

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

XXIII Міжнародної науково-практичної конференції
**«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

6 грудня 2023 року

Харків
2023



УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Абдула Анатолій. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОАСИСТЕНТА АРБІТРА (ВАА) У ФУТБОЛІ.....	72
Байбіков Максим. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ТАЕКВОНДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОБ'ЄКТ, ЩО РУХАЄТЬСЯ.....	74
Безкоровайний Дмитро, Камасєв Олег, Письмак Артем. ДИНАМІКА РІВНЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ АРМРЕСТЛЕРІВ.....	76
Височин Віталій, Окунь Дар'я, Стадник Світлана. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ.....	78
Годлевський Петро, Старіков Володимир. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ТРЕНУВАННЯХ БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	81
Голенкова Юлія, Суков Віталій. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ТАБАТА В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	83
Горбенко Олена, Лисенко Альберт. ФОРМУВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ СТРУКТУРИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ В БЕЗОПОРНОМУ РУСІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	85
Горіна Вікторія, Горіна Єлизавета. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ МЕТОДОМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	87
Дейнеко Альфія, Красова Інна, Юрченко Надія. ВЗАЄМОДІЯ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	89
Дмитрієнко Владислава, Бершов Сергій. ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СКЕЛЕЛАЗІВ 10-11 РОКІВ.....	91
Дрюков Олександр, Кравчук Людмила. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЧОТИРИЧНОГО ЦИКЛА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ К ІГРАМ ОЛІМПІАД У ФЕХТУВАННІ.....	93
Дудко Михайло-Ярослав, Пруднікова Марина. ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13-14 РОКІВ.....	95
Єфременко Андрій, Крайник Ярослав. МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	97
Індик Дарія, Мустяца Світлана. ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПЕРШИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ.....	99
Кокарева Світлана, Кокарев Борис, Кокарев Артем. СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СФЕРІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ.....	101
Коник Геннадій, Серенко Руслан, Рєпін Сергій. ВІКОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	103
Кравчук Тетяна, Гладких Марія. ОСОБЛИВОСТІ ДОБОРУ ВПРАВ ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	105
Кравчук Тетяна, Девятко Діана. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	107
Кравчук Тетяна, Красніков Кіріл. ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ЮНИХ САМБІСТІВ.....	109
Кравчук Тетяна, Ленкова Анастасія. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	111
Лавриненко Маргарита. ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У ТУРИСТСЬКІЙ ГРУПІ.....	113
Литвиненко Андрій. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ.....	115
Маленюк Тетяна, Собко Наталія. ФІТНЕС-ПРОГРАМА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ.....	117
Марченко Світлана, Іващенко Ольга, Худолій Олег. ДИДАКТИКА: РУХОВІ НАВИЧКИ У СТРУКТУРІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ.....	119
Мельник Аліна. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	121
Мерзлікін Максим. КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАПАДІ.....	123
Мішин Максим. АДАПТИВНИЙ СПОРТ У СУСПІЛЬНОМУ ПРОСТОРІ.....	125
Москаленко Руслан, Голенкова Юлія. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В СПОРТИВНОМУ САМБО У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	127
Ольховікова Ірина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ.....	129
Пашков Ігор. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	131
Пашкова Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ-ЮНІОРІВ.....	133



Максим Байбіков

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ТАЕКВОНДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОБ'ЄКТ, ЩО РУХАЄТЬСЯ

Вступ. Сенсомоторні реакції відображають єдність нейрофізіологічних та психічних процесів та взаємодію сенсорних і моторних компонентів при виконанні всіх видів психічної діяльності людини, у тому числі й спортивної діяльності (Romanenko, V., Piatysotska, S., and et. al., 2022). У змагальній діяльності спортивних єдиноборств функціональні системи організму спортсмена працюють у режимі гранично можливих реакцій (Tunpemann, 2013; Quinzi, Modica, and et. al., 2022). Враховуючи, що підвищена психоемоційна та фізична напруга впливають на точність рухових навичок, що призводить до дефіциту часу реакції, доцільно оцінювати реакцію на об'єкт, що рухається (Korobeynikov, 2015; Podrigalo, Romanenko, and et. al., 2023).

Вищесказане свідчить про потребу в дослідженні особливостей реакції таеквондистів на об'єкт, що рухається.

Мета: визначити особливості прояву реакції на об'єкт, що рухається таеквондистів високої кваліфікації.

Методи. В дослідженні обстежено 16 осіб, з них: 14 – чоловічої статі, 2 – жіночої статі (середній вік: $17,5 \pm 1,03$, кваліфікація: МСУ-ЗМСУ). Для оцінки реакції на об'єкт, що рухається було використано комп'ютерну програму «Reaction RMO Pro» для пристроїв компанії Apple під керуванням iPadOS та MacOS. Дослідження проводили такими методами: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел Інтернету; педагогічне спостереження; психофізіологічні вимірювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу науково-методичної літератури та педагогічного спостереження було визначено, що спортивна діяльність в єдиноборствах пов'язана з постійним впливом на зорові аналізатори різноманітних постійно мінливих зорових сигналів. В умовах складного вибору та дефіциту часу особливо важлива для таеквондистів здатність швидкої оцінки та прийняття точних рішень.

Аналіз результатів вимірювання показав, що за критерієм Шапіро-Уїлкі не всі результати розподілені нормально ($p < 0,05$). Середній час реакції у групі за весь тест склав $32,77 \pm 2,07$ (ms). Цікаво, під час дослідження спостерігалось покращення часу реакції у таеквондистів на 3 етапі тесту, хоча від етапу до етапу складність завдання поступово збільшується (табл.1).

Середні показники часу реакції таеквондистів на кожному етапі окремо та за весь тест (Mean \pm SD, ms)

n	Етап 1	Етап 2	Етап 3	За весь тест
16	$34,02 \pm 3,63$	$35,37 \pm 2,05$	$28,71 \pm 3,37$	$32,77 \pm 2,07$

За непараметричним критерієм Мана-Уїтні не виявлено наявності достовірної різниці між часом реакції на 1 та 2 етапах тесту ($U=125$; $p > 0,05$) та на 1 та 3 етапах ($U=96$; $p > 0,05$). Причиною таких результатів може бути невеликий об'єм вибірок в цьому дослідженні. Однак було підтверджено достовірні відмінності між часом реакції на 2 та 3 етапах тесту ($U=73$; $p < 0,05$). Тобто на 3 етапі тесту спортсмени реагували на 18,84% швидше, ніж на 2 етапі. Накопичені знання з теорії адаптації дозволяють припустити, що це може бути пов'язано з мобілізацією і перерозподілом енергетичних і структурних ресурсів організму, активізацією процесів адаптації.

Висновки. Результати, отримані в цьому дослідженні, показують, що час реакції таеквондистів на об'єкт, що рухається може покращуватись, незважаючи на збільшення складності завдань. Значною мірою така динаміка може обумовлюватися особливостями реакцій спортсменів високої кваліфікації. Особливості прояву реакції пов'язані з функціональним станом цих спортсменів, а саме з взаємодією сенсорного та моторного механізмів керування рухами, вдосконалим механізмом. Таким чином, спортс-



мени високої кваліфікації здатні швидше адаптуватися до тестового завдання. Знання цієї інформації може бути цікавим для тренерів, які здійснюють відбір спортсменів з більшою схильністю до успіху.

Список літератури

1. Korobeynikov G. (2015). The cognitive functions and styles of fight in elite female judokas. *Physical activity health and sport*, (19), 31-37.
2. Podrigalo L, Romanenko V, Podrihalo O, Iermakov S, Huba A, Perevoznyk V, Podavalenko O. (2023). Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27 (1), 38–44.
3. Quinzi F, Modica M, Berchicci M, Bianco V, Perri RL, Di Russo F. (2022) Does sport type matter? The effect of sport discipline on cognitive control strategies in preadolescents. *International Journal of Psychophysiology*, 177, 230–239. Korobeynikov G. (2015). The cognitive functions and styles of fight in elite female judokas. *Physical activity health and sport*, (19), 31-37.
4. Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Yu., Rydzik, Ł., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 97-103.
5. Tunnemann H. (2013) Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 3 (2), 94–105.