 1.6.18 була використана для аналізу пріоритетних напрямків досліджень у галузі аналізу таких видів спорту як кікбоксинг та спортивні танці. Використання зазначеного програмного інструменту дозволило створити відповідні бібліометричні карти.

**Ключові слова:** бібліометричний аналіз, VOSviewer, наукометричні бази, бібліометричні карти.

**Вступ.** Аналітичний огляд літератури є обов'язковим компонентом наукового дослідження та наукової роботи, як кінцевого продукту такого дослідження. Пошукувач в процесі здійснення такого огляду демонструє володіння такими загальнонауковими методами, як аналіз, синтез, дедукція, індукція тощо. Аналітичний огляд літератури дозволяє довести актуальність обраного напрямку досліджень, виділити пріоритетні напрямки у галузі спорту та суттєво допомагає у обґрунтуванні та розробці програми дослідження.

Розвиток мультимедійних технологій дозволяє використовувати для огляду літератури наукометричні бази, насамперед, такі як Scopus та Web of Science Core Collection (WoS), із застосуванням певного пошукового апарату. Однак великі обсяги інформації, велика кількість джерел суттєво ускладнюють виконання поставленого завдання та вимагають застосування сучасних бібліометричних методів аналізу.

Бібліометричний аналіз – це метод комплексного аналізу масиву публікацій (He, 1999; Smith, 1981). Зміст цього аналізу складає побудову бібліометричної карти (<https://www.vosviewer.com/>; Van Eck, & Waltman, 2010). Такий аналіз спрямований на оцінку кількості цитувань, виявлення провідних тенденцій у науковому напрямку. Графічне уявлення масиву даних дозволяє оцінити взаємозв'язки між складовими частинами – кластерами, виявити найбільш значущі компоненти.

**Мета дослідження:** проаналізувати можливості програми VOSviewer для підвищення якості аналітичного огляду літератури в спортивній науці, як

складової частини наукової роботи.

**Матеріал і методи дослідження.** Формування бази літературних джерел здійснюється у базах Scopus та WoS відповідно до наявних можливостей.

Рекомендується при здійсненні пошуках використовувати послідовне введення ключових слів та встановлення часових обмежень. Це дозволить отримати найбільш сучасні джерела, що максимально відповідають меті дослідження.

VOSviewer 1.6.18 – це програмний інструмент для побудови та візуалізації бібліометричних мереж (<https://www.vosviewer.com/>). Найбільш важливим для дослідження є реалізація методу аналізу ключових слів (He, 1999) та аналіз прямого цитування (Smith, 1981). Методика розрахунку основних показників для аналізу та виявлення найбільш значущих категорій досліджень докладно викладена у роботах van Eck and Waltman (Van Eck, & Waltman, 2010; Waltman, Van Eck, & Noyons, 2010), які є авторами-розробниками зазначеного програмного інструменту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами VOSviewer 1.6.18 була використана для аналізу пріоритетних напрямків досліджень у галузі аналізу таких видів спорту як кікбоксинг (Podrigalo, Shi, Podrihalo, Volodchenko, & Halashko, 2022) та спортивні танці (Podrihalo, Xiaohong, Mulyk, Podrigalo, Galashko, Sokol, & Jagiello, 2022). Використання зазначеного програмного інструменту дозволило створити відповідні бібліометричні карти. За найбільш цитованими посиланнями визначали перспективні напрямки дослідження у цій категорії. Були використані бібліометричні карти з урахуванням відстані - це карти, у яких відстань між двома елементами відбиває силу зв'язку між елементами. Найменша відстань зазвичай вказує на сильніший зв'язок.

Використання VOSviewer дозволяє створити відповідні карти візуалізації.

*Мережева візуалізація* будується виходячи з елементів – ключових слів. Система об'єднує їх в кластери, причому розмір ключових слів відповідає кількості отриманих посилань, а просторова близькість відображає силу взаємозв'язку між предметами. За мережевою візуалізацією можна виділити найбільш затребувані дослідження

*Візуалізації накладання* ґрунтується на тому, що ключові слова проаналізовані за частотою цитування та відрізняються за кольором. Синій колір відповідає найнижчій середній кількості цитат, жовтий колір – найвищій.

При аналізі *візуалізації щільності*, інтерпретація даних аналогічна мережевої візуалізації: чим важливіше предмет, тим більше його коло і розмір шрифту. За цими даними можна виділити дослідження, які можна зарахувати до категорії найбільш затребуваних. Для кожного з ключових слів визначається загальна сила одночасного зв'язку з іншими ключовими словами.

Застосування VOSviewer дозволяє також побудувати *бібліометричну картку цитування*, результатом якої є виділення найбільш затребуваних авторів із аналізованої проблеми та визначення у яких галузях працюють ці автори.

Комплексний аналіз візуалізацій дозволяє перейти від переважно якісного аналізу літератури на вищій шабель, отримуючи кількісну оцінку сформованої бази літературних джерел. Так проведені нами дослідження (Podrigalo, Shi, Podrihalo, Volodchenko, & Halashko, 2022; Podrihalo, Xiaohong, Mulyk, Podrigalo, Galashko, Sokol, & Jagiello, 2022) дозволили оцінити науковий супровід таких видів спорту як кікбоксинг та спортивні танці, виділити пріоритетні наукові напрямки в цих галузях, оцінити наявність зв'язків між ними. Також результатом такого аналізу стає визначення «білих плям» у проблемах, що розглядаються, на яких може бути зосереджена діяльність дослідників.

**Висновки.** Використання програмного інструменту VOSviewer дозволяє перейти від переважно якісного аналізу літератури на новий шабель, отримуючи кількісні результати, виділяючи найбільш затребуваних авторів та публікації, найбільш перспективні напрямки дослідження, оцінювати наявні зв'язки тощо. Рекомендується широке використання зазначеного інструменту у наукових дослідженнях магістрантів, аспірантів та докторантів різних галузей науки.

#### Література:

- He, Q. (1999). Knowledge discovery through co-word analysis. *Libr Trends*, 48, 133–59
- Podrigalo, L.V., Shi K, Podrihalo, O.O., Volodchenko, O.A., & Halashko, O.I. (2022). Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 244–259. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0404>
- Podrihalo, O., Xiaohong, G., Mulyk, V., Podrigalo, L., Galashko, M., Sokol, K., & Jagiello, W. (2022). Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*, 26(5), 207–223. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>
- Smith, L.C. (1981). Citation analysis. *Libr Trends*, 30:83–106.
- Van Eck, N.J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523–538.
- VOSviewer version 1.6.17. [Internet]. VOSviewer, 2021. [updated 2021 July 22; cited 2021 Sep 11]. Available from: <https://www.vosviewer.com/>
- Waltman, L., Van Eck, N.J., & Noyons, E.C.M. (2010). A unified approach to mapping and clustering of bibliometric networks. *Journal of Informetrics*, 4(4), 629–635.

#### Відомості про авторів:

**Подрігало Леонід Володимирович** –

д.м.н., професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0002-7893-524X>

E-mail: [leonid.podrigalo@gmail.com](mailto:leonid.podrigalo@gmail.com)

Харківська державна академія фізичної культури

**Сокол Костянтин Михайлович** –

к.м.н., професор, професор кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я

<http://orcid.org/0000-0001-8363-8402>

E-mail: [sokolkm04@gmail.com](mailto:sokolkm04@gmail.com)

Харківський національний медичний університет

**Подрігало Ольга Олександрівна –**

д.н.фіз.вих., доцент, професор кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-1519-5632E>

E-mail: [rovnaolga77@ukr.net](mailto:rovnaolga77@ukr.net)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Ши Ке –**

аспірантка

<http://orcid.org/0000-0003-3092-0548>

E-mail: [shike668855@gmail.com](mailto:shike668855@gmail.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Інститут Neusoft, провінція Гуандун, Китай*

**Го Сяохун –**

аспірантка

<https://orcid.org/0000-0002-9409-5113>

E-mail: [1142207650@qq.com](mailto:1142207650@qq.com)

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Хайкоуська школа економіки, Хайкоу, провінція Хайнань, Китай*

*Надійшла до редакції 15.01.2023 р.*



## Особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-14 років в кінному спорті

Репко О.О.<sup>1</sup>, ВасиLINEць О.В.<sup>1</sup>, Тимко Є.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<sup>2</sup>Національний технічний університет «ХПІ»

**Анотація.** В статті на розглянуто особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-15 років в кінному спорті. Виявлено найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей спортсменів-кіннотників 12-14 років. Для розвитку координаційних здібностей доцільно використовували в тренувальному процесі вправи на нестабільних основах такі, як вправи з м'ячем для фітнесу. Також для розвитку здатності збереження рівноваги необхідно застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах.

**Ключові слова:** кінний спорт; вершник; фізична підготовка; підготовленість; координація.

**Вступ.** Кінний спорт відноситься до складно координаційних видів спорту. Завдяки ранньої спеціалізації та скорочення термінів належних тренувань до кіннотників пред'являються високі вимоги в плані координаційних здібностей. Тому для тренерів стоїть велика задача, як найкраще та швидше навчити юних спортсменів керувати своїми рухами (Білик, 2020; Ваврищук, Кириченко, & Павленко, 2019; Скалій, 2006).

Основною відмінністю всіх дисциплін від кінного спорту є використання у змаганнях тварин - коней, причому спортсмен активно взаємодіє з конем, і показаний результат залежить як від підготовленості спортсмена, так і від підготовленості коня; кінь є повноцінним партнером у спортивній парі. Внаслідок цього, кожен спортсмен одночасно є тренером свого коня, а при плануванні підготовки необхідно враховувати не лише можливості спортсмена, а й можливості коня (Драч, 2020; Рибак, Рибак, & Виноградський, 2021; Русанович, 2019).

Саме взаємодія спортсмена з конем є глибинною суттю кінного спорту. У зв'язку з цим, реалізація спортивної підготовки у кінному спорті можлива лише за умови одночасної роботи з вершником та конем як спортивною парою. Реалізація програми здійснюється силами тренерів-викладачів з кінного спорту. Як додаткові особи можуть залучатися для проведення теоретичних занять: медики, ветеринарні спеціалісти (Рибак, Рибак, & Виноградський, 2021; Loch, 2018; Wilkins, Wheat, Protheroe, Nankervis, & Draper, 2022).

Залучення м'язів кора має важливе значення для підтримки балансу і підтримки максимальної стабілізації для забезпечення вершника кращим

контролем з поведом, а також створюючи оптимальної постави і техніки. Підтримка правильного положення вершника не тільки дозволяє мати більше контролю над конем, але це також створює менше навантаження та втому. Для ефективної їзди насамперед треба мати незалежну посадку, щоб сидіти збалансовано тривалий час (Тодоров, & Євтушенко, 2021; Mitchell, Pecheva, & Modi, 2021).

Тому для розвитку координаційних здібностей доцільно використовували в тренувальному процесі вправи на нестабільних основах такі, як вправи з м'ячем для фітнесу (Согаконь, & Донець, 2022).

**Мета дослідження:** виявити найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей спортсменів-кінотників 12-14 років.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз літературних даних; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Цифровий матеріал був оброблений з використанням традиційних методів математичної статистики за допомогою програм Microsoft Excel, SPSS.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося протягом 2021-2022 н.р. у групі дівчат вершниць кінної дитячо-юнацької спортивної школи м. Харків. В експерименті учасували двадцять дівчат віком 12-14 років, які займалися кінним спортом 1 рік. Де 10 дівчат були контрольна група, а інші 10 експериментальною групою. Враховувались показники до експерименту та після.

Експериментальна група та контрольна тренувались шість разів на тиждень по 2 години. Обидві групи виконували вправи розвитку координаційних здібностей. Дослідна група виконувала вправи з м'ячем для фітнесу. Контрольна група виконувала стандартні вправи для розвитку координації, які описані нижче.

Для виявлення рівня розвитку координаційних здібностей використовувалися такі тести: стрибок в довжину з місця (см); стійка на одній нозі (с); стійка на одній нозі (с); човниковий біг з перенесенням кубиків (с); човниковий біг 3x10 метрів (с); човниковий біг 3x10 метрів (с); метання тенісного м'яча на дальність (м); метання тенісного м'яча на точність (кількість влучень); ведення баскетбольного м'яча однією рукою в бігу із зміною напрямку руху(с); проба Ромберга (с).

Під час експерименту застосовувались вправи з м'ячем для фітнесу. Спортсмени експериментальної групи виконували комплекс вправ направлений на розвиток сили м'язів які відповідають за рівновагу: «планка»; V-SIT (з м'ячем для фітнесу); вправа V-sit лежачи на спині п'ятами спираючись на м'яч; стійка в упорі лежачі на м'ячі; бічна планка; «дріль»; повороти тулубу; присідання та повороти; нахил корпусу в бік; поворот корпусу в сторони; присідання на м'ячі; підймання стегна; «сід на стабільність».

Для дослідження результатів впровадження експериментальної методики були використані ряд тестів, які оцінили розвиток координаційних якостей вершників. Перед початком експерименту контрольна та експериментальна

групи пройшли перевірку на нормальність розподілу. Перевірка показала відповідність всіх вибірок нормальному розподілу (Христова, 2017).

На початку та в кінці експерименту було проведено тестування. Використовували десять тестів такі, як стрибки в довжину з місця, стійка на одній нозі, Т – тест, човниковий біг з перенесенням кубиків, човниковий біг 3x10 м, три перекиди вперед, метання тенісного м'яча на дальність та точність, введення баскетбольного м'яча та проба Ромберга. Порівняли отримані результати контрольної та експериментальної групи до експерименту та після нього. На початку експерименту показники по всіх тестах у двох групах достовірно не відрізнялися одна від одного ( $p \geq 0,05$ ).

За результатами проведення експерименту в контрольній групі достовірно покращилися показники в двох тестів: «Човниковий біг 3x10» ( $t=2,15$ ;  $p < 0,05$ ), «Метання на точність» ( $t=1,63$ ;  $p < 0,05$ ). Як, показав аналіз результатів, наприкінці експерименту у контрольній групі достовірно покращились показники сили і координації. Це можна пояснити тим, що необхідність застосування значної сили м'язів та швидкості орієнтування в діях допомагає підтримувати тіло в значний рівновазі при їзді верхи.

Тестування фізичної підготовленості кіннотників експериментальної групи до експерименту та після експерименту. Групі E<sub>2</sub> достовірно покращилися показники 6 тестів: «Стрибки в довжину з місця» ( $t=-3,25$ ;  $p < 0,05$ ), «Стійка на одній нозі» ( $t=4,06$ ;  $p < 0,05$ ), «Човниковий біг з перенесенням кубиків» ( $t=3,94$ ;  $p < 0,05$ ), «Човниковий біг 3x10» ( $t=3,57$ ;  $p < 0,05$ ), «Введення баскетбольного м'яча» ( $t=4,11$ ;  $p < 0,05$ ), «Проба Ромберга» ( $t=-3,78$ ;  $p < 0,05$ ).

Це можна пояснити тим, що успіх кіннотників багато в чому залежить від координації рухів і несподіваності дій та адаптуватись під зміну обставин. Багатьма факторами для того, щоб стати успішним вершником тренування не повинно включати лише їзду щодня годинами на час. Вершники також повинні підтримувати належний режим тренувань, щоб досягти успіху. Наявність необхідної сили посадки може підвищити продуктивність кіннотників за низьким рівнем втомлюваності та стресу для організму.

**Висновки.** Навчально-тренувальна робота з юними спортсменами може бути успішною лише в тому випадку, якщо тренер добре знає вікові особливості юних спортсменів і враховує ці особливості на тренувальних заняттях. При проведенні занять (тренувань) необхідний строго індивідуальний підхід до учнів.

Координаційні здібності займають одне з центральних місць серед інших рухових (фізичних) здібностей, у структурі яких виділяють ще швидкісні, силові здібності, витривалість, гнучкість, а також поєднання цих здібностей (швидкісна-силові, силова витривалість та ін.). Для розвитку здатності збереження рівноваги фахівці рекомендують застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах (Орендовська, 2021; Согоконь, & Донець, 2022).

Література:

- Білик, Ю.Ю. (2020). *Розвиток координаційних здібностей за допомогою різноманітних фізичних вправ*. Херсон.
- Вавришук, Н.Л., Кириченко, В.В., & Павленко Ю.О. (2019). *Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву*. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерство молоді та спорту України.
- Драч, Р.С. (2020). *Методика розвитку координаційних здібностей учнів*. ХДУ. Херсон.
- Орендовська, О.А. (2021). *Розвиток координаційних здібностей спортсменів 12–14 років у кінному спорті [магістерська робота]*. СумДПУ ім. А.С.Макаренка, Суми.
- Рибак, О.Ю, Рибак, Л.І., & Виноградський, Б.А. (2021). *Біомеханіка спорту*. ЛДУФК ім. Івана Боберського, Львів.
- Русанович, В.О. (2019). Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. *Молодь та олімпійський рух*. 171–172 с.
- Скалій, Т.В. (2006). *Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків [Cand. Diss]*. Херсон.
- Согоконь, О.А., & Донець, О.В. (2020). *Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів*. Сімон, Полтава.
- Тодоров, П.І., & Євтушенко, Я.А. (2021). Розвиток координаційних здібностей у дітей 11-13 років. *XIII Міжнародна науково-практична конференція*, Чехія, 395-399 с.
- Христова, Т.Є. (2017). *Тестування рухових здібностей школярів*. Мелітопольський Державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, Мелітополь.
- Loch, S. (2018). *The Rider's Balance: How to achieve the perfect seat. Understanding the weight aids in pictures*. Kenilworth Press. 144 p.
- Mitchell, P.D., Pecheva, M., & Modi, N. (2021). *Acute Musculoskeletal Sports Injuries in School Age Children in Britain*. Injury. 86 p.
- Wilkins, C., Wheat, J., Protheroe, L., Nankervis, K., & Draper, S. (2022). Coordination variability reveals the features of the 'independent seat' in competitive dressage. *Sports Biomech*, 1-16.

**Відомості про авторів:**

**Рєпко Олена Олександрівна -**

к.пед.н., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-6879-6015>

E-mail: olenarepko@gmail.com

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Василинець Олександра Валеріївна -**

студентка магістратури

<http://orcid.org/0000-0002-9045-1467>

E-mail: kobasasa@gmail.com

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Тимко Євген Миколайович -**

старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-9816-709X>

E-mail: evgenitimko@gmail.com

*Національний технічний університет «ХПІ»*

*Надійшла до редакції 22.12.2022 р.*

## Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні

Цабан Х.Р., Лаврін Г.З., Ангелюк І.О.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Анотація.** У статті розкривають можливості використання інформаційних технологій для підвищення ефективності уроків фізичної культури. Визначено, що інформаційні технології є корисним доповненням до уроку; стають інструментом пізнання, навчання; виконують узагальнюючу, дослідницьку, розвиваючу, виховну і контрольну-коригувальну функції. Використання інформаційних технологій в професійно-прикладній фізичній підготовці сприяє вирішенню великого кола завдань щодо вдосконалення педагогічного процесу, підвищення ефективності навчально-тренувальних занять, забезпечення оперативного доступу слухачів до сучасних знань, становлення нової якості професійної підготовки фахівців в умовах інформаційного суспільства.

**Ключові слова:** фізичне виховання; інформаційні технології; урок фізичної культури.

**Вступ.** Сучасний підхід до навчання має орієнтуватися на внесення в процес навчання новизни, яка обумовлена особливостями динаміки розвитку життєдіяльності; специфікою різних технологій навчання та потребами особистості, суспільства і держави. Сьогодні стало очевидним, що необхідно управляти не особистістю, а процесом її розвитку з формуванням в учнів соціально корисних знань, переконань, рис і якостей характеру. Це означає, що пріоритет в роботі педагога віддається прийомам опосередкованого педагогічного впливу: відмови від лобових методів, від гасел і закликів, стриманості від зайвого дидактизму, повчальності. Замість цього висуваються на перший план діалогічні методи спілкування, спільний пошук істини, розвиток через створення різних ситуацій, різноманітну творчу діяльність.

Використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні забезпечує високу мотивацію, міцність знань, творчість і фантазію, комунікабельність; формує активну життєву позицію, командний дух, цінність індивідуальності, свободу самовираження; робить акцент на діяльність, взаємну повагу і демократичність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розгляду інформаційних технологій присвячено дослідження багатьох дослідників (Азарова, 2011; Богданов, & Сергеев, 2001; Бондаренко, 2010; Гуревич, 2009; Котенко, 2022; Lavrin, et al., 2022; та ін.). Інформаційні аспекти та інформатизація вищої фізкультурної освіти

розглядається в працях таких вчених (Єрмаков, 2006; Клопов, 2007; Кравчук, 2010; Щербак, 2006).

**Мета дослідження** полягає в тому, щоб розкрити можливості використання інформаційних технологій для підвищення ефективності уроків фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична культура – частина культури, що представляє собою сукупність цінностей, норм і знань, котрі створюються і використовуються суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей учня (<http://lkartashova.at.ua>). Вона допомагає вдосконалювати його рухову активність і формувати здоровий спосіб життя, соціальну адаптацію шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки і фізичного розвитку.

Дійсно, використання комп'ютерних технологій на уроках фізичної культури дає можливість ефективно засвоювати навчальний матеріал, збільшувати обсяг матеріалу за рахунок економії часу. Розширювати можливості застосування диференційованого підходу в навчанні фізичної культури, а також у вивченні міжпредметних зв'язків.

Під диференціацією у фізичному вихованні ми розуміємо комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей, залучення їх до рухової активності та занять спортом, який передбачає наступне: облік індивідуальних відмінностей дітей в стані здоров'я, рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації фізкультурно-спортивної діяльності, а також гендерних відмінностей; створення на основі цих особливостей гомогенних (тобто щодо однорідних за складом) груп; варіативність фізичного виховання в цих групах (<http://lkartashova.at.ua>).

Використання інформаційно-комп'ютерних технологій на уроках фізичної культури – це корисна і цікава форма роботи і для учня, і для вчителя. Коли в перший раз чуєш фразу «комп'ютер на уроці фізкультури», то відразу виникає подив і питання: Хіба це можливо? Адже фізкультура-це, перш за все, рух. Сучасними методами ІКТ є використання інтерактивних методів навчання, мультимедійних засобів, впровадження електронних засобів навчання, комп'ютерних навчальних програм.

Формування зрілої, здорової, адаптованої до життя в соціумі особистості – ось мета, яку ставлять перед собою, вчителі фізичної культури. Тепер для них цілком очевидно, що без інформаційно-комп'ютерних технологій (ІКТ) не можливо обійтися. У своїй професійній діяльності вчителі керуються головною метою – виховання особистості, здатної бути щасливою: особистості творчої, високоморальної, здатної розуміти навколишній світ. Для досягнення зазначених цілей і завдань на уроках і в позаурочний час застосовують наступні технології (Клопов, 2007).

Технології фізичного виховання школярів – уроки з фізичної культури, які спрямовані на розвиток рухових здібностей. Це навчання учнів фізичним вправам, технічним і тактичним діям і виховання фізичних якостей. Уроки

фізичної культури включають великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, тому використання електронних презентацій дозволить ефективно вирішити цю проблему. Для багатьох пояснень техніки виконання розучуваних рухів, історичних документів і подій, біографій спортсменів і висвітлення теоретичних питань варто використовувати різні види наочності (Богданов, & Сергєєв, 2001).

Так, використовуючи комп'ютерні технології в освітньому процесі, урок проходить більш цікаво, наочно, тому що використовуючи комп'ютер можна показати відео фрагменти, фотографії. Багато учнів створюють презентації і роблять їх швидко, так як вміють користуватися комп'ютером. Виграє від цього і учень?! Наприклад: звільнений від практичних занять з фізичної культури учень у зв'язку з перенесеними захворюваннями підготував матеріал з теорії фізичного виховання, самоконтролю, загартовування організму, правил особистої гігієни, вивчив правила гри з видів спорту і отримав відмінну оцінку на уроці. Під керівництвом вчителя учні підбирають комплекси спеціальних, загальнозміцнюючих або адаптивних вправ індивідуально. Розроблені комплекси у вигляді медіа проекту використовуються не тільки на уроках фізичної культури, а й інформатики, біології, ОБЖ.

Уроки фізичної культури включають великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, тому застосування електронних презентацій дозволяє ефективно вирішувати цю проблему:

- абсолютна доступність при будь-якій фізичній підготовленості;
- зацікавленість учнів у вивченні техніки прийомів гри волейбол і баскетбол, інші види спорту;
- застосування цих знань і вміння в житті (Бондаренко, 2010).

Організація і проведення міні-змагань, конкурсів, безумовно, хороший стимул для регулярного відвідування і проведення самостійних занять. На позакласних заняттях додаткової освіти варто використовувати різні інформаційні технології, які дозволяють швидко і якісно проводити змагання, конкурси та підготувати сценарії виступів. Наприклад: створення презентацій, використання мультимедійної дошки, комп'ютера.

Таким чином, кожен учитель і дитина може знайти те, що йому ближче і цікавіше, розвинути властиві їм здібності і розкрити свою індивідуальність.

Методи використання ІКТ для уроку фізичної культури:

- пошук і збір інформації (наприклад, можна використовувати пошукові системи, збирати і структурувати інформацію за окремими папками, створення сайту та доступом до нього учням);
- написання навчально-методичних посібників (електронних книг, монографій, підручників, статей);
- узагальнення досвіду (використовувати автоматизований контроль (самоконтроль) результатів навчальної діяльності);
- розвиток дослідницьких здібностей дітей (створення проектів, презентацій);

- діагностика (тестування, експрес-діагностики; моніторинг);
- розробка грамот, дипломів, подяк та ін. (нагороди за досягнення);
- використання таблиць, графіків, підсумкових протоколів при проведенні змагань;
- контроль знань (комп'ютерне тестування) (Азарова, 2011).

Іншою важливою формою роботи сучасного вчителя є створення і використання особистого інтернет-сайту. Сайт може бути найважливішим інструментом організації навчально-пізнавальної діяльності учнів позауроком. Головне його призначення – допомогти учням через тематичні сторінки сайту отримати додаткові матеріали до уроків. Використання інтернет-сайту педагога допомагає формувати інформаційну компетенцію учнів, підвищує ефективність навчання, економить час і кошти на підготовку домашніх завдань і роботи на уроках, для підготовки до заліку з предмету. Сайт для сучасного педагога - це, свого роду, одна з умов його професійного зростання, презентація свого педагогічного досвіду великої аудиторії колег.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій можливе на всіх етапах уроку. При вивченні нового матеріалу вчитель координує, направляє, керує і організовує навчальний процес, а сам матеріал «пояснює» замість нього комп'ютер. За допомогою відеозапису, звуку і тексту школяр отримує уявлення про досліджуваному руховому дії, вчиться моделювати послідовність рухів, виявляє помилки і самостійно усуває їх, що робить урок більш змістовним і захоплюючим (Гуревич, 2009).

На стадії закріплення знань комп'ютер дозволяє вирішити проблему традиційного уроку – індивідуального обліку знань, а також сприяє корекції отриманих умінь і навичок в кожному конкретному випадку. На етапі повторення в комп'ютерному варіанті учні вирішують різні проблемні ситуації. В результаті, в розумову діяльність вдосконалення рухової дії включені всі учні.

Ступінь їх самостійності в освоєнні матеріалу регулюється вчителем. Комп'ютерна підтримка дозволяє вивести сучасний урок на якісно новий рівень, підвищити статус викладача, використовувати різні види діяльності на уроці, ефективніше організувати контроль і облік знань учнів. За використанням інформаційних технологій майбутнє.

Технологія мультимедіа – це інформаційна технологія, заснована на одночасному використанні різних засобів представлення інформації і є сукупністю прийомів, методів, способів і засобів збору, накопичення, обробки, зберігання, передачі і продукування аудіовізуальної, текстової, графічної інформації в умовах інтерактивної взаємодії користувача та інформаційної системи, що реалізує можливості мультимедійних операційних середовищ (Єрмаков, 2006; Котенко, 2022).

Технологія телекомунікації у фізичній культурі і спорті – сукупність прийомів, методів, способів і засобів обробки, інформаційного обміну, транспортування і трансляції інформації, представленої в будь-якому



вигляді. Комп'ютерна візуалізація навчальної інформації з фізичної культури – наочне уявлення на екрані об'єкта, його основних частин або моделей, а при необхідності – уявлення графічної інтерпретації досліджуваної закономірності досліджуваного предмета, об'єкта або процесу (у всіляких ракурсах, деталях, з демонстрацією внутрішніх взаємозв'язків складових частин) у розвитку, в тимчасовому і в просторовому русі.

Отже, нові інформаційні технології:

- є корисним доповненням до уроку;
- стають інструментом пізнання, навчання;
- виконують узагальнюючу, дослідницьку, розвиваючу, виховну і контрольно-коригувальну функції.

Таким чином, при організації та проведенні сучасного уроку фізкультури необхідне використання ІКТ, що дозволяє успішно поєднувати не тільки фізичну, а й розумову роботу, розвивати інтелектуальні та творчі здібності учнів, розширювати загальний кругозір.

**Висновки.** Використання інформаційних технологій в професійно-прикладній фізичній підготовці сприяє вирішенню великого кола завдань щодо вдосконалення педагогічного процесу, підвищення ефективності навчально-тренувальних занять, забезпечення оперативного доступу слухачів до сучасних знань, становлення нової якості професійної підготовки фахівців в умовах інформаційного суспільства.

Література:

- Азарова, Н.В. (2011). *Використання інформаційних технологій навчання у вищих юридичних закладах освіти*. Retrieved from <http://intkonf.org/azarovanv-vikoristannya-informatsiynih-tehnologiy-navchannya-u-vischih-yuridichnihzakladah-osviti/>
- Богданов, І.Т., & Сергєєв, О.В. (2001). *Засоби інформаційних технологій, їх практичні можливості, дидактична доцільність використання й упровадження*. Retrieved from [http://conference.mdpu.org.ua/conf\\_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm](http://conference.mdpu.org.ua/conf_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm)
- Бондаренко, Е. (2010). Экспериментальная реализация применения мультимедийных технологий в учебном процессе по педагогическим дисциплинам. *Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць*. Вип. Л. Слов'янськ : СДПУ. 106–113.
- Гуревич, Р.С. (2009). *Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах* : Монографія. Вінниця: ТОВ «Планер».
- Єрмаков, С.С. (2006). Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти: матеріал. II ел. наук. конф.* Харків: «ОВС». 3–6. *Інформаційні технології в навчанні*. Retrieved from <http://lkartashova.at.ua/publ/1-1-0-7>
- Клопов, Р.В. (2007). Інформатизація вищої фізкультурної освіти. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 3–7.
- Котенко, Н.О. (2022). *Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі навчальних практик*. Retrieved from <http://conf.fizmat.tnpu.edu.ua/>.
- Кравчук, Я. (2010). Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 1(9). 40-45. [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/fvs/2010\\_1/R3/Kravchuk.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2010_1/R3/Kravchuk.pdf).
- Щербак, О. (2006). Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій *Сучасні інформаційні технології та*

*інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наукових праць. Київ-Вінниця. 14-20.*

Lavrin, H.Z., Angeliuk, I.O., & Krytska, A.M. (2022). Analyses of modern google physical education applications (for android). International scientific conference *Publishing House "Baltija Publishing"*. 152–158. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-37>

**Відомості про авторів:**

**Цабан Христина Романівна –**

Здобувачка освіти фізико-математичного факультету,

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Лаврін Галина Зиновіївна –**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації,

E-mail: [lavrin@tnpu.edu.ua](mailto:lavrin@tnpu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Ангелюк Ірина Олександрівна –**

кандидат педагогічних наук;

доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання,

<https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

E-mail: [iraseredylja85@gmail.com](mailto:iraseredylja85@gmail.com);

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

*Надійшла до редакції 04.01.2023 р.*