



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ІМЗО



Олімпійська
Академія
України



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

ЗБІРНИК ТЕЗ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА
ПРАКТИКИ»**

7 квітня 2023 року

Харків - 2023

УДК: 796.011

Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. 190 с.

У збірнику представлені тези за секціями роботи конференції: актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту; сучасні технології підготовки спортсменів у професійних, екстремальних та техніко-естетичних видах спорту; олімпійська освіта: сучасні аспекти розвитку.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Редколегія

Голова редколегії:

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

Члени редколегії:

Стадник С. О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри менеджменту фізичної культури.

Окунь Д. О., к.фіз.вих., голова Ради молодих вчених ХДАФК.

Рожков В. О., к.фіз.вих., голова Студентського наукового товариства ХДАФК.

Павленко В. О., к.пед.н., доцент, завідувач кафедри легкої атлетики.

Єфременко А. М., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри легкої атлетики.

Пилипко О. О., к.пед.н., професор, завідувач кафедри водних видів спорту.

Політько О. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри водних видів спорту.

Мулик К. В., д.пед.н., професор, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Гриньова Т. І., к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Кизім П. М., доцент, завідувач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Горбенко О. В., к.пед.н., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Гуменюк С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії.

Таран Л. М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.

Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Тарасевич О. А., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Спіцин В. В., к.пед.н., декан факультету циклічних видів спорту.

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	7
Єфременко Андрій, Пятисоцька Світлана Актуальність розвитку загальної витривалості у тренуванні легкоатлетів на етапі початкової підготовки.....	7
Крайник Ярослав, Лебедєв Сергій Планування фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі у юних футзалістів 15-16 років із використанням засобів легкої атлетики.....	9
Маленюк Тетяна, Собко Наталія Особливості планування тренувального процесу спринтерів у першому макроциклі річної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.....	12
Павленко Віктор, Насонкіна Олена Фізична підготовленість спортсменок спортсменок 14-15 років, які спеціалізуються у жіночому багатоборстві.....	15
Павленко Віктор, Гамора Тетяна Особливості фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі попередньої базової підготовки.....	18
Панченко Галина, Бондаренко Сергій Вплив гендерного руху на тенденції розвитку легкоатлетичного спорту.....	21
Пугач Ярославна, Гаврилова Ольга Сучасні напрямки підготовки спортсменів в циклічних видах спорту.....	24
Шестерова Людмила, Синиця Тетяна Стан працездатності та фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції.....	26
Шутєєв Вячеслав, Шутєєва Тетяна Результат використання програми пліометричних тренувань спрямованих на збільшення швидкості рухів спортсменів.....	29
1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ.....	32
Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга Прийоми водного загартовування дітей першого року життя при плаванні в домашній ванні.....	32
Бабаліч Вікторія Результати впровадження програми початкового навчання плаванню спортсменів з вадами слуху.....	36
Башавець Наталія, Балан Тетяна Особливості розвитку сили у спортсменів-плавців 12-13 років.....	39
Близнюк Юрій, Політько Олена Актуальність дослідження психофізіологічних показників кваліфікованих плавців в період підготовки та участі у змаганнях.....	42
Воронова Валентина, Рідкоплет Максим Теоретичні засади особливостей підготовки плавців в пубертатному періоді їх розвитку.....	45

Смирновська Софія, Смирновський Сергій, Моспан Катерина Психофізіологічні параметри у водному поло на етапі попередньої базової підготовки.....	48
Шейко Лілія Динаміка показників функції дихання у жінок під впливом занять плаванням.....	51
Ярмоленко Максим, Максименко Василь Сучасні підходи до застосування засобів відновлення спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.....	54
1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ.....	57
Багіянець Сабіна Підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді.....	57
Бершов Сергій Серія: вулкани п'ятитисячники Кавказу, адаптація та тактика сходження на вершину Арарат 5135 м.....	60
Горіна Вікторія, Горіна Єлизавета Дослідження рівня швидкісно-силових здібностей велосипедистів 15-16 років, які спеціалізуються в МТВ.....	61
Гриньова Тетяна, Топорков Олександр Військово-прикладне значення спортивного туризму.....	64
Коллегаєв Михайло Особливості проведення змагань з техніки спортивного туризму під час воєнного стану в Україні.....	67
Котляр Сергій Оптимізація підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків в підготовчому періоді річного макроциклу.....	70
Мулик Катерина, Абдула Наталія Особливості навчальної програми з плавання для дітей, що займаються водним туризмом.....	73
Пруднікова Марина Аналіз основних параметрів підготовки юних спортсменів 13-15 років протягом річного циклу.....	76
Риженко Дар'я Особливості технічної підготовки в гірському туризмі..	79
Сидорова Тетяна Особливості проведення командного спринту лижників-гонщиків високої кваліфікації у змагальній діяльності.....	82
Супруненко Максим Особливості побудови тренувального процесу в спортивному туризмі.....	85
Топорков Олександр, Гриньова Тетяна Біомеханіка гірськолижника та сили впливу на неї.....	88
Шевченко Маргарита Психологічні аспекти комплектування туристських груп.....	91

II. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПРОФЕСІЙНИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ..... 94

- Башавець Наталія, Ткаченко Олександр** Особливості розвитку витривалості у спортсменів-тенісистів 10-12 років..... 94
- Безкоровайний Дмитро, Камаєв Олег** Зростання рівня швидкісно-силових показників у процесі підвищення ваги армрестлера.....97
- Булгакова Тетяна, Жукова Галина** Оцінка психологічного ресурсу особистості під час підготовки суб'єктів спортивної діяльності..... 100
- Горбенко Олена, Лисенко Альберт** Особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців на різних етапах технічного вдосконалення.....103
- Гуменюк Сергій, Кизім Петро** Сучасна технологія систем оцінювання та підрахунку результатів змагань з танцювальних видів спорту..... 107
- Дейнеко Альфія, Біленька Ірина, Авдасьова Надія** Особливості травматизму у гімнастичних видах спорту та засоби їх профілактики.... 110
- Долгополова Наталія, Ашанін Володимир, Алексєєва Ірина** Новітні технології в спорті високих досягнень з використанням комп'ютерного навчання в біомеханіці.....113
- Коломєйцева Ольга, Шапар Катерина, Батєєва Наталія** Аналіз контенту навчально-тренувального процесу з черліденгу..... 118
- Кос Руслан, Улан Аліна** Особливості функціонування дитячих спортивних клубів з футболу..... 120
- Максимова Катерина** Особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в умовах сьогодення..... 123
- Михальчук Соломія, Смирновський Сергій** Техніко-тактичні дії висококваліфікованих спортсменів у рукопашному бою..... 125
- Мкртчян Едгар, Грузевич Ірина, Кропта Руслан** Технології дієтологічного моніторингу раціонів харчування спортсменів.....128
- Петронюк Анастасія** Критерії сучасної системи оцінювання стрибкової частини у фігурному катанні на ковзанах..... 131
- Руснак Нікіта, Митько Артур, Нагорна Вікторія** Аналіз сучасних методів відбору в футболі на етапі початкової підготовки.....134
- Рябченко Ольга** Сучасність і проблематика розвитку художньої гімнастики в Україні..... 137
- Семизорова Алла, Красова Інна, Марченков Михайло** Особливості ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток..... 139
- Слюсарчук Віктор** Дієвість занять військовим п'ятиборством у поліпшенні фізичної підготовленості курсантів військової академії..... 142
- Улан Аліна, Бугера Дмитро** Вплив функціональної асиметрії на змагальну діяльність спортсменів..... 145
- Шутова Світлана, Копил Олександр, Ткаченко Марина** Переважаючий тип темпераменту кваліфікованих баскетболісток характерний для їх ефективної ігрової діяльності..... 148

III. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ..... 151

Балджи Ілона, Саленко Галина Інтеграція олімпійських ідеалів та цінностей у навчально-виховний процес дюсш м. Дніпра.....	151
Вострокнутов Леонід Історіографічні сторінки минулого харківського спорту.....	154
Єрмолова Валентина, Кріль Ірина, Доценко Лариса Педагогічні аспекти діяльності П'єра де Кубертена.....	156
Єрмолова Валентина, Острєцов Віктор Виховний потенціал філософії олімпізму.....	159
Мішин Максим, Гращенкова Жанна Функціонування паралімпійського руху в Україні під час пандемії.....	161
Мороз Юрій, Могоз Іванна Важливість фізичної рекреації як освітнього компонента в процесі підготовки фахівця з фізичного виховання.....	164
Радченко Лідія, Єрмолова Валентина, Кріль Ірина Організаційні форми діяльності членів мережі олімпійських музеїв.....	167
Рожков Владислав Олімпійська освіта у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.....	170
Снагощенко Леся Стрільба з лука в контексті олімпійської освіти студентів ЗВО.....	172
Спіцин Віталій Фізкультурно-спортивні товариства Харкова (кінець XIX – початок XX ст.).....	174
Таран Лариса, Окунь Дар'я, Таран Ганна Стратегічні напрямки роботи Міжнародного олімпійського комітету щодо гендерної рівності.....	177
Тарасевич Олена Аналіз співвідношення участі жінок і чоловіків в олімпійських змаганнях з лижних гонок.....	181
Темченко Володимир, Коваль Вікторія, Галазюк Віктор Олімпійський урок в Каразінському університеті.....	185
Топчієва Ганна Олімпійська освіта в процесі занять фізичною культурою і спортом.....	187

2. Вихляєв Ю. М. Лідер-тренажер для сліпих і глухих плавців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 11. С. 18-21.

3. Сокирко О. С. *Навчання плавання глухих дітей дошкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 123-127.

4. Шульга Л. М. *Оздоровче плавання: Навчальний посібник*. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 232с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ 12-13 РОКІВ

Наталія БАШАВЕЦЬ, д. пед.н., професор
Тетяна БАЛАН, здобувач вищої освіти

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Одеса, Україна*

Анотація. Пошук методики, яка б дозволяла ефективно підвищити рівень силових здібностей спортсменів-плавців 12-13 років під час навчально-тренувального процесу на суші.

Ключові слова: силові здібності, плавці, фізичні вправи.

Вступ. Фізична культура та спорт займають важливу роль у формуванні здоров'я, працездатності, покращення якості життя, досягнення високої стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищення адаптивних властивостей організму, формуванні морально-вольових якостей та гармонійного розвитку молоді. При цьому тіло людини є унікальним і до кінця не дослідженим матеріалом. Завдяки м'язовій силі людина може протистояти силовим впливам на її організм ззовні, піднімати вагу, долати перешкоди тощо. За рахунок м'язових напруг людина долає зовнішній опір або протидіє йому. Силові здібності людини вивчали такі науковці як Р. А. Абзалов, Н. І. Абзалов, О. В. Іващенко, Т. Ю. Круцевич, В. С. Кузнецов, Ю. Ф. Курамшин, В. І. Лях, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, О. М. Худолій [1 – 4]. Найбільше значення темпу розвитку силових здібностей науковцями встановлено у підлітків 13-14 та 16-18 років. Отже, робота над силовими здібностями у цьому віковому періоді дає найбільший ефект. Але це питання залишається недостатньо вивченим з точки специфічних особливостей окремого виду спорту та фізичних можливостей організму.

Мета дослідження – вивчення рівня розвитку силових здібностей у плавців 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Позашкільному навчальному закладі «Спеціалізована дитячо-юнацька

спортивна школа олімпійського резерву «Динамо» плавання» м. Одеса, над групою 28 осіб (14 хлопчиків та 14 дівчаток), віком 12-13 років, з тестуванням на початку жовтня 2022 року та наприкінці січня. Під час навчально-тренувального процесу цілеспрямовано використовувалися окреслені вправи для розвитку силових здібностей.

Силові здібності організму характеризуються можливістю м'язовою напругою долати механічний та біомеханічний опір, забезпечуючи ефективне виконання рухової дії (за Р. А. Абзаловим, Н. І. Абзаловим). Спортсменам-плавцям важливо розвивати різні види силових здібностей: власне-силові можливості, швидкісно-силові здібності (які найбільше проявляються під час старту та додання короткої дистанції) та силову витривалість (для додання середньої та довгої дистанції).

Під час дослідження для розвитку силових здібностей плавців ми користувалися вправами з підвищеним опором – силовими вправами. А саме застосовувалися вправи із зовнішнім опором такі як: вправи з вагами (штангою, гантелями, набивними м'ячами, гирями), вправи на тренажерах, вправи з партнером; вправи з опором пружних предметів, вправи в подоланні опору зовнішнього середовища – біг у гору, з гори, по піску, у воді, проти вітру.

Найбільший ефект у розвитку здатності м'язів плавців виявляти силу досягався при застосуванні вправ з подоланням ваги власного тіла, а саме ми використовували під час навчально-тренувального процесу такі: гімнастичні силові вправи (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, у висі, лазіння по канату, піднімання ніг до перекладині з положення вису), легкоатлетичні стрибкові вправи (багаторазові стрибки на одній або двох ногах, стрибки через бар'єри), вправи у подоланні перешкод тощо.

При виборі вправ ми керувалися тим, що ефект вдосконалення сили плавців пов'язан з режимом роботи м'язів.

Також ми застосовували ізометричні вправи, які сприяють одночасній напрузі максимальної кількості рухових одиниць працюючих м'язів, а саме: використовували вправи в пасивній напрузі м'язів (утримання вантажу на передпліччях рук, плечах тощо), вправи в активній напрузі м'язів протягом певного часу та певній позі (випрямлення напівзігнутих ніг, рук).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати показали ефективність використання окреслених фізичних вправ як засобу розвитку силових здібностей у плавців 12-13 років. У експериментальному тестуванні оцінювався рівень розвитку силових здібностей плавців 12-13 років. Як діагностичні засоби використовувалися три контрольні вправи: підтягування на високій поперечині з вису для хлопчиків, підтягування на низькій поперечині для дівчаток, підйом тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину, присідання з набивним м'ячем за головою.

Таким чином, нами були проведені виміри силових здібностей хлопчиків-плавців на початку та наприкінці експерименту та здобуті наступні результати окреслені у кількості разів. Підтягування на перекладині з висів на початку дослідження було зафіксовано в межах $(4,40 \pm 0,129)$, наприкінці $(6,00 \pm 0,244)$, підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину на початку дослідження

(29,52±0,744), в кінці (37,00±0,416), присідання з набивним м'ячем за головою на початку дослідження (30,48±0,661), наприкінці (38,76±0,405) разів.

За таблицею t-критеріїв визначено, що різниця достовірна, (причому $P < 0,05$) на порозі достовірної ймовірності.

За результатами вимірів силових здібностей на початку експерименту можна побачити, що показники силових здібностей відповідають віковим нормам. За результатами повторних вимірів можна визначити збільшення силових здібностей спортсменів. З підрахунків статистичних вимірів видно, що приріст силових здібностей стався у всіх контрольних вправах.

Показники силових здібностей дівчаток на початку та наприкінці експерименту, теж були визначені у кількості разів і зафіксовані наступні результати. Підтягування на перекладині з вису на початку дослідження (10,96±0,385), наприкінці (15,24±0,272), підйом тулуба з положення лежачи за 1 хвилину на початку дослідження (25,32±0,736), наприкінці (32,52±0,392), присідання з набивним м'ячем за головою на початку дослідження (24,36±0,699), в кінці дослідження (32,48±0,392) разів.

За таблицею t-критеріїв визначено, що різниця статистично достовірна ($P < 0,05$).

З підрахунків статистичних вимірів видно, що приріст силових здібностей стався у всіх контрольних тестах.

Висновки. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що розроблена методика дозволяє ефективно підвищити рівень силових здібностей спортсменів-плавців під час навчально-тренувального процесу на суші. Звідси випливає, що використання методичних прийомів дозволило ефективно підвищити рівень силових здібностей плавців.

Дане дослідження показало, що комплекс вправ, спрямований на розвиток силових здібностей, є результативним методичним прийомом, що відповідає сучасним вимогам методики спортивного вдосконалення в обраному виді спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку ефективних вправ на розвиток силових здібностей спортсменів-плавців під час навчально-тренувального процесу у воді.

Список використаної літератури.

1. Абзалов Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. 202 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

4. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.