

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 4

Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік

Засновник:
Харківська державна академія
фізичної культури

Адреса редакції:
61058, м. Харків,
вул. Клочківська, 99.
Телефон редакції:
(057) 705-21-02
E-mail:
hdafk.edu@gmail.com

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:
Ажиппо О. Ю., доктор педагогічних наук, професор.

Члени редколегії:
Алексєєв А. Ф., Заслужений працівник фізичної культури і
спорту України, майстер спорту СРСР, суд-дя міжнародної
категорії.

Ашанін В. С., к. ф.-м. н., доцент.

Бондарь А. С., к. фіз. вих., доцент.

Газнюк Л. М., д. філос. н., професор.

Галашко М. І., професор кафедри важкої атлетики та боксу
ХДАФК, Заслужений тренер СРСР, майс-тер спорту СРСР.

Путятіна Г. М., к. фіз. вих., доцент.

Друзь В. А., д. б. н., професор.

Камаєв О. І., д. фіз. вих., професор.

Без'язичний Б. І., д. пед. н., професор.

Масляк І. П., к. фіз. вих., доцент.

Мулик В. В., д. фіз. вих., професор.

Мулик К. В., д. пед. н., доцент.

Пустовойт Б. А., д. мед. н., професор.

Пилипко О. О., к. пед. н., доцент.

Подрігало Л. В., д. мед. н., професор.

Помещикова І. П., к. фіз. вих., доцент.

Сутула В. О., д. пед. н., професор.

Ровний А. С., д. фіз. вих., професор.

Ткачов С. І., д. пед. н., професор.

Шапошнікова І. І., к. фіз. вих., доцент.

Шестерова Л. Є., к. фіз. вих., доцент.

УДК 796(08)

**Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури.
Харків: ХДАФК, 2017. № 4. 218 с.**

*Збірник наукових праць включає наукові статті, в яких відображено
матеріали сучасних наукових досліджень у галузі
фізичної культури та спорту.*

*Збірник призначено для викладачів, магістрантів, аспірантів, тренерів, наукових працівників та інших
фахівців галузі.*

Тематика збірника:

1. Фізичне виховання різних груп населення.
2. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації.
3. Медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту.
4. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація.
5. Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі і спорті.
6. Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти фізичної культури і спорту.
7. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Видання Харківської державної академії фізичної культури.

Свідоцтво державної реєстрації – ХК № 2118-859Р від 01.04.2015.

ISSN 2313-5948

Key title: Zbirnik naukovih prac' Harkivs'koi derzavnoi akademii fizihnoi kul'turi

Abbreviated key title: Zb. nauk. prac' Hark. derz. akad. fiz. kul't.

Мова видання: українська, російська.

Друкується за постановою вченої ради ХДАФК
від 30.11.2017р., протокол №4.

Васькова В. А., Павлик Е. М. Емоціональний інтелект як один из спеціальних професіональних компетенцій фітнес тренера	52
Вигонський В. С., Вострокнутов Л. Д. Комплексний підхід до відбору та прогнозування у боксі	55
Віокурєнко В. Г., Моїсєєнко О. К. Показники координаційних здібностей та функціонального стану а налізаторних систем волейболістів 13–14 років	57
Гайдар В. А., Вострокнутов Л. Д. Визначення швидкості, як одного з найважливіших чинників у змагальній вправі жим лежачи кваліфікованих пауерліфтерів	61
Головченко М., Бикова О. Взаємозв'язок координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10–11 років	62
Гончаренко В. В., Гант О. Є. Дослідження соціально-психологічного клімату в команді футзалістів 10-11 років	64
Данець О. С., Мулик В. В. Розвиток швидко-силових якостей юних футболістів 15–16 років різного ігрового амплуа протягом підготовчого періоду	67
Данильчук Д. О., Першин О. І. Особливості впливу інтервальних тренувань на морфофункціональні показники спортсменів-бодібілдерів у передзмагальному мезоциклі	70
Деркач Л. П., Худякова В. Б. Аналіз біомеханічних характеристик техніки змагальних вправ у пауерліфтингу	72
Жарко К. С., Бондар А. С. Сучасний досвід та перспективи розвитку спортивного волонтерства	75
Жидков О. В., Марченко В. А. Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей юних футболістів 10-12 років	77
Зюзь Є. О. Стратегічний розвиток некомерційних організацій фізкультурно- спортивної спрямованості в умовах децентралізації влади в Україні	79
Казанчин Р. Е., Першин О. І. Аналіз впливу тренувального навантаження на техніку виконання змагальних вправ висококваліфікованими важкоатлетами	81
Карелова К. С., Градусов В. О. Особливості нервової системи паралімпійських плавців спринтерів s8–s10 класів різної спортивної кваліфікації	84
Кийко А. С., Харченко Т. П. Характеристика умов перебування альпіністів на різних гірських висотних рівнях	86
Коломієць Ю. І., Помещикова І. П. Підвищення ефективності командних тактичних дій баскетбольних команд аматорської ліги за рахунок розвитку оперативного мислення	89

Комплексний підхід до відбору та прогнозування у боксі

Вигонський В. С., Вострокнутов Л. Д.

Анотація. Авторами представлена методика комплексного відбору у боксі, яка враховує показники спеціальної фізичної підготовленості та «Кіктеста»; аеробної продуктивності та психоемоційного стану.

Ключові слова: відбір, прогнозування, комплексний підхід.

Вступ. На сучасному етапі відбувається процес критичного осмислення багатьох теоретичних і практичних положень у підготовці спортивного резерву. У ситуації, що склалася, виникає необхідність у ретельному вивченні всіх складових спортивної підготовки спортсменів, де головне місце відводиться правильному відбору та своєчасному визначенні спортивної придатності, надійності та готовності юних спортсменів, а також прогнозуванню спортивної результативності.

Аналіз сучасного стану проблеми спортивного відбору показує, що поглибленого вивчення потребують такі аспекти: розробка надійних критеріїв оцінки перспективності юних спортсменів на ранніх етапах підготовки, завдання своєчасного розпізнавання індивідуальної обдарованості і початку спортивної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення закономірностей структури спеціальних здібностей та удосконалення методики відбору юних спортсменів з урахуванням більш значущих показників профілю висококваліфікованого боксера.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дане дослідження виконано відповідно до Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2018 рр.

Мета дослідження: обґрунтувати зміст комплексного відбору юних боксерів.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, опитування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ № 8 м. Харків.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет свідчить про те, що на даному етапі створені певні методологічні та організаційні передумови для розвитку ефективних технологій відбору та прогнозування перспективних спортсменів, які були впроваджені в практику роботи спортивних шкіл, спортивних клубів, збірних команд з олімпійських видів спорту [2; 4; 5; 6; 7].

Методологічні розробки з означеної проблеми розвивають загальну теорію спортивного відбору та прогнозування, що знаходиться у стадії становлення. У той же час в літературі вже досить повно висвітлено її основні аспекти: цілі, завдання, розглядається семантика основних понять, послідовність та зміст окремих етапів спортивного відбору та інші питання [1; 3; 8].

Нами вивчалися питання використання варіантів відбору в системі підготовки боксерів в умовах ДЮСШ, представлена методика комплексного відбору юних боксерів у навчально-тренувальні групи

У рамках констатуючого експерименту було проведено опитування тренерів ДЮСШ (n=15) з метою виявлення ставлення фахівців до проблеми спортивного відбору в боксі. З допомогою даних опитування підтвердився факт, що в даний час не здійснюється діагностика придатності та відбору до занять боксом. Висловлюючи своє ставлення до основних критеріїв при відборі в секцію боксу, фахівці на перше місце віднесли критерії фізичної підготовленості (62,45%), на друге місце – медико-біологічні (24,6%), на третє – психологічні (7,65%). Ймовірно, всі критерії в комплексі (5,3%) визначено більш досвідченими спеціалістами, які мають стаж роботи понад 15 років, на четверте місце. Необхідно зауважити, що, в принципі, відбір проводиться саме з позиції відповідності фізіологічних функцій максимальним навантаженням, які часто не мають відношення до специфічної спортивної діяльності в боксі. Висловлюючи свої побажання щодо відбору та орієнтації в боксі, тренери вважають, що необхідно: здійснювати діагностику придатності до занять боксом; удосконалювати систему відбору в боксі; використовувати інформативні критерії відбору.

В умовах експерименту нами була запропонована і апробована методика комплексного відбору юних боксерів, яка дозволяє виводити спортсмена на прогнозований рівень, здійснювати відбір перспективних спортсменів.

Розроблена методика комплексного відбору юних боксерів включає два етапи, аналогічних традиційній концепції спортивного відбору у всіх видах спорту, і збігається по термінах з основними етапами процесу багаторічної підготовки.

Реалізація методики комплексного відбору юних боксерів, запропонована нами, являє собою систему заходів із підвищення ефективності комплексного відбору юних боксерів, в якій відображені: мета, завдання та принципи, зміст та організаційно-методичні особливості комплексного відбору юних боксерів у навчально-тренувальні групи, очікуваний результат.

Для підвищення ефективності система ґрунтується на принципах спортивного відбору: комплексності; єдності придатності, орієнтації і відбору; єдності інтересів спорту та інтересів особистості; діагностики навчання, послідовності і вибіркової, єдності відбору та виховання спортсменів, попередньої підготовки до відбору.

Підвищення ефективності комплексного відбору юних боксерів у навчально-тренувальні групи буде можливим при дотриманні наступних організаційно-методичних особливостей визначення оптимального рівня загальнофізичної підготовленості боксерів з урахуванням перспективності спортсмена, етапу тренувального процесу і завдань спортивної підготовки; забезпечення спортивного відбору з урахуванням комплексу показників, інформативних для боксу; єдність загальних принципів спортивного відбору, дидактичних принципів і принципів спортивного тренування; рівень компетентності тренера; технічна оснащеність спортивного залу.

Очікуваним результатом реалізації методики є підвищення результативності відбору юних боксерів.

Запропонована методика була апробована в процесі педагогічного експерименту, що зумовило детальне уточнення всіх складових, розробку додаткових педагогічних впливів і прийомів, які сприяють вдосконаленню системи спортивного відбору, що зробило її необхідним педагогічним інструментарієм тренера у вирішенні складних завдань виявлення найбільш перспективних юних боксерів.

Для визначення ефективності розробленої методики комплексного відбору юних боксерів нами використані специфічні тести: «Кіктест», психодіагностика, оцінка фізичної працездатності після фізичного навантаження, а також спеціальної підготовленості.

Експериментальна методика справила істотний ($p < 0,05$) вплив на досліджувані показники. Експериментальна група перевершує контрольну за всіма показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Застосування при відборі більш специфічних засобів визначення різкості і силових можливостей у боксі дозволяє також підвищити якість відбору юних боксерів. Сила удару правої руки в КГ знаходиться в межах від $79,00 \pm 4,49$ до $82,53 \pm 4,54$ кг за три прийоми. Різкість правої руки склала за перший прийом $21,58 \pm 1,42$ кг/мс, за другий – $23,63 \pm 1,32$ кг/мс, і за третій – $22,16 \pm 1,68$ кг/мс. В ЕГ юних боксерів сила удару правої руки на початку експерименту становила за перший прийом – $80,58 \pm 5,03$, в кінці – $84,00 \pm 4,73$, за другий – $81,58 \pm 5,29$, $85,58 \pm 5,07$, за третій – $87,21 \pm 5,49$, $93,00 \pm 4,70$ кг/мс, відповідно. Відбір юних боксерів з урахуванням сили і різкості прямого удару правої руки дозволив визначити індивідуальні особливості юних боксерів. В нашому експерименті всі досліджувані юні боксери виявилися правшами.

Нами відзначена різна реакція організму юних боксерів на фізичні навантаження. Реакція показників ЧСС на фізичне навантаження у юних боксерів КГ більш виражена, ніж у юних боксерів ЕГ. Результати обстеження ЧСС в різні періоди відновлення у юних боксерів ЕГ мають тенденцію швидкого відновлення, тобто спостерігається сприятлива адаптація до фізичних навантажень різної потужності. Ми вважаємо, що доцільно проводити визначення МПК при первинному відборі спортсменів, віддаючи перевагу кандидатам з великими значеннями МПК. У юних боксерів ЕГ показник МПК склав $2,9 \pm 0,06$ л, а в кінці спортивного сезону він дорівнював $3,02 \pm 0,08$ л (рис. 4).

Показник $PWC170$ у юних боксерів ЕГ від початку до кінця експерименту зріс на 12,2% і склав на початку $900,95 \pm 32,33$ кгм/хв і в кінці сезону – $1010,69 \pm 41,30$ кгм/хв. У юних боксерів КГ даний показник в кінці сезону дорівнював $864,99 \pm 32,96$ кгм/хв.

Відбір юних боксерів у навчально-тренувальні групи, безсумнівно, повинен бути пов'язаний з урахуванням показників аеробної продуктивності.

Висновки:

1. Аналіз програм з боксу для ДЮСШ та опитування фахівців показали, що на практиці спортивний відбір проводиться в основному з використанням педагогічних критеріїв (контрольні, прийомні та контрольно-перевідні нормативи). Дані випробування носять односторонній характер і складаються із стандартного набору тестів.

2. Відбір у навчально-тренувальні групи з боксу доцільно проводити з 13-14 років на основі комплексного аналізу показників фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості.

3. До інформативних критеріїв перевірки ефективності відбору, представлених нами методикою комплексного відбору юних боксерів у навчально-тренувальні групи, можуть бути віднесені показники спеціальної фізичної підготовленості та «Кіктеста»; аеробної продуктивності та психоемоційного стану.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку в обґрунтування взаємозв'язку між запропонованою методикою відбору та прогнозуванням спортивного результату.

Список використаної літератури.

1. *Верхошанский, Ю. В., Филимонов, В.И., Хусяйнов, З. М. Динамика техники ударных движений и скоростно-силовых качеств у боксёров-юношей // Теория и практика физической культуры, 1988, № 11, 330 с.*

2. *Волков, Л.В. (1990) Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке*

детей и подростков: учебно-методическое пособие. Переяслав – Хмельницкий, 25 с.

3. Куценко, Я. А., Куценко, Г.А. Некоторые критерии отбора юных боксеров // Молодой ученый, 2014. №6, С. 315-317.

4. Матвеев, Л. П. (2005) Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб. : Лань, 384 с.

5. Павленко, Ю. О. (2011) Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 312 с.

6. Пітин, М. (2015) Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 372 с.

7. Тіняков, А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості // Теорія і практика управління соціальними системами. 2010, № 3, С. 66–73.

8. Филимонов, В. В. (2009) Современная система подготовки боксеров. М.: ИНСАН, 512 с.

Показники координаційних здібностей та функціонального стану аналізаторних систем волейболістів 13–14 років

Вінокуренько В. Г., Моїсєєнко О. К.

Анотація. Наведено показники координаційних здібностей та функціонального стану зорової, вестибулярної, тактильної і слухової сенсорних систем волейболістів 13–14 років, які навчаються в групах ДЮСШ базової підготовки другого року навчання. Встановлено, що отримані показники координаційних здібностей і стану сенсорних систем відповідають віку юних спортсменів.

Ключові слова: координаційні здібності, юні волейболісти, аналізатори.

Вступ. Одною з сучасних тенденцій спортивного волейболу є зростаюча спортивна конкуренція. Поєдинки волейбольних команд стають все більш тривалими та напруженими.

До найбільш значних факторів, що зумовлюють успіх змагальної діяльності волейболіста, належить розвиток рухових координаційних здібностей, завдяки яким проходить аналіз рухів, збільшується руховий досвід, а також відбувається орієнтування спортсмена у просторі та часі.

Точність будь-якої рухової дій волейболіста здійснюється на основі інформації, що надходить з різних аналізаторних систем, серед яких вестибулярна, зорова, тактильна та слухова – є головуючими [1–8].

Проблемами взаємозв'язку фізичної підготовленості з функціональним станом сенсорних систем займалися (Ровний А. С., 2001, Шестерова Л. Є., 2004, Масляк І. П., 2007, Моїсєєнко О. К., 2012). В той же час робіт, в яких розглядалися питання визначення рівня розвитку координаційних здібностей та функціонального стану зорової, вестибулярної, тактильної та слухової сенсорних систем волейболістів 13–14 років знайдено недостатньо.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (2016–2018 рр.).

Метою нашого дослідження стало визначення показників розвитку координаційних здібностей та функціонального стану аналізаторних систем волейболістів 13–14 років.

Поставлена мета визначає наступні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей та функціонального стану аналізаторних систем юних волейболістів.

2. Дослідити рівень розвитку координаційних здібностей та активності зорової, вестибулярної, тактильної та слухової сенсорних систем волейболістів 13–14 років.

Матеріали та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи визначення функціонального стану зорового, вестибулярного, тактильного та слухового аналізаторів, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 24 спортсмени у віці 13–14 років. З них 12 хлопчиків-волейболістів, що навчаються в групах базової підготовки другого року навчання ДЮСШ № 11 м. Харкова, які були віднесені до контрольної групи, та 12 хлопчиків-волейболістів, що навчаються в групах базової підготовки другого року навчання ДЮСШ № 1 м. Первомайск, яких було віднесено до експериментальної групи. Всі діти, які приймали участь у дослідженні, були практично здорові та знаходились під наглядом спортивних лікарів. Дослідження проводилося поетапно з вересня 2016 року по березень 2017 року. Показники функціонального стану сенсорних систем вимірювалися до проведення навчально-тренувальних занять.

Результати дослідження. Координаційні здібності у волейболі виявляються при виконанні всіх