



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

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

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ТЕНІСІСТІВ 10-12 РОКІВ

Наталія БАШАВЕЦЬ, д.пед.н., професор
Олександра ТКАЧЕНКО, здобувач вищої освіти

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Одеса, Україна

Анотація. Аналіз основних засобів виховання витривалості у спортсменів тенісистів 10-12 років під час навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: витривалість, спортсмени, фізичні вправи.

Вступ. Питання підвищення ефективності та якості фізичної культури та спорту молоді знаходиться постійно в центрі уваги науковців, вчителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ.

У сучасному спорті стрімко зростає тенденція до омолодження учасників, що спонукає до початку регулярних занять фізичною культурою та спортом із самого раннього віку. Однак у певні періоди темпи природного приросту у зміні рухових здібностей не однакові. Реакція у відповідь дитячого організму на фізичне навантаження різна на різних етапах росту та розвитку, вона дає більший і тривалий ефект у певні періоди, які називають сенситивними, коли різко підвищується сприйнятливість до вибірково спрямованих впливів середовища. Особливе місце у розвитку фізичних якостей займає витривалість, високий рівень розвитку якої грає велику роль у спорті. Аналіз науково-методичної літератури, дані спортивної практики показують, що розвиток витривалості як рухової якості у зрілі роки - складний та малоефективний процес, тоді як вік з 10 до 18 років створює для цього сприятливі передумови [1, 2, 3, 4]. Однак питання обліку в практичній діяльності сприятливих періодів розвитку різних видів витривалості на секційних заняттях, знання фізичних можливостей спортсменів обох статей, вплив спеціальних вправ на різні види витривалості вирішені не повністю.

Мета дослідження - обґрунтування ефективності розвитку витривалості спортсменів тенісистів 10-12 років під час навчально-тренувального процесу

Для вирішення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати особливості загальної підготовки у спортсменів.
2. Оцінити вплив спеціальної підготовки тенісистів на розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Матеріал і методи дослідження. За класифікацією професора Ляха В.І. витривалість поділяється на: швидкісну, силову, локальну, регіональну та глобальну, статичну та динамічну, серцево-судинну та м'язову, а також загальну та спеціальну, емоційну, ігрову, дистанційну, координаційну, стрибкову тощо. Тому якість витривалості за своєю структурою, методам вимірювання та методикам тренування є більш складною у порівнянні з такими руховими здібностями, як швидкісні, силові, гнучкість.

Педагогічний експеримент проводився на базі КДЮСШ № 17 м. Одеси з метою вивчення фізичного розвитку та розвитку витривалості у спортсменів тенісистів 10-12 років.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості під час навчально-тренувального процесу тенісистів були вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. М'язова робота забезпечувалася за рахунок переважно аеробного джерела; інтенсивність роботи була помірною, великою, змінною; сумарна тривалість виконання вправ становила від кількох до десятків хвилин.

У практиці під час підготовки тенісистів ми застосовували різноманітні за формою фізичні вправи циклічного та ациклічного характеру, наприклад, тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на роliках, їзда на велосипеді, плавання, рухливі ігри та ігрові вправи, колове тренування (включаючи коло з 7-8 і більше вправ, що виконуються в середньому темпі). Ці вправи виконувалися в зонах помірної чи великої потужності робіт; їх тривалість була від кількох хвилин до 60-90 хв; робота здійснювалася при глобальному функціонуванні м'язів. Більшість видів спеціальної витривалості значною мірою зумовлювалася рівнем розвитку анаеробних можливостей організму, для чого використовувалися будь-які вправи, які включали функціонування великої групи м'язів і які дозволяли виконувати роботу з граничною та навколограничною інтенсивністю.

Ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості, які ми використовували у навчально-тренувальному процесі підготовки тенісистів були спеціально підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних за формою, структурою та особливостями дії на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи та загальнопідготовчі засоби.

Основними засобами виховання витривалості, які ми застосовували були: тривалий біг, пересування на роliках, на велосипеді, плавання та ін. циклічні види фізичних вправ, що виконуються з різною інтенсивністю.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення досліджень було взято дві групи, поділені на дві підгрупи 10 спортсменів (10-12 років), які склали експериментальну та контрольну групи. На початку жовтня у всіх респондентів було зафіксовано результати кросового бігу на 1 км та 6 хвилинного бігу.

Заняття в експериментальній групі проводилися 3 рази на тиждень: понеділок, середу та п'ятницю протягом 60 хв. Суть цих занять полягала в тому, що в понеділок та в п'ятницю 30% тренувального часу приділялося навантаженням швидкісного характеру повторним методом (повторне

пробігання відрізків 500, 1000 метрів). Крім цього у середу у тренуваннях застосовувалися суворорегламентовані силові та швидкісно-силові вправи. Паузи відпочинку в обох випадках встановлювалися з контролю за ЧСС (110-120 уд/хв). Заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою методикою згідно з розкладу спортивної школи. Повторне тестування було здійснено у березні 2023 року.

Отримані в дослідженні дані зазнали математично-статичної обробки за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel. Достовірність відмінностей середніх арифметичних визначалася за допомогою t- критерію Стьюдента за 95% рівня значущості.

В результаті проведених досліджень ми отримали наступні результати.

Під впливом застосовуваних нами навантажень швидкісного, швидкісно-силового та силового характеру, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей спортсменів, значно зросли результати експериментальної групи у бігу на 1000 метрів порівняно з контрольної. Таким чином, аналіз фізичного розвитку та рухових якостей у тенісистів, як у першій групі (ЕГ), так і у другій групі (КГ), показав, що на початку експерименту відмінності в рівні фізичної підготовленості між цими групами були відсутні. У ЕГ він становив $370,70 \pm 11,29$ с., а у КГ $341,30 \pm 10,16$ с. Наприкінці експерименту ці показники склали у ЕГ $-363,0 \pm 7,71$ с., а КГ - $341,30 \pm 9,94$ с. Звідси видно, що наприкінці експерименту на якому були використані вправи на розвиток витривалості, ЕГ покращила свій показник, а показник КГ залишився майже без змін.

Аналізуючи результати експерименту 6-хвилинного бігу можна стверджувати наступне. Вивчення фізичного розвитку та рухових якостей у тенісистів, як у першій групі, так і в другій групі, показав, що на початку експерименту відмінності у рівні фізичної підготовленості між контрольною та експериментальною групами були відсутні.

У ЕГ результат з 6-хвилинного бігу становив $1035 \pm 69,0$ м., а у КГ $1225,0 \pm 51,6$ м. Наприкінці експерименту ці показники склали у ЕГ $-1070 \pm 54,74$ м., а у КГ - $1325 \pm 36,6$ м. Звідси видно, що наприкінці експерименту, в якому були використані вправи на розвиток витривалості як ЕГ, так і КГ покращили свій показник.

Висновки. Під час навчально-тренувального процесу підготовки тенісистів важливими є вирішення завдань щодо розвитку швидкісної, силової та координаційно-рухової витривалості. Вирішити їх означає домогтися різнобічного розвитку рухових здібностей спортсменів-тенісистів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку ефективних вправ на розвиток спеціальної витривалості спортсменів тенісистів під час навчально-тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Академия 2012. 416 с.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физическая культура, 2010. 496 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч.

закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 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.

ЗРОСТАННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ВАГИ АРМРЕСТЛERA

**Дмитро БЕЗКОРОВАЙНИЙ, к.фіз.вих., доцент,
Олег КАМАЄВ, д.фіз.вих., професор**

*Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Харків, Україна
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Дослідження присвячено пам'яті видатного українського армрестлера п'ятнадцятиразового чемпіона світу, семиразового переможця кубку світу серед професіоналів у надважкій вазі, Заслуженого майстра спорту України Андрія Пушкаря.

Ключові слова: армрестлінг, силові можливості, тестові вправи, швидкісно-силові показники.

Вступ. У змаганнях з армрестлінгу у ваговій категорії понад 100 кг беруть участь спортсмени з дуже великою різницею у вазі. Так, нерідко ця різниця між спортсменами сягає 100 і навіть більше відсотків. Цій категорії спортсменів на відміну від інших вагових категорій притаманна велика різноманітність антропоморфологічних показників, а саме: більший або менший зріст, але великий об'єм м'язової маси, також різне співвідношення довжини та обхвату кисті рук, передпліччя, плеча тулуба, ніг. У зв'язку з цим у цієї категорії спортсменів проявляється різноманітність технічних прийомів ведення поєдинку (Мазуренко, 2019; Галашко, 2013).

Враховуючи особливості зовнішніх характеристик статури таких спортсменів, їхніх техніки і тактики ведення поєдинку особливо важливо визначити найефективніші та найвпливовіші характеристики прояву сили, що забезпечують успішність двобою в армрестлінгу.

За наявною інформацією науково-методичних джерел у сьогоденні недостатньо висвітлені різні види прояву силових і часових характеристик зусиль під час виконання спеціальних і змагальних вправ у швидкісно-силових видах спорту. У зв'язку з зазначеними попитами теорії та практики швидкісно-силових видів спорту, визначення особливостей прояву різних видів силових і часових характеристик змагальних зусиль у процесі зміни ваги спортсмена набуває особливої актуальності.