

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

матеріали XVII наукової конференції
«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ
ІГОР І ЄДИНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»



ФАКУЛЬТЕТ
СПОРТИВНИХ ІГОР
ТА ОДНОБОРСТВ



Харків – 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

збірник статей XVII наукової конференції

05 лютого 2021 р.

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2021

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2021). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції 05 лютого 2021 р.*, Харків.

(Укр., рус., англ.)

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

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

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

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

Друкується в авторській редакції

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

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

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

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бойченко Н. В. Аналіз результатів виступів країн-учасниць World Championships з дзюдо 2009-2019 рр.....	5-8
Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки.....	9-15
Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені Г.С. Сковороди).....	16-20
Оганов К. А., Юй Шань Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів 16-17 років у положенні партер та лежачі.....	21-24
Пашков І. М. Прояв координаційних здібностей в тхеквондо.....	25-28
Пономарьов В. О., Ананченко К. В. Порівняння психологічних тестів на життестійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань.....	29-32
Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М., Пітин М. П. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів	33-36
Тропин Ю. Н., Латышев Н. В., Айварс Каупужс Методи математической статистики в єдиноборствах.....	37-41
Шандригось В. І. Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» у підготовці бакалаврів з фізичної культури і спорту.....	42-47

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Асєєва Я. Ф., Помещикова І. П., Лю Сіні Контроль техніко-тактичних дій в грі спортсменів в тенісі настільному.....	48-50
Ляхова Т. П. Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі.....	51-54
Мельник А. Ю. Роль координаційних здібностей волейболісток у виконанні захисних дій.....	55-58
Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Історичні аспекти розвитку баскетболу 3х3.....	59-62

Помещикова І. П., Ломан С. Л., Калугін І. Г. Точність кидків м'яча в кошик та фактори, які впливають на результативність кидка.....	63-68
Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М. Ефективність техніко-тактичних дій гандболісток ХДУ в змагальній діяльності.....	69-73
Червона С. П., Кононенко Н. М., Білоус Н. С. Ефективність групових тактичних дій гандболістів студентської команди у захисті.....	74-78
Чуча Н., Чуча Ю., Ширяєва І. Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентів.....	79-82
Чуча Ю., Чуча Н., МассAUD Мохаммед Вікові особливості занятті баскетболом.....	83-86

РОЗДІЛ 3.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Алексєєва І. А., Алексєнко Я. В., Бойченко Н. В. Особливості підготовки фахівців з комп'ютерного спорту «Кіберспорт».....	87-90
Моїсєєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. Нова фізична культура у вимірах інновацій.....	91-94
Палій О. В. Механізми адаптації організму спортсмена до м'язової діяльності.....	95-98
Панченко К. Д., Пономарьов В. О. Проблематика розвитку та удосконалення спорту в Україні у сучасних умовах державного врегулювання.....	99-104

Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів

Стрикаленко Є.А.¹, Шалар О.Г.¹, Гузар В.М.², Пітин М.П.³

Херсонський державний університет¹

Херсонська державна морська академія²

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського³

Анотація. В статті досліджено зміни показників швидкісно-силової підготовленості спортсменів-каратистів. Встановлено, що в обох групах відбулись певні зрушення проте в експериментальній групі вони більш суттєві. Це дозволяє зробити припущення, що використання методики швидкісно-силової підготовки в експериментальній групі сприяє оптимізації спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів.

Ключові слова: карате; підготовка; підготовленість; ефективність; показники; тестування.

Вступ. За даними провідних спеціалістів в карате для досягнення високих результатів спортсмен повинен мати високий рівень технічної, тактичної, психологічної та фізичної підготовленості (Бутенко, 2017; Горюнов, 2006; Платонов, 1995). Проте для підвищення впевненості в власних діях, ефективності навчання та використання технічних прийомів, вміння проводити сутичку тривалий час з високою ефективністю необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості. Спортивні одноборства відносяться до групи видів спорту в яких доволі складно виявити пріоритетну фізичну якість так як їм потрібні всі фізичні якості. Проте, на думку фахівців з карате, як і в інших ударних видах одноборств, поряд з іншими фізичними якостями тренерам необхідно приділяти значну увагу розвитку швидкісно-силових якостей, які є вирішальними в силі, точності та ефективності виконання ударів в атаці та побудові захисних дій (Стрикаленко, Гузар, & Шалар, 2019; Шалар, Романюк, & Гузар, 2017; Шалар, Гузар, & Савченко-Марущак, 2017).

Мета дослідження: визначити зміни показників швидкісно-силової підготовленості спортсменів-каратистів під впливом запропонованої програми.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до мети дослідження було визначено вихідний рівень швидкісно-силової підготовленості каратистів контрольної та експериментальної груп Херсонського спортивного клубу «Легенда» кваліфікаційного рівня КМС та I розряду.

В подальшому, протягом двох місяців впровадили в тренувальний процес

експериментальної групи 2-х тижневий та 4-х тижневий цикл швидкісно-силової підготовки. В контрольній групі тренування відбувались протягом ідентичного терміну за стандартною методикою без використання спеціальних комплексів оптимізації швидкісно-силової підготовленості.

Після завершення дослідження було проведено повторне тестування та визначено кінцевий рівень швидкісно-силової підготовленості каратистів. Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості каратистів експериментальної групи протягом дослідження представлені на рисунку 1.

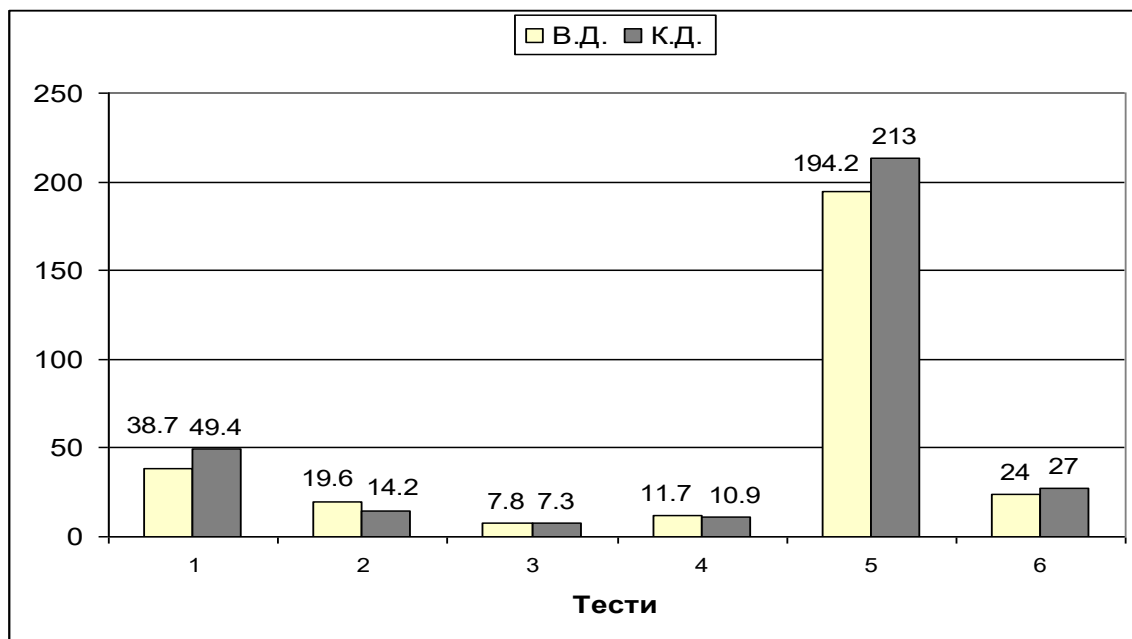


Рис. 1. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості каратистів експериментальної групи протягом дослідження

1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 2 – частота рухів; 3 – човниковий біг 4 x 9 м.; 4 – 10 вистрибувань; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – удари ногами за 15 с.

Аналізуючи отримані протягом дослідження результати встановлено, що в експериментальній групі відбулись значні зрушення, які вказують на правильність побудови тренувального процесу. Так, за тестом, що визначає швидкісно-силові якості верхніх кінцівок результат підвищився на 10,7 раз з 38,7 раз до 49,4 рази. Зміни в показниках швидкості виконання рухів за тестом «Частота рухів» становили 5,4 секунди. Незначні розходження результатів (в межах однієї секунди) встановлені при порівнянні показників тестів «Човниковий біг 4x9 м» (0,5 секунди) та «10 вистрибувань» (0,8 секунди). Найбільші зміни абсолютних значень встановлені за тестом «Стрибок у довжину з місця» 18,8 сантиметрів (з 194,2 сантиметри до 213 сантиметрів).

При порівнянні рівня прояву спеціальної швидкісно-силової підготовленості за тестом «Удари ногами за 15 секунд» результат каратистів підвищився на 3 удари і становив 27 повторень.

Аналогічно до попередніх даних ми порівняли й результати вихідного та кінцевого дослідження в контрольній групі (рис. 2.).

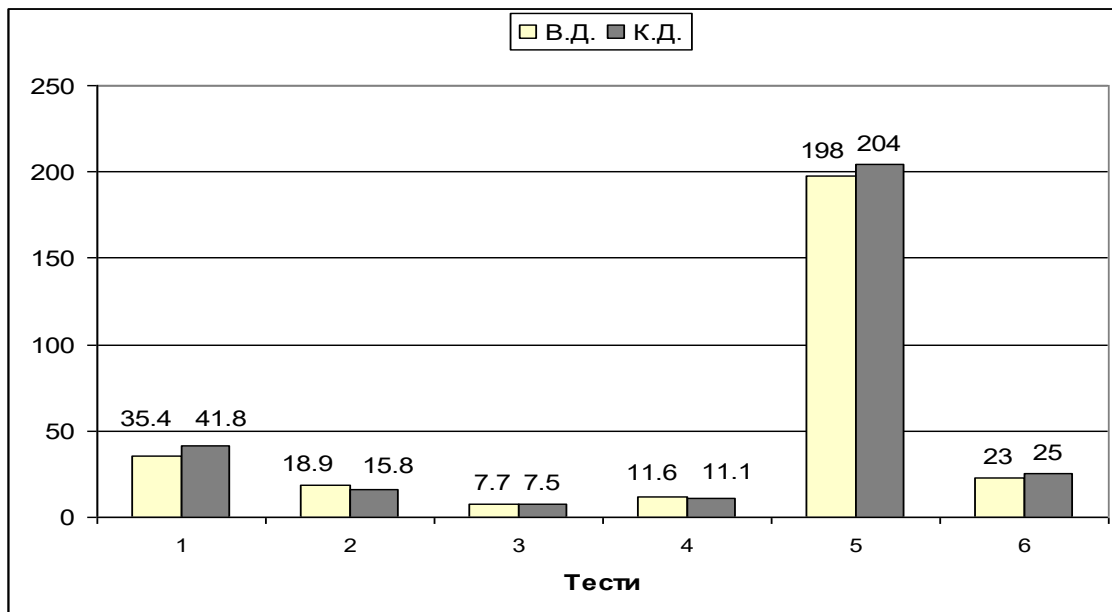


Рис. 2. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості каратистів контрольної групи протягом дослідження

1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 2 – частота рухів; 3 – човниковий біг 4 x 9 м.; 4 – 10 вистрибувань; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – удари ногами за 15 с.

Дослідження змін середніх показників в контрольній групі довели, що за період дослідження в даній групі також відбулись зміни, проте вони менш суттєві. Так, результати тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» підвищились на 6,4 рази, показники тесту «Частота рухів» зросли на 3,1 секунду, «Стрибок у довжину з місця» змінився на 6 сантиметрів. Подібна тенденція до незначних змін спостерігається і за результатами тестів «Човниковий біг 4 x 9 м» (0,2 секунди) та тесту «10 вистрибувань» (0,5 секунди). Нарешті розходження між показниками тесту, який вимагає прояву швидкісної сили та техніки виконувати удари ногами в контрольній групі склало 2 удари.

Висновки. Підсумовуючи порівняння результатів на початку дослідження та по його завершенню встановлено, що в обох групах відбулись зрушення, проте в експериментальній групі вони більш суттєві. Це дозволяє зробити припущення, що використання програми швидкісно-силової підготовки в експериментальній групі сприяє оптимізації спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів.

Література:

- Бутенко, Б. И. (2017). *Специализированная подготовка каратиста*. Астрель, Харків.
- Горюнов, А. И. (2006). *Особенности становления спортивного мастерства в спортивных единоборствах*. Прометей, Киев.
- Платонов, В. Н., & Булатова, М. М. (1995). *Физическая подготовка спортсмена*. Олимпийская литература, Киев.
- Стрикаленко, С. А., Гузар, В. М., & Шалар, О. Г. (2019). Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Единоборства*, №3 (13), 65-73.
- Шалар, О. Г., Романюк О., & Гузар, В. М. (2017). Фізична підготовка юних борців з таеквондо. *XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини»*. Збірник наукових праць, №17, 100-104

Відомості про авторів:

Стрикаленко Євгеній Андрійович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту

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

E-mail: strikalenko76@gmail.com

Херсонський державний університет

Шалар Олег Григорович –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

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

E-mail: shalar@ksu.ks.ua

Херсонський державний університет

Гузар Віктор Миколайович –

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

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

E-mail: guzarv59@gmail.com

Херсонська державна морська академія

Пітин Мар'ян Петрович –

доктор наук з фізичного виховання, професор

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

E-mail: pityn7@gmail.com

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

Надійшла до редакції 08.01.2021 р.