

комплекс технічних прийомів можна тільки після того, як спортсмен опанує основними прийомами, ефективніше зможе використовувати свої індивідуальні якості. Майстерність досягається шляхом систематичного і планомірного вивчення усього розмаїття техніки [1,4,5].

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що правильна початкова постановка техніки є основою для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на перевірку рівня технічної підготовленості тенісистів.

Список використаної літератури:

1. Yevtyfiieva, I., Yevtyfiiev, A. S., Donets, Yu G. Оптимізація техніко-тактичної підготовки тенісистів 10-12 років із застосуванням спеціальних технічних пристроїв. Health, sport, rehabilitation, 2018. 4(3). С.32-28.

2. Єфременко Андрій. Напрямки вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів. Спортивні ігри, 2021. 4 (22). С. 45-54.

3. Федірко Анатолій, Алексєєв Олександр. Експериментальна перевірка методики технічної підготовки гравців у настільний теніс на етапі початкової спортивної спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2009. 1. С.58-62.

4. Ханюкова Ольга, Ярослав Малойван. Сучасний стан техніко-тактичної підготовки юних тенісистів 8-9 років. Спортивні ігри 2023. 2 (28). С.112-120.

5. Шевченко Олег. Застосування комплексів спеціально підібраних вправ у підготовці тенісистів 6-7 років. Спортивні ігри, 2022. 3 (25). С.164-173.

ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Джада Сандуляк, Володимир Саєнко

*Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка,
Кременчук, Україна*

Анотація. Матеріал тез розкриває ствердження про важливість розвитку стрибучості у різних видах спорту. Наводяться приклади окремих спортивних ситуацій, де акцентується на необхідності оптимального рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена при реалізації технічних елементів пов'язаних зі стрибками.

Ключові слова: стрибучість, спорт, розвиток, підготовка, технічні елементи.

Вступ. Виконання стрибкових рухів вимагає складної роботи м'язів, досконалої координації тіла під час польоту, що є можливим при належному розвитку опорно-рухового апарату спортсмена [5]. Розвиток стрибучості забезпечується оптимальним рівнем швидкісно-силових якостей спортсмена, що потребує проведення детального аналізу.

Мета дослідження: проведення теоретичного аналізу щодо важливості розвитку стрибучості у різних видах спорту. **Завдання дослідження:** доведення

необхідності включення стрибкових вправ у тренувальну програму спортсменів різної кваліфікації.

Матеріал і методи дослідження. Серед методів дослідження, які застосовувалися при проведенні даного дослідження були наступні: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що регламентують тренувальний процес спортсменів різної кваліфікації; бесіди з провідними тренерами-практиками з різних видів спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Методичні положення розвитку і вдосконалення швидкісно-силових якостей описані як у загальному науково-теоретичному вигляді [5, 8], так і в процесі практичних досліджень в окремих видах спорту [1, 4]. Крім традиційних видів спорту пов'язаних зі стрибками, таких як стрибки у воду, стрибки в довжину та висоту, стрибки на батуті – спортивна техніка у різних видах спорту включає різноманітні стрибкові елементи. Наприклад, у плаванні стрибок зі стартової тумби, у спортивних іграх – при боротьбі за м'яч, у боксі – під час виконання переміщення по рингу, у фігурному катанні – у прокатах обов'язкової та довільної програми, у гімнастиці – в процесі реалізації різноманітних вправ тощо [1, 2, 6, 7].

Швидкісну силу, яка необхідна для виконання стрибка можна розвинути завдяки покращенню здатності організму виявляти максимальні м'язові зусилля. В свою чергу, силову витривалість формують при тривалому виконанні сформованого комплексу стрибкових вправ. Включення стрибкових вправ у програму тренування спортсмена позитивно впливає на покращення координації рухів та підвищення рівноваги в цілому. Вправи для розвитку стрибучості можуть бути частиною тренувальних програм спортсменів різного віку і кваліфікації, збільшуючи характеристики їх м'язової сили та кардіо-витривалості, і тим самим сприяючи загальному вдосконалюванню спортивної техніки [3].

Висновки. Стрибки, є важливим елементом при реалізації технічних прийомів у багатьох видах спорту. Вони сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку координації та балансу, збільшенню мобільності та гнучкості, підвищенню кардіо-витривалості та можливості розширення техніко-тактичних дій. Тому розвиток стрибучості у різних видах спорту збільшує вірогідність досягнення спортсменом бажаного спортивного результату.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується вивчення здібності спортсмена орієнтування в просторі при виконанні окремих технічних елементів.

Список використаної літератури:

1. Дубовой В. В., Саєнко В. Г. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*: Зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. II. С. 363–365.

2. Лохно С. О., Саєнко В. Г. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 3 (19). С. 372–375.

3. Мельниченко О. В., Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидко-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. № 10. С. 188–190.

4. Мішельман С. В., Саєнко В. Г. Швидко-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Вип. 5. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2011. С. 53–58.

5. Саєнко В. Г. *Теорія і методика спортивного тренування*: метод. рек. для студ. 3 курсу спец. „Олімпійський та професійний спорт”. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. 147 с.

6. Толчева Г. В., Саєнко В. Г. Основи управління довільними рухами та специфічні реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження. *Стратегічне управління розвитком фіз. культури і спорту*: Зб. наук. праць XI наук.-практ. Інтернет-конф. з міжн. участю. Харків: ХДАФК, 2023. С. 123–129.

7. Dzhym V., Saienko V., Pozdniakova O., Zhadlenko I., Kondratenko V. Intensification of sport activities in the process of training higher education seekers of various specialities. *Revista Eduweb*. 2023. Vol. 17 No 2. P. 43–53. DOI:10.46502/issn.1856-7576/2023.17.02.4

8. Iasechko S., Zaitsev O., Pokusa F., Saienko V., Harashchuk I. Legal regulation of intellectual property in sports. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*. 2022. Vol. 11. P. 45. DOI:10.6018/sportk.526631

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ»

Дмитро Сашков, Світлана Стадник

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В тезах висвітлено кореляційну залежність тестів технічної підготовленості і фізичного стану спортсменів спортивних танців категорії «Ювенали».

Ключові слова: кореляційний аналіз, спортсмени, спортивні танці, технічна підготовленість.

Вступ. Сучасне виконання змагальної програми потребує досконалих навиків у відображенні лексики спортивних танців програми «Європейська» та «Латиноамериканська». Кожен конкурсний спортивний танець має свої історичні витоки, свою базисну складову, а деякі і фольклорну та народну. Так багата палітра танцювальних рухів спонукає до максимізації виокремлення характерних рис – образ, витонченість та музикальність у виконанні базисної та вкрапленої в канву сучасної інтерпретації лексики спортивних танців даних