

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163),19  
УДК 796.894.000.57:796.015.1

Канунов Р. А.  
аспірант кафедри атлетизму силових видів спорту  
Харківська державна академія фізичної культури  
м.Харків, Україна  
Півень О. Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри атлетизму та силових видів спорту  
Харківська державна академія фізичної культури  
м.Харків, Україна  
Джим В. Ю.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри атлетизму та силових видів спорту  
Харківська державна академія фізичної культури  
м.Харків, Україна

### АНАЛІЗ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК ПРИ ВИКОНАННІ РИВКА КЛАСИЧНОГО ЮНИМИ ВАЖКОАТЛЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета статті полягала у дослідженні аналізу технічних помилок при виконанні ривка класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. Дослідження проводився у 2-х ДЮСШ у місті Ромни ДЮСШ імені Калнишевського та у місті Полтава ДЮСШ №2 у ньому брали участь 42 спортсмени етапу попередньо-базової підготовки віком 12-13 років у категорії до 45 кілограмів. За для розподілення спортсменів по групах і в свою чергу виявлення високого середнього та низького рівня фізичної та технічної підготовленості, нами були проведені контрольні-перевідні нормативи. Таким чином у ході нашого дослідження було виявлено, що спортсменам із низьким рівнем фізичної підготовленості треба акцентувати свою увагу на технічній складовій та працювати у діапазоні 60-70 % від 5 до 7 повторень за підхід. Такий невеликий відсоток, та відповідна висока кількість повторень у ході тренувального процесу, зможе усунути багато технічних помилок та недоліків.

**Ключові слова:** технічні помилки, ривок класичний, попередньо-базова підготовка, юні спортсмени.

**Kanunov R., Piven O., Dzhym V. Analysis of technical errors during the execution of the classical jerk by young weightlifters at the stage of preliminary basic training.** The purpose of the article was to study the analysis of technical errors during the performance of the classical jerk by young weightlifters at the stage of preliminary basic training. The study was conducted at the Kalnyshovsky State Secondary School No. 2 in the city of Romny and the Poltava State Secondary School No. 2. 42 athletes of the pre-basic training stage aged 12-13 years in the category up to 45 kilograms participated in it. For the distribution of athletes into groups and, in turn, to identify the high average and low level of physical and technical preparation, we conducted control and transfer standards. Thus, in the course of our research, it was found that athletes with a low level of physical fitness should focus their attention on the technical component and work in the range of 60-70% from 5 to 7 repetitions per approach. The quality of execution of the elements of the classical jerk technique among young weightlifters aged 12-13 years of different groups according to the level of physical fitness was revealed. The highest quality indicators were obtained in group 1 (high level) of physical qualities in "athlete's interaction with the barbell" ( $5.1 \pm 0.52$  points), "pre-acceleration" ( $5.1 \pm 0.45$  points), "depreciation phase" ( $4.2 \pm 0.29$  points), "final acceleration" ( $5.3 \pm 0.31$  points), unsupported squat ( $7.0 \pm 0.32$  points), supported squat ( $6.8 \pm 0.52$  points), fixation in a squat ( $6.7 \pm 0.45$  points), standing up and fixation ( $6.3 \pm 0.29$  points), which in most indicators is reliably better than in groups 2 (average level of physical qualities) and 3 (low level of physical qualities). Such a small percentage, and the corresponding high number of repetitions during the training process, will be able to eliminate many technical errors and shortcomings. Athletes with a low level of physical training, in turn, should pay great attention to exercises for the development of general and special physical training, improve strength indicators in auxiliary exercises, which, in combination with technique, will certainly improve their overall results.

**Key words:** technical errors, classical jerk, preliminary basic training, young athletes.

**Постановка проблеми.** Техніка виконання вправ в спорті характеризується ефективністю та раціональністю використання спортсменом своїх фізичних можливостей [3]. На правильність виконання вправ впливає також стаж занять та психологічний стан спортсмена. Але, серед найбільш вагомих чинників, які впливають на змагальний результат, являються правильні технічні дії спортсмена. Від правильного, в технічному плані, виконання вправи залежить спортивний результат і у важкій атлетичі. Слід відмітити, що вплив спортивної техніки, на змагальний результат, в різних силових видах спорту неоднакова [2; 4; 5; 7]. Важка атлетика, не виражається варіативністю технічних дій. Але при виконанні окремих вправ спортсмени мають відмінності в біомеханіці руху штанги та ланках тіла, адже антропометричні показники у спортсменів відрізняються. Крім того атлети іноді допускають технічні помилки, але вони не завжди впливають на результат змагань. Саме цей факт змусив проаналізувати технічні помилки при виконанні класичних вправ та відстежити їх вплив на виконання змагальних вправ у важкій атлетичі [1; 2; 6; 8; 9; 10; 12].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важка атлетика – це швидкісно-силовий вид спорту. Змагальні вправи

у важкій атлетиці є ривок класичний та поштовх класичний. Ривок класичний – це більш технічна вправа, а поштовх – силова. На успішне виконання вправ, від яких залежить успіх на змаганнях впливають багато чинників, головним із них правильне технічне виконання вправи (Півень; Платонов; Олешко; Podrigalo, Galashko, Iermakov, Rovnaya, Bulashev, [1; 2; 3; 7; 14]). Для цього важкоатлетичні вправи умовно розділяють на періоди та фази. У межах періодів може здійснюватися зміна режимів м'язової діяльності. Наприклад: тяга – підриг - присід – вставання. У межах фаз, у процесі виконання яких визначаються кількісні та якісні зміни у структурі рухів (Платонов; Олешко; Visek, Watson, Hurst, Maxwell, Harris, [3; 7; 13]). Це розподілення дає змогу більш якісно та точно аналізувати рух в окремих частинах вправи.

На сьогодні проведено багато досліджень, що стосуються техніки виконання змагальних вправ та технічних помилок у важкій атлетиці, але робіт в яких досліджено їх вплив на змагальний результат в науково-дослідних літературних джерелах освітлено в недостатній кількості. Відсутність наукового обґрунтування та впливу на змагальний результат технічних помилок, пояснює актуальність нашого дослідження (Власко, Джим, 2023; Джим, Мулик, 2023; Джим, Канунова, 2022; Канунова, Плотніков, Півень, (2020); Тихорський, 2019; Tykhorskiy, 2021; Podrihalo, Podrigalo, Bezkorovainyi, Halashko, Nikulin, Kadutskaya, [4; 5; 6; 9; 10; 11; 14]).

Зв'язок з науковими програмами і темами. Проведення дослідження заплановано відповідно з науковими напрямками кафедри атлетизму та силових видів спорту: «Шляхи удосконалення тренувального процесу у силових видах спорту та одноборствах» (номер 0121U109184) на 2021 та 2023 рр.

**Мета дослідження** – дослідження аналізу технічних помилок при виконанні ривка класичного юніми важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводився у 2-х ДЮСШ у місті Ромни ДЮСШ імені Калнишевського та у місті Полтава ДЮСШ №2 у ньому брали участь 42 спортсмени етапу попередньо-базової підготовки віком 12-13 років у категорії до 45 кілограмів.

За для розподілення спортсменів по групах і в свою чергу виявлення високого середнього та низького рівня фізичної та технічної підготовленості, нами були проведені контрольньо-перевідні нормативи, які були взяті з федерації важкої атлетики України.

За допомогою розроблених тестів ми змогли визначити рівень фізичних та технічних показників спортсменів та розподілити їх на три групи з високим, середнім та низьким рівнем фізичного та технічного розвитку. Після розподілу спортсменів на зазначені групи нами був проведений тест, який був потрібний для визначення сталості техніки груп та включав в себе важкоатлетичну змагальну вправу : ривок класичний.

У ривку класичному спортсменам надавалося 3 спроби на виконання вправи. Тестування проводилося у діапазоні 50-60 % від максимальних показників спортсменів у класичних вправах, що дозволило максимально оцінити техніку виконання трьох груп. Виконання змагальної вправ оцінювалося експертами до яких входили викладачі кафедри атлетизму та силових видів спорту, а також судді національної категорії.

Як видно з таблиці 1 у всіх показниках отримано різні результати в групах за рівнем фізичної підготовленості у виконанні елементів техніки ривка класичного юніми важкоатлетами 12-13 років на етапі попередньо-базової підготовки.

Таблиця 1

**Виконання елементів техніки ривка класичного юніми важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості, за 10-бальною системою (n=42)**

№ п/п	Показники, фаза дії	Групи/ кількість		
		Низький	Середній	Високий
		19 осіб	14 осіб	9 осіб
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
1.	Взаємодія атлета зі штангою, бали	3,5±0,33	4,2±0,43	5,1±0,52
2.	Попередній розгін, бали	3,7±0,31	4,4±0,55	5,1±0,45
3.	Фаза амортизації, бали	3,1±0,32	3,5±0,38	4,2±0,29
4.	Фінальний розгін, бали	4,1±0,51	4,6±0,47	5,3±0,31
5.	Безопорний присід, бали	4,8±0,38	5,9±0,49	7,0±0,32
6.	Опорний присід, бали	5,5±0,33	6,0±0,43	6,8±0,52
7.	Фіксація у присіді, бали	4,5±0,31	5,1±0,55	6,7±0,45

8.	Вставання та фіксація, бали	4,7±0,32	5,5±0,38	6,3±0,29
----	-----------------------------	----------	----------	----------

Експертна оцінка за 10-бальною системою у взаємодії атлета зі штангою для групи з низьким рівнем фізичної підготовленості склав 3,5 бали, у другій групі середнього рівня результати склали на 0,7 балів ( $t=1,33$ ;  $p>0,05$ ), а у високій групі з рівнем фізичної підготовленості досягли результатів 5,1 балів, що по відношенню до вихідних даних груп є достовірною ( $t=2,59$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 2).

Таблиця 2

**Матриця вірогідності різниці результатів першої фази (взаємодії атлета зі штангою) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n1=19; n2=14; n3=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький	-	$t=-1,29$ $p>0,05$	$t=-2,59$ $p<0,05$
Середній	-	-	$t=1,33$ $p>0,05$

Виконання наступної фази «попередній розгін» потребує прояву, перш за все, швидкісно-силових якостей. У той же час у тренуванні в ДЮСШ у групі з низьким рівнем не приділяється цьому значної уваги. Тому, отримані результати у групі з високим рівнем фізичного розвитку фізичних якостей по відношенню до групи з низьким рівнем ( $t=2,56$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3).

Таблиця 3

**Матриця вірогідності різниці результатів другої фази (попереднього розгону) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n1=19; n2=14; n3=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		$t=1,11$ $p>0,05$	$t=2,56$ $p<0,05$
Середній			$t=0,98$ $p>0,05$

Фаза «амортизації» виконувалась юними важкоатлетами також краще в групі з низьким та середнім рівнем фізичної підготовленості, але достовірні зміни отримані лише у групі з високим рівнем фізичної підготовленості ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 4).

Таблиця 4

**Матриця вірогідності різниці результатів третьої фази (амортизації) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n1=19; n2=14; n3=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		$t=0,80$ $p>0,05$	$t=2,55$ $p<0,05$
Середній			$t=1,46$ $p<0,05$

Фази, які пов'язані з проявом швидкісно-силових якостей та координації рухів оцінені експертами найнижче. Якщо перші три фази у кінці експерименту оцінені на 6 балів і більше, то фазу фінального розгону виконано юними важкоатлетами групи високого фізичної підготовленості на 5,3 балів.

Так, фаза фінального розгону у групі з низьким рівнем була викона на 4,1 балів, у середній на 4,6 бали, а у високій групі на 5,3 балів ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 5).

Таблиця 5

**Матриця вірогідності різниці результатів четвертої фази (фінального розгону) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n<sub>1</sub>=19; n<sub>2</sub>=14; n<sub>3</sub>=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		t=0,72 p>0,05	t=2,18 p<0,05
Середній			t=1,42 p>0,05

«Безопорний підсід» було оцінені на 4,8 бали (у групі з низьким рівнем), у середній групі краще на 1,1 бал (t=1,42; p>0,05), у групі з високим рівнем фізичної підготовленості експерти оцінили виконання фази «безопорного підсиду» на 7,0 балів, що по відношенню до даних з низьким рівнем склали 2,2 бали (t=4,43; p<0,001) (табл. 6).

Таблиця 6

**Матриця вірогідності різниці результатів п'ятої фази (безопорного присіду) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n<sub>1</sub>=19; n<sub>2</sub>=14; n<sub>3</sub>=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		t=1,77 p>0,05	t=4,43 p<0,001
Середній			t=1,88 p>0,05

Шоста фаза (опорного присіду) виконувалась юними важкоатлетами, у групах з низьким та середнім рівнем фізичної підготовленості не мали достовірності, але достовірні зміни отримані лише у групі з високою фізичною підготовленістю по відношенню до спортсменів з низьким рівнем фізичної підготовки (t=2,11; p<0,05) (табл. 7).

Таблиця 7

**Матриця вірогідності різниці результатів шостої фази (опорного присіду) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n<sub>1</sub>=19; n<sub>2</sub>=14; n<sub>3</sub>=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		t=0,92 p>0,05	t=2,11 p<0,05
Середній			t=1,19 p>0,05

Фазу «фіксацію у присіді» юними важкоатлетами було оцінені на 4,5 бали (у групі з низьким рівнем), у середній групі вони краще на 0,8 балів (t=1,42; p>0,05), у групі з високою фізичною підготовленістю експерти оцінили виконання фази «фіксація у присіді» на 6,7 балів, що по відношенню до групи з низьким рівнем склали 4,5 бали (t=4,03; p<0,001) (табл. 8), а до групи з середнім рівнем на 0,8 бали (t=2,25; p<0,05).

Таблиця 8

**Матриця вірогідності різниці результатів сьомої фази (фіксація у присіді) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n<sub>1</sub>=19; n<sub>2</sub>=14; n<sub>3</sub>=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		t=0,95 p>0,05	t=4,03 p<0,001
Середній			t=2,25 p<0,05

Експертна оцінка у останній фазі (вставання та фіксація) яка є однією із самих складних з виконання і склала у групі з низькою фізичною підготовленістю 4,7 бали, у групі з середньою підготовленістю вище на 0,8 балів (t=1,67; p>0,05), а у групі з високим рівнем фізичної підготовленості досягла 6,3 балів, що по відношенню до першої групи є достовірною (t=3,70; p<0,01) (табл. 9).

Таблиця 9

**Матриця вірогідності різниці результатів виконання восьмої фази (вставання та фіксація) юними важкоатлетами 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості (n1=19; n2=14; n3=9)**

Рівень фізичної підготовленості	Низький	Середній	Високий
Низький		t=1,61 p>0,05	t=3,70 p<0,01
Середній			t=1,67 p>0,05

Таким чином у ході нашого дослідження було виявлено, що спортсменам із низьким рівнем фізичної підготовленості треба акцентувати свою увагу на технічній складовій та працювати у діапазоні 60-70 % від 5 до 7 повторень за підхід. Такий невеликий відсоток, та відповідна висока кількість повторень у ході тренувального процесу, зможе усунути багато технічних помилок та недоліків.

Спортсменам з низьким рівнем фізичної підготовки в свою чергу треба приділити велику увагу вправам для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, поліпшувати силові показники в допоміжних вправах, які в поєднанні з технікою неодмінно покращать їхні загальні результати.

**Висновки.** Проведений аналіз наукової літератури (Власко, Джим, 2023; Джим, Мулик, 2023; Джим, Канунова, 2022; Канунова, Плотніков, Півень, (2020); Тихорський, 2019; Tykhorskyi, 2021; Podrihalo, Podrigalo, Bezkofovainyi, Halashko, Nikulin, Kadutskaya, [3; 4; 5; 9; 10; 11; 14]) показав, що високий рівень фізичного розвитку позитивно впливає на освоєння класичних важкоатлетичних вправ, а отже і на змагальний результат змагальної вправи ривка класичного в цілому, що і було підтверджено нашими дослідженнями.

Виявлена якість виконання елементів техніки ривка класичного у юних важкоатлетів 12-13 років різних груп за рівнем фізичної підготовленості. Найбільш якісні показники отримано в групі 1 (високий рівень) фізичних якостей у «взаємодії атлета зі штангою» (5,1±0,52 бали), «попередньому розгоні» (5,1±0,45 бали), «фазі амортизації» (4,2±0,29 бали), «фінальному розгоні» (5,3±0,31 бали), безопорному присіді (7,0±0,32 бали), опорному присіді (6,8±0,52 бали), фіксації у присіді (6,7±0,45 бали), вставання та фіксація (6,3±0,29 бали), що в більшості показників достовірно краще ніж в групах 2 (середній рівень фізичних якостей) та 3 (низький рівень фізичних якостей).

Було виявлено, що перевага у кілограмах не завжди є показником високої технічної підготовленості спортсменів, тому технічну складову слід перевіряти на різних варіаціях відсотків та повторень. Також встановлено, що безперечно високий рівень фізичних якостей, був вирішальним аспектом переваги однієї групи над іншою, недостатній рівень фізичного розвитку не дозволяв витримувати навантаження та значною мірою порушували техніку виконання. У ході нашого дослідження ми прийшли до висновків, що спортсменам із низьким рівнем фізичної підготовленості треба акцентувати свою увагу на технічній складовій та треба приділити велику увагу розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.

**Перспектива наступних наукових пошуків** визначення впливу занять важкою атлетикою на спеціальну фізичну підготовленість юними важкоатлетами на попередньо-базовому етапі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Півень О.Б., Дорофеева Т.І. (2017) Залежність спортивного результату від фізичного розвитку, морфо-функціональної та спеціальної силових підготовленості важкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. - №4 (60) – с. 86-90.
2. Півень О.Б. (2017) Особливості навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15-16 років в змагальному періоді річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 9. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (91) – с. 86-90.
3. Платонов В. Н. (2015). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки: підручник для тренерів : в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., Кн. 2. 752 с.
4. Власко С., Джим В. Ю. (2023). Динаміка показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих армспортсменів. Єдиноборства. 1 (27) С. 14-23.
5. Джим В. Ю., Мулик, В. В. (2023). Вплив занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості школярів 9-11 класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(159), С. 76-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19)
6. Джим В. Ю., Канунова Л. В. (2022). Аналіз тренувальних занять учнів старшої загальноосвітньої школи, які займаються у секції з важкої атлетики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. Праць. Вип. 90. С. 42-47. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.09>
7. Олешко В. Г. (2018). Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетіці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
8. Джим В. Ю. (2013). Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №11. С. 10–16.

9. Канунова Л.В., Плотніков Є.К., Півень О.Б. (2020). Диференціювання навантажень в базовому мезоциклі зі СФП у юних гирьовичок 14-15 років з урахуванням фаз специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5 (79), С. 58-64.
10. Tykhorskyi O. et al. (2021). «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation», *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. T. 180. №. 9. С. 429-434.
11. Tykhorsky O., Dzhyim E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L. (2021), «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation», *Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche* 2021 September, №180 (9), pp. 429-434.
12. Tykhorsky O., Dzhyim V., Galashko M., Dzhyim E., (2018) Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 52, pp. 382 – 386. DOI:10.7752/jpes.2018.s152
13. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol.8(2). pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.
14. Podrihalo, O.O., Podrigalo, L.V., Bezkorovainyi, D.O., Halashko, O.I., Nikulin, I.N., Kadutskaya, L.A., et al. (2020). The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*, 24(2), 120-126. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>.

#### References

1. Piven O.B., Dorofeeva T.I. (2017) Zalejnist sportivnogo rezyltaty vid fizichnogo rozvitky, morfo-fynktsionalnoi ta silovoi pidgotovlenosti vajkoatletiv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovki [Dependence of sports results on physical development, morpho-functional and special strength training of weightlifters at the stage of preliminary basic training]. *Slobozhan scientific and sports bulletin..* - No. 4 (60) - p. 86-90. [in Ukrainian].
2. Piven O.B. (2017) Osoblivosti navchalno-trenyvalnogo procesy vajkoatletiv 15-16 rokov v zmagalnomy periodi richnogo makrocikly z vikoristanniam riznih metodiv shvidkisto-silovoi pidgotovki [Features of the educational and training process of 15-16-year-old weightlifters in the competitive period of the annual macrocycle using various methods of speed and strength training]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova*, - K.: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, – Issue #9(91) – p. 86-90. [in Ukrainian].
3. Platonov V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: textbook [for trainers]: in 2 books. K.: Olympic literature, Book. 2. 752 p [
4. Vlasko S., Dzhyim V. Yu. (2023). Dynamika pokaznykiv zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh armsportsmeniv [Dynamics of poignant physical training indicators of qualified arm-wrestlers]. *Yedynoborstva*. 1 (27) P. 14-23. [in Ukrainian].
5. Dzhyim V. Yu., Mulyk, V. V. (2023). Vplyv zaniat hyrovym sportom na proiav spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti shkolariv 9-11 klasiv [The impact of kettlebell lifting on the manifestation of special physical fitness of schoolchildren of grades 9-11]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (1(159)), P. 76-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19) [in Ukrainian].
6. Dzhyim V. Yu., Kanunova L. V. (2022). Analiz trenuvalnykh zaniat uchniv starshoi zahalnoosvitnoi shkoly, yaki zaimaiutsia u sektsii z vazhkoi atletyky [Analysis of training classes of senior secondary school students who are engaged in the weightlifting section]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 5 : Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy : zb. nauk. Prats. Vyp. 90*. P. 42-47. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.09> [in Ukrainian].
7. Oleshko V. H. (2018). *Teoriya ta metodyka trenerskoi diialnosti u vazhkii atletytsi: pidruch. dlia stud. zakl. vyshchoi osvity z fiz. vykhovannia i sportu*. [Theory and methods of coaching activity in weightlifting: tutorial. for students closing higher education in physics education and sports]. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Olympic literature, 332 p. [in Ukrainian].
8. Dzhim V. Yu. (2013). *Sravnitelnyy analiz tehniki ryivkovykh upravhneniy v tyazheloy atletike i girevom sporte* [Comparative analysis of jerking technique practiced in weightlifting and weightlifting]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, Nr. 11, pp. 10–16
9. Kanunova L.V., Plotnikov Ye.K., Piven O.B. (2020). Dyferentsiuvannia navantazhen v bazovomu mezotsyklim zi SFP u yunykh hyrovychok 14-15 rokov z urakhuvanniam faz spetsyfichnoho biolohichnoho tsyклу [Differentiation of loads in the basic mesocycle with SFP in young girls aged 14-15 taking into account the phases of a specific biological cycle]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, № 5 (79), P. 58-64.
10. Tykhorskyi O. et al. (2021). Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. T. 180. №. 9. С. 429-434.
11. Tykhorsky O., Dzhyim E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L. (2021), Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche* 2021 September, №180 (9), pp. 429-434.
12. Tykhorsky O., Dzhyim V., Galashko M., Dzhyim E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 52, pp. 382 – 386. DOI:10.7752/jpes.2018.s152

13. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol.8(2). pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.

14. Podrihalo, O.O., Podrigalo, L.V., Bezkorovainyi, D.O., Halashko, O.I., Nikulin, I.N., Kadutskaya, L.A., et al. (2020). The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*, 24(2), 120-126. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).20  
УДК: 796.323.2:796.085

**Коваль В.В.**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені  
академіка Степана Дем'янука, м. Рівне  
Сніжко Ю.А.  
викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені  
академіка Степана Дем'янука, м. Рівне

### АНАЛІЗ УСПІШНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються основи психологічного забезпечення спортивної діяльності спортсмена та розвиток системи психологічного забезпечення спортсменів, де конструктивна взаємодія з партнерами виступає необхідною умовою ефективної спортивної діяльності. Проаналізовано соціально-психологічні умови спортивної діяльності (проблеми соціалізації спортсмена й команди, вплив національних особливостей і традицій на розвиток спорту, міжособистісні відносини й психологічний клімат спортивних команд, професіоналізм у спорті). Досліджено роль психологічного забезпечення підготовки спортсменів на успішність спортивної команди.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, психологічне забезпечення, спортивна діяльність, психологічні основи.

**Koval V.V., Snizhko Y.A. The modern system of psychological security training of athletes.** To reveal the basics of the psychological support of an athlete's sports activity and the development of the system of psychological support of athletes, where constructive interaction with partners is a necessary condition for effective sports activity. The socio-psychological conditions of sports activities are analyzed (problems of athlete and team socialization, the influence of national characteristics and traditions on the development of sports, interpersonal relations and the psychological climate of sports teams, professionalism in sports). The role of psychological support in training athletes for the success of a sports team has been studied.

**Key words:** psychological preparation, psychological support, sports activity, psychological foundations.

**Постановка проблеми.** Психологічне забезпечення у діяльності спортсмена займає важливе місце серед безлічі факторів, що визначають і сприяють ефективності спортивної діяльності. До професійно-важливих якостей відносяться соматичні, нейродинамічні та психологічні вміння (навички, здібності, особистісні якості) [4].

Однак, психологи і педагоги вкладають в поняття «навички» і «вміння» різний зміст, по-різному оцінюючи співвідношення між ними. Різноманітність термінологічних і методологічних підходів до проблеми психологічного забезпечення спортсменів впливає на ступінь її дослідженості і ускладнює подальше вирішення існуючих проблем. У психології, в тому числі і в спортивній, навик традиційно займає підпорядковану позицію по відношенню до вміння.

Аналіз літературних джерел. Тема психологічного забезпечення у спорті завжди викликала великий практичний і дослідницький інтерес. З практичної точки зору не викликає ніяких сумнівів важливість психологічного забезпечення для досягнення успіху в спорті. Наприклад, в ігрових видах спорту при відборі гравців в клуби відбувається оцінка їх професійних ігрових та спеціальних психологічних навичок. Але актуальною проблемою при цьому є форми і методи визначення наявності та оцінки рівня розвитку психологічних навичок та психологічного забезпечення в цілому [7].

Однак будь-який діагностичний інструментарій вимагає систематичної актуалізації та оновлення, і в наші дні відчувається брак достовірних методик для діагностики наявності та рівня розвитку психологічних навичок [6].

**Мета дослідження** – визначити психологічні особливості успішності баскетболістів, які проявляються у спортивній діяльності.

Для досягнення мети нами опрацьовані інформаційні джерела, які висвітлюють програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу загальнонаукових методів теоретичного та емпіричного дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Для проведення експериментального дослідження нами були використані ряд методики:

1) методика «Міжособистісних стосунків у спортивному колективі» (модифікована методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.).

2) методика «16-факторний аналіз особистості спортсмена» (модифікована методика 16-факторний опитувальник Р. Кеттела).