

підготовчим вправам. Використовувати інтервальний метод розподілу навантаження з короткими регламентованими фазами роботи 15-20 хвилин та відпочинком до стану відновлення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісно-силового характеру на тренувальну і змагальну діяльність дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 2020. 704 с.
2. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 4(98). С. 127–129.
3. Соболенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. №5 (87). С. 96–98

МОДЕЛЬ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТІВ ДО 64 КГ

Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В статті на основі аналізу змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг здійснено часовий та якісний аналіз сутичок. Проаналізовано характер отриманих зауважень під час змагань самбістами. На основі аналізу відеозаписів сутичок розроблено модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг, що включає технічні дії в положеннях стойка, партер та лежачи.

Ключові слова: самбо, модель, показники, змагальна діяльність, технічні дії.

Вступ. Процес моделювання змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє підвищити ефективність підготовки до стартів. Створені моделі дозволяють підготуватися до конкретних суперників, адаптувати свої можливості та стратегії у відповідності конкретних умов чи правил змагань, покращити процес вдосконалення техніко-тактичної майстерності, аналізувати різні сценарії сутичок з різними суперниками за стилем ведення боротьби тощо [2].

Моделювання змагальної діяльності та техніко-тактичної підготовки привертає увагу дослідників з різних видів боротьби [1, 3, 4]. Автори відзначають, що створення моделей спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності та змагальної діяльності борців допомагають аналізувати різні технічні прийоми та виявляти їх ефективність у змагальних

ситуаціях, аналіз отриманих моделей допомагає оптимізувати процес підготовки спортсменів, враховуючи їх індивідуальні особливості тощо.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – розробити модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг на основі аналізу виступів під час чемпіонату світу 2023 р.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг здійснити часовий та якісний аналіз сутичок.

2. На основі аналізу відеозаписів сутичок розробити модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз протоколів і відеозаписів змагальної діяльності, методи математичної статистики. Було проаналізовано 25 сутичок самбістів вагової категорії до 64 кг під час чемпіонату світу 2023 р. (м. Єреван, Вірменія). Вихідні дані взято з офіційного сайту <https://sambo.live>. Фіксувались наступні показники: кількість сутичок, що закінчились у відведений час, достроково (похвилинно); кількість перемог по балах; кількість перемог по здачі суперника; кількість та якість зауважень; кількість балів отриманих за пасивність суперника; кількість спроб виконати технічні дії; застосування технічної дії від загальної кількості технічних дій (%); ефективність технічних дій (%); кількість результативних кидків.

Результати дослідження та їх обговорення. Із 25 сутичок самбістів вагової категорії до 64 кг 21 сутичка закінчилась у відведений час (5 хвилин), 1 сутичка на 2-й хвилині (перемога за здачею суперника), 1 сутичка на 3-й хвилині (перемога по балам), 1 сутичка на 4-й хвилині (перемога по балам), 1 сутичка на 2-й хвилині (перемога за здачею суперника). Таким чином, аналіз таблиці 1 показує, що переважна більшість сутичок у самбістів вагової категорії до 64 кг завершується у відведений час (84 %) ніж достроково (16 %), що можна пояснити особливостями правил змагань, для досягнення перемоги в сутичці різниця в балах між суперниками повинна дорівнювати 8.

Аналіз кількості зауважень дозволив виявити, що їх більшість самбістам дається за пасивне ведення боротьби (58 %), за вихід із робочої зони (11 %) та за заборонений захват (11 %), також спортсменам було нараховано бали за пасивність суперника (20 %). Пасивність та відсутність активних дій в атаці можна пояснити як обережністю спортсменів під час ведення боротьби, так і не здатністю спортсменів вести відповідні дії в зв'язку з настанням втоми.

Модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг представлено в таблиці 2, з якої видно, що спортсмени виконали 229 технічних дій з них: 208 в стойці та 21 у положенні партер та лежачи. Найчастіше самбісти в сутичці виконували кидок через спину з колін (16 % від загальної кількості технічних дій в стойці), з упором гомілки в стегно (15 %), вихват 1-ї ноги (10 %), кидок «Млин» (11 %).

Таблиця 1

**Часовий та якісний аналіз сутичок самбістів вагової категорії
до 64 кг**

	Кількість сутичок, що закінчились						Всього
	у відведений час	на 1-й хв	на 2-й хв	на 3-й хв	на 4-й хв	на 5-й хв	
Кількість сутичок	21	-	1	1	1	1	25
Перемога по балах	20	-	-	1	1	-	22
Перемога по здачі суперника	1	-	1	-	-	1	3

Великий відсоток застосування цих кидків пояснюється тим, що вони входять до комбінаційної техніки. Але є кидки, які застосовувались меншу кількість разів та мали високу ефективність: виведення з рівноваги/активність має ефективність – 100 %; контратака розворотом руками – 67 % (контратакуючі технічні дії), зачеп зсередини під однойменну ногу – 50 %; підсікання зовні під різнойменну ногу – 50 %. Також виявлено, що одним з найбільш застосовуваним (10 %) та ефективним (29 %) виявився вихват 1-ї ноги, який використовувався як при атаці суперника так і при контратаці.



Рис. 1. Характер отриманих зауважень під час змагань самбістами вагової категорії до 64 кг

В положенні партер, лежачи частіше використовувались важіль ліктя (43 %) та важіль коліна (43 %), але ефективнішими виявились утримання зверху (100 %) та поперек (100 %). Це можна пояснити складністю виконання важелів, в той час, як утримання найчастіше обирається спортсменом у момент помилки суперника.

Таблиця 2

Модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг

т/д	Кількість спроб	% від загальної кількості т/д	Ефективність, %	Кількість кидків на		
				1 бал	2 бали	4 бали
Стойка/кидки						
Через спину з колін	34	16	15	3	-	2
Через спину	6	3	16	-	1	-
З упором гомілки в стегно	33	15	9	-	2	1
З упором стопи в живіт	11	5	-	-	-	-
Вихват 1-ї ноги	21	10	29	4	1	1
«Млин»	22	11	18	3	-	1
Підхват під одну ногу	14	7	29	1	2	1
Зачеп зсередини під р/н	17	8	-	-	-	-
Зачеп зсередини під о/н	2	1	50	1	-	-
Зачеп ззовні з падінням	6	3	-	-	-	-
Прохід в ноги	13	6	-	-	-	-
Передня підніжка	8	4	25	-	1	1
Передня підніжка з коліна	6	3	17	1	-	-
Контратака розворотом руками	6	3	67	1	2	1
Підсікання зсередини під о/н	5	2	-	-	-	-
Підсікання зоні під р/н	2	1	50	1	-	-
Через стегно	1	0,5	-	-	-	-
Виведення з рівноваги/активність	1	0,5	100	-	1	
Всього	208	100	-	-	-	-
Партер, лежачи						
Важіль ліктя	9	43	-	-	-	-
Важіль коліна	9	43	33	3 здачі суперника		
Утримання зверху	2	9	100	-	-	2
Утримання поперек	1	5	100		-	1
Всього	21	100	-	-	-	-
Всього кидки, партер, лежачи	229	-	-	-	-	-

Примітка: т/д – технічні дії; р/н – різнойменна нога; о/н – однойменна нога.

Висновки. Таким чином, створена модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг показує, що сутичка відбувається в основному в положенні стойка у відведений регламентом змагань час.

Модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг включає в себе технічні дії, що виконуються найчастіше і входять до комбінаційної техніки (кидок через спину з колін, з упором гомілки в стегно, вихват 1-ї ноги, кидок «Млин», важелі) та ефективні дії, що застосовуються під час контратак (виведення з рівноваги, контратака розворотом руками, зачеп

зсередини під однойменну ногу, підсікання зовні під різнойменну ногу, утримання).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. На основі отриманих даних планується розробка програми техніко-тактичної підготовки самбістів до 64 кг.

Список використаної літератури.

1. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*. 2024. №2 (32). С. 4-14.

2. Пирог Ю. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. №1 (27). С. 49-66.

3. Середа В. В. Моделювання тренувальної діяльності юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання різних груп населення*. 2006. С. 41-46.

4. Скринник Д., Бойченко Н. Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №3. С. 8-16.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена ГОРБЕНКО¹, к.пед.н., доцент
Альберт ЛИСЕНКО¹, старший викладач
Кирило ШКУРСЬВ², к.мист.

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Харківська державна академія культури²

Харків, Україна

Анотація. У статті висвітлено вплив занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Шляхом порівняння стану розвитку фізичних якостей спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку та після експерименту визначалась ефективність впливу занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів.

Ключові слова: юні спортсмени, спортивні танці, фізичні якості.

Вступ. Спортивні танці – це своєрідний синтез танцювального мистецтва і спорту. Завдяки своїй різноманітності вони успішно впливають на опорно-руховий апарат дитини, сприяють укріпленню правильної постави, підтримують координацію та гнучкість, розвивають емоційно-чуттєві та творчі аспекти, сприяють укріпленню здоров'я та відновленню працездатності, а також дозволяють розвивати фізичні здібності. Всебічний розвиток особистості