Україні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2000. 18 с.

12. Пельменев В.К. Социально-педагогические и организационные основы развития физической культуры и спорта в регионе. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 61–63.

13. Пометун І.О. Формування громадської компетентності: погляд з позицій сучасної педагогічної науки. *Вісник програм шкільних обмінів*. 2005. № 23. С. 18–24.

14. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиян Е.Н. Педагогика : учеб. пособ. М.: Академия, 2004. 482 с.

15. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 13. С. 65–72.

16. Чаргазия И.П. Развитие сферы физической культуры и спорта в системе местного самоуправления. *Проблемы современной экономики*. 2005. № 3. С.12–17.

17. Шкребтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в країні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 4. С. 5–11.

18. Drucker P. People ahd Performance: The Best of Peter Druckep on Management. N-Y: Harper Pow, 1977. P. 23.

References

1. Bondarchuk N.Ia. (2010). Menedzhment u sferi fizychnoi kultury i sportu: Navchalnyi posibnyk. Uzhhorod: Poliprint, 170.

2. Hasiuk I.L. Derzhavne upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom: stan ta perspektyvy rozvytku : monohr. Khmelnytskyi : PP Baliuk I.B., 2011. 432.

3. Huzar V.M. (2001). Protses upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 17, 9–18.

4. Derzhavne upravlinnia v Ukraini: navch. posib. URL : http://pravoznavec.com.ua/books/249/13/

5. Dutchak M. (2003). Stratehiia i taktyka rozvytku sportu dlia vsikh v Ukraini. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 16, 3–16.

6. Zhdanova O.M. (2017). Osnovy upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu: navch. posib. dlia studentiv VNZ fizychnoho vykhovannia i sportu. Lviv : LDUFK, 244.

7. Kraevskij V.V., Hutorskij A.B. (2003). Predmetnoe i obshchepredmetnoe v obrazovatel'nyh standartah. *Pedagogika*, 2, 3–10.

8. Kuzmenko O.O. Suchasnyi stan derzhavnoho upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom v Ukraini ta Yevropi. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf.

9. Zolotova M.I., Kuzina V.V., Kutepova M.E. (Ed.). (2003). Menedzhment i ekonomika fizicheskoj kul'tury i sporta. M.: Akademiya, 432.

10. Michuda Yu.P. (2008). Funktsionuvannia ta rozvytok sfery fizychnoi kultury i sportu v umovakh rynku : *Abstracts of Doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine. 39.

11. Oliinyk M.O. (2000). Teoretychni i metodychni osnovy upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini : *Abstracts of Candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine. 18.

12. Pel'menev V.K. (2003). Social'no-pedagogicheskie i organizacionnye osnovy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v regione. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*, 5, 61–63.

13. Pometun I.O. (2005). Formuvannia hromadskoi kompetentnosti: pohliad z pozytsii suchasnoi pedahohichnoi nauky. *Visnyk prohram shkilnykh obminiv*, 23, 18–24.

14. Slastenin V.A., Isaev I.F., SHiyan E.N. (2004). Pedagogika : ucheb. posob. M.: Akademiya. 482.

15. Tsos A.V. (2003). Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 13, 65–72.

16. Chargaziya I.P. (2005). Razvitie sfery fizicheskoj kul'tury i sporta v sisteme mestnogo samoupravleniya. *Problemy sovremennoj ekonomiki*, 3, 12–17.

17. Shkrebtii Yu.M. (2010). Napriamy reformuvannia systemy fizychnoi kultury i sportu v kraini. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*, 4, 5–11.

18. Drucker P. People ahd Performance: The Best of Peter Druckep on Management. New-York: Harper Pow, 1977. P. 23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).23
УДК 797.2-053.5

Гулякін С.В.
аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0003-3385-3432
Тодорова В.Г.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,

професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-3240-6983

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У процесі багаторічної підготовки етап спеціалізованої базової підготовки за термінами збігається з препубертатним періодом розвитку фігуристів, що вимагає підвищеної уваги тренерів, психологів та лікарів. ***Мета****: визначення методичних особливостей фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.* ***Методологія роботи:*** *в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.* ***Наукова новизна****: на підставі аналізу педагогічної, психологічної, спеціальної й методичної літератури, досвіду практичної діяльності в спорті вперше встановлено наявність протиріч, що вимагають вирішення, а саме між: сучасними вимогами до рівня підготовки фігуриста та реальним станом його у дитячих юнацьких спортивних школах; відсутністю сучасних навчальних програм підготовки фігуристів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, які б віддзеркалювали б тенденції, структуру і зміст підготовки у фігурному катанні на різних етапах багаторічного удосконалення спортсмена; доведеною необхідністю обґрунтування й впровадження програми удосконалення підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки і відсутністю її концептуально-методичних засад; теоретично обґрунтованою доцільністю впровадження сучасних інноваційних методів і засобів підготовки фігуристів і відсутністю науково-методичної літератури з цієї важливої проблеми.* ***Висновки****: у доступній науково-методичній літературі є суперечливі дані, що характеризують особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховує вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів, шляхом перерозподілу засобів загальної та спеціальної підготовки, а також регламентації інтенсивності фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану фігуристів, що потребує подальшого вивчення.*

Ключові слова*: фізична підготовка, фігуристи, фігурне катання на ковзанах, підготовчий період.*

Huliakin S., Todorova V. Current state of the problem of physical training of figure skaters at the stage of specialized basic training. *In the process of long-term training, the stage of specialized basic training coincides with the pre-adolescent periods of development of skaters, which requires increased attention of coaches, psychologists and doctors.* ***Purpose****: to determine the methodological features of physical training of skaters at the stage of specialized basic training.* ***Methodology****: methods of theoretical level of research were used: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodical literature, normative-legal documents and information resources of the Internet on the problem of physical training of skaters at the stage of specialized basic training.* ***Scientific novelty****: on the basis of the analysis of pedagogical, psychological, special and methodical literature, experience of practical activity in sports for the first time existence of the contradictions demanding the decision, namely between: modern requirements to level of preparation of the skater and its real condition in children's youth sports schools; lack of modern training programs for figure skaters for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, which would reflect the trends, structure and content of training in figure skating at different stages of long-term improvement of the athlete; the proven need to substantiate and implement a program to improve the training of skaters at the stage of specialized basic training and the lack of its conceptual and methodological foundations; theoretically justified expediency of introduction of modern innovative methods and means of training of skaters and lack of scientific and methodical literature on this important problem. Conclusions: in the available scientific and methodological literature there are contradictory data characterizing the features of special physical training of skaters in the preparatory period. The issue of optimizing physical training in figure skating at the stage of specialized basic training in the preparatory period, taking into account the age, physical and functional characteristics of athletes, by redistributing the means of general and special training, as well as regulating the intensity of physical activity, taking into account functional status which requires further study.*

Key words*: physical training, skaters, figure skating, preparatory period.*

Постановка проблеми. У процесі багаторічної підготовки етап спеціалізованої базової підготовки за термінами збігається з препубертатним періодом розвитку фігуристів, що вимагає підвищеної уваги тренерів, психологів та лікарів. Перед тренерами постає необхідність вирішення проблеми вибіркового впливу на розвиток аеробної, анаеробної працездатності, поліпшення змагальної діяльності, резервних адаптаційних можливостей та акцентованого розвитку рухових здібностей без шкоди для здоров'я молодих фігуристів.

Професіоналізація спорту вищих досягнень обумовлює високі вимоги до спеціальної підготовленості фігуристів, ставить нові складні теоретичні та практичні завдання, що у свою чергу викликає необхідність подальшого пошуку досконалих засобів і методів підготовки у фігурному катанні на ковзанах для досягнення перемоги на світовій арені. Сучасний стан фігурного катання характеризується збільшеною конкуренцією, пов'язаною з комерціалізацією та збільшенням кількості змагань [7, с. 21].

Постійно зростаючі вимоги до рівня функціональних можливостей, фізичної та психічної підготовленості фігуристів зумовлені необхідністю систематично виконувати граничні тренувальні та змагальні навантаження для досягнення високого спортивного результату. Досягнення науки стають важливим фактором зростання спортивної майстерності у фігурному катанні на ковзанах, необхідним інструментом оптимальної організації системи підготовки, прогнозування її ефективності, оцінки її якості. Виникає потреба глибокого вивчення закономірностей процесу змагальної діяльності, реалізації тренувальному процесі індивідуальних та особистісних особливостей, розкриття потенціалу фігуристів [13, с. 57].

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю сучасних досліджень щодо удосконалення фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді [4, с. 15; 14, с. 210], а також врахуванням вікових, фізичних та функціональних особливостей спортсменів.

Мета дослідження – визначення методичних особливостей фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Структура процесу підготовки фігуристів ґрунтується на об’єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності та складається з фізичної підготовки (загальної та спеціальної), техніко-тактичної, теоретичної та психологічної [15, с. 122].

Співвідношення часу, відведеного на окремі види підготовки, не є абсолютно визначеним і може змінюватися залежно від конкретних обставин, зберігаючи при цьому загальну спрямованість тренувального процесу. Вправи загальної та допоміжної підготовки складають у відсотковому співвідношенні на початку підготовчого періоду 50:30 і 30:30 наприкінці, у змагальному періоді – 20:30. Обсяг засобів спеціальної підготовки дорівнює на початку підготовчого періоду 20 %, потім до кінця періоду простежується тенденція його збільшення до 40 % [16, с. 112].

Загальна фізична підготовка представляє собою систему занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток всіх фізичних здібностей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) у тому гармонійному поєднанні [8, с. 125].

Для ефективного розвитку основних фізичних якостей фігуристів, таких як координаційні здібності, силові здібності та гнучкість, у тренувальному процесі груп початкової підготовки на думку Н.В. Китаєвої [2, с. 1757] доцільно застосовувати комплекси акробатичних вправ за умов забезпечення страховки дітей.

Спеціальна фізична підготовка представляє собою процес виховання фізичних здібностей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для успішної змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах. Спеціальна фізична підготовка у фігурному катанні на ковзанах неможлива без використання інших видів підготовки, що доповнюють її, до яких відносяться хореографія, акробатика, гімнастичні вправи, вправи на батуті, на специфічних тренажерах та інших технічних пристроях, що потребує спеціально обладнаних спортивних залів. Удосконалення спеціальної підготовленості у фігурному катанні на ковзанах характеризується збільшенням обсягу, інтенсивності та спеціалізації тренувального процесу [9, с. 44].

Багаторічне спортивна підготовка у фігурному катанні на ковзанах поділяється на п'ять етапів: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; зберігання вищих досягнень.

Етап спеціалізованої базової підготовки є основним у визначенні перспективності юних фігуристів для досягнення високих спортивних результатів. На цьому етапі відбувається освоєння та вдосконалення складних стрибків, обертань, стрибків в обертанні, доріжок кроків та

спіралей, які складуть основу високих спортивних результатів у майбутньому. Основними завданнями цього етапу є:

- вдосконалення техніки змагальних вправ;
- подальше підвищення рівнів загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- вдосконалення тонкої координації рухів, м'язових відчуттів, сприйняття простору та часу, здатності до самоорганізації рухами;
- підготовка до виступів у змаганнях [15, с. 144].

Збільшується кількість та тривалість навчально-тренувальних занять, змінюється співвідношення між загальною фізичною підготовкою, спеціальною фізичною підготовкою та технічною підготовкою. Збільшується обсяг спеціальної фізичної підготовки, а обсяг загальної фізичної підготовки знижується. Основна увага приділяється спортивно-технічній підготовці. В обліку тренувального процесу фігуристів використовуються такі показники, як: час, кількість спроб, координаційна складність елементів.

Дослідження І.М. Медведєвої [9, с. 44] показало, що у тренуванні фігуристів залежно від типу мезоциклу, можуть застосовуватися мікроцикли, засоби та спрямованість яких сприяють підвищенню рівня окремих сторін підготовленості, здійсненню інтегральної підготовки або відновлення та стимуляції адаптаційних процесів після великих обсягів навантажень попередніх мікроциклів.

На думку Ю.А. Коваленко, М.М. Акініна [3, с. 105] високий рівень спеціальної витривалості забезпечує прояв потенціалу фігуриста в умовах тренувальної і змагальної діяльності та будується з урахуванням біомеханічної структури елементів фігурного катання. Під спеціальною витривалістю у фігуристів розуміють здатність виконати свою програму (довільну або коротку) без погіршення техніки елементів до неї завершення. Засоби загальної фізичної підготовки для розвитку витривалості створюють передумови комплексного оволодіння елементами фігурного катання. Для успішного формування спеціальної витривалості потрібно дотримуватися таких методичних положень: виконання спеціальних комплексів вправ повинно мати спільні або подібні риси з технічними елементами програми; багаторазове виконання до втоми комплексів вправ, які подібні елементам програми зі звичайним чи укороченим інтервалом відпочинку; виконання спеціальних комплексів вправ з обтяженнями; колове тренування з поступовим підвищенням інтенсивності навантаження від «станції» до «станції».

Схожі дані щодо важливості спеціальної витривалості були отримані Л. Ю. Созоненко [12, с. 100], який показав, що застосування методу кругового тренування впливає на розвиток спеціальної витривалості фігуристів, яка є важливим фактором досягнення високих результатів спортсменами та реалізації тренувальної та змагальної діяльності.

І. О. Черепанова, К. С. Дунаєв [15, с. 155] встановили, що інтенсивно-інтервальний метод кругового тренування дозволяє вдосконалювати швидкісно-силові здібності, сприяє розвитку «вибухової» сили фігуристів, що є необхідною умовою для якісного виконання складних у технічному відношенні стрибкових елементів фігурного катання через постійно. зростаючих вимог до технічного компонента що впливає підсумкову суму балів за виконуваний фігуристом стрибковий контент.

У результаті проведених досліджень О. І. Когана [4, с. 14] виявлено, що критеріями перспективності юних фігуристок можуть служити показники швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, вестибулярної стійкості.

А. В. Поздняковим [11, с. 20] досліджено співвідношення позальодових засобів загальної та спеціальної у фігуристів-парників на етапі початкової спеціалізації та виявлено тенденцію підвищення питомої ваги вправ, тотожних за структурою основним елементам парного катання: у роботі над швидкісно-силовими якостями збільшується кількість вправ, що імітують відштовхування та приземлення; вправи з обтяженнями повинні виконуватися у положеннях, що зустрічаються у парному катанні; під час роботи над гнучкістю збільшується частка вправ, спрямованих на вдосконалення таких елементів, як спіралі, нахили, «кораблики».

Н. В. Кожевніковою, А. В. Лелявською встановлено [5, с. 137], що існує сильний взаємозв'язок між проявом сміливості та успішністю освоєння специфічних складно координаційних дій у фігурному катанні для спортсменів 7-9 років. Рівень розвитку морально-вольових якостей спортсменів має велике значення при виконанні технічних елементів фігурного катання на ковзанах, а їх розвиток є базисом для підвищення спортивної майстерності. Інтеграція виховання морально-вольових якостей у процес спортивної підготовки фігуристів буде сприяти підвищенню спортивної майстерності фігуристів.

Дослідження Г.В. Маняченко показали [7, с. 27], що стрибки у фігурному катанні супроводжуються багаторазовими обертаннями, а м'яке приземлення на одну ногу в ковзанні вимагає точності рухів у часі і просторі. Фігурист повинен поєднувати в собі високий рівень розвитку та стійкості вестибулярного апарату, що є вкрай важливим при виконанні різних

спіралей, обертань, обов'язкових танців, підтримок та багатооборотних стрибків. Фігуристи здатні переносити надзвичайні за величиною обертальні навантаження (обертання на місці, "гвинт", "дзига") і зберігати при цьому точність рухів, особливо при зміні положенні голови ("захил"), що є важливим фактором успішності змагальної діяльності.

На сьогоднішній день стає важливим саме комплексне використання засобів, які за біомеханічними параметрами узгоджуються з базовими рухами, тобто стандартом техніки у видах спортивної підготовки фігуристів. Це дозволяє заощаджувати час та фізичний потенціал спортсменів, дає можливість якісного оволодіння технікою ковзання, змагальними вправами, гарантує їх подальше успішне ускладнення, покращує надійність їх виконання, підвищує результативність видів спортивної підготовки, змагальної діяльності фігуристів [6, с. 14; 21, с. 345].

На думку М.В. Гуліної, Л.М. Довжика [1, с. 64] проблема психічної стійкості спортсмена до високих фізичних та психічних навантажень стає все більш актуальною в сучасному фігурному катанні на ковзанах. При цьому особливого значення набуває психічний стан спортсмена перед стартом, адже підвищений рівень збудження і переживання перед стартом впливає на моторні функції, викликаючи відчуття скутості тіла та порушення координації, що може несприятливо позначитися на техніці виступу та призвести до зниження результатів, а також підвищує ризик отримання травми. В результаті проведеного дослідження авторами рекомендовано тренерам проводити зі спортсменами психологічні тренінги з освоєння копінг-навичок та тренінги особистісного зростання в аспекті життєстійкості, що має сприяти досягненню фігуристои оптимального рівня збудження перед стартом, а також опанування навичок саморегуляції.

Не менш важливим залишається питання оцінки спортивної придатності фігуристів, адже щороку неухильно зростає рівень їх спортивної майстерності, висуваються високі вимоги до функціональних можливостей організму спортсмена для найвищих спортивних досягнень. І.А. Пашкевичем встановлено [10, с. 21], що для фігурного катання на ковзанах перспективними є діти з тотальними розмірами тіла нижче за середньопопуляційні, вузьким тулубом і зниженим жировідкладенням, без обтяженої спадковості. При спортивної орієнтації юних фігуристів необхідно враховувати також статуру та здоров'я їхніх батьків [19, с. 491].

Дослідження E.T. Mannix, A. Healy, M.O. Farber [18, с. 166] продемонстрували, що танцювальні та парні фігуристи, як правило, були спритнішими, сильнішими та більш гнучкими порівняно з синхронними, однак старші синхроністи виступали краще в інших дисциплінах. Отримані дослідниками результати вказують на те, що фахівці з силового і кондиційного тренування повинні враховувати дисципліну та рівень кваліфікації при розробці програм фізичної підготовки для фігуристів.

Аналіз змагальної діяльності на думку більшості дослідників відіграє вирішальне значення для підвищення якісного рівня підготовки спортсменів [17, с. 215; 20, с. 160].

Висновки. У доступній науково-методичній літературі є суперечливі дані, що характеризують особливості спеціальної фізичної підготовки фігуристів у підготовчому періоді. Недостатньо розроблено питання оптимізації фізичної підготовки у фігурному катанні на ковзанах на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді, що враховує вікові, фізичні та функціональні особливості спортсменів, шляхом перерозподілу засобів загальної та спеціальної підготовки, а також регламентації інтенсивності фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану фігуристів, що потребує подальшого вивчення.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки у підготовчому періоді.

Список використаних джерел

1. Гулина М.В., Довжик Л.М. Переживание предстартовой тревоги фигуристами (на примере одиночного фигурного катания). *Психология спорта: наука, искусство, профессия*. 2019. С. 57-65.

2. Китаева Н.В. Акробатические упражнения как средство развития физических способностей в группах начальной подготовки по фигурному катанию на коньках. *Инновации. Наука. Образование*. 2021. № 33. С. 1757-1762.

3. Коваленко Ю.А., Акинина М.М. Особенности развития специальной выносливости в фигурном катании. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2015. № 4. С. 105-109.

4. Коган А. И. Оценка перспективности юных фигуристок в период начальной спортивной специализации : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 1984. 17 с.

5. Кожевникова Н.В., Лелявская А.В. Значение смелости при разучивании сложных координационных элементов фигурного катания для спортсменов-фигуристов 7-9 лет. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 136-138.

6. Кудрявцева О.В., Каймин М.А., Харченко А.В., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. Дифферен-

циально-интегральный подход в обучении технике двигательных действий в фигурном катании на коньках. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. № 4. С. 14-17.

7. Маняченко Г.В. Основные факторы обуславливающие успешность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в фигурном катании на коньках. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2003. № 5. С. 21-28.

8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.

9. Медведева И.М. Построение программ микро- и мезоциклов подготовки квалифицированных фигуристов. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2002. № 10. С. 43-50.

10. Пашкевич И.А. Информативность морфологических показателей спортивной пригодности фигуристов на разных этапах подготовки : автореф. дис..... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2006. 24 с.

11. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации : автор. дис..... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2004. 24 с.

12. Созоненко Л.Ю. Развитие специальной выносливости как фактор достижения высоких результатов в фигурном катании на коньках. *Инновационные научные исследования*. 2020. № 12-2 (2). С. 99-107.

13. Харченко Т.П. Вплив тренувального процесу із застосуванням експериментальної методики на координаційні здібності юних фігуристів 7 – 9 років. *Слобожан. науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 57-60.

14. Чепурова О.А., Бурлов Д.И. Методика превизуализации программ фигурного катания. *Альманах научных работ молодых ученых Университета ИТМО*. 2015. С. 210-212.

15. Черепанова И.О., Дунаев К.С. Фигурное катание на коньках: хореографическая подготовка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.04 Спорт. Москва: Эксмо, 2020. 181 с.

16. Шибнев А.В. Современные подходы к моделированию и прогнозированию тренировочной деятельности в фигурном катании. *Перспективы науки*. 2020. № 8 (131). С. 112-115.

17. Kovacs E.J., Birmingham T.B., Forwell L., Litchfield R.B. Effect of training on postural control in figure skaters: a randomized controlled trial of neuromuscular versus basic off-ice training programs. *Clin J Sport Med*. 2004. Vol. 14(4). P. 215-224.

18. Mannix E.T., Healy A., Farber M.O. Aerobic power and supramaximal endurance of competitive figure skaters. *J Sports Med Phys Fitness*. 1996. Vol. 36(3). P. 161-168.

19. Monsma D.V., Malina R.M. Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11-22 years. Variation by competitive level and discipline. *J Sports Med Phys Fitness*. 2005. Vol. 45(4). P. 491-500.

20. Monsma E.V., Malina R.M., Feltz D.L. Puberty and physical self-perceptions of competitive female figure skaters: an interdisciplinary approach. *Res Q Exerc Sport*. 2006. Vol. 77(2). P. 158-166.

21. Saunders N.W., Hanson N.J., Koutakis P., Chaudhari A.M., Devor S.T. Figure skater level moderates balance training. *Int J Sports Med*. 2013. Vol. 34(4). P. 345-349.

References

1. Gulina M.V. & Dovzhik L.M. (2019). Perezhivanie predstartovoy trevogi figuristami (na primere odinochnogo figurnogo kataniya) [Experience of pre-launch anxiety by figure skaters (on the example of single figure skating)]. *Psihologiya sporta: nauka, iskusstvo, professiya*, 57-65. [in Russian]

2. Kitaeva N.V. (2021). Akrobaticheskie uprazhneniya kak sredstvo razvitiya fizicheskih sposobnostey v gruppah nachalnoy podgotovki po figurnomu kataniyu na konkah. Innovatsii [Acrobatic exercises as a means of developing physical abilities in groups of initial training in figure skating]. *Nauka. Obrazovanie*, 33, 1757-1762. [in Russian]

3. Kovalenko Yu.A. & Akinina M.M. (2015). Osobennosti razvitiya spetsialnoy vyinoslivosti v figurnom katanii [Features of the development of special endurance in figure skating]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*, 4, 105-109. [in Russian]

4. Kogan A.I. (1984). Otsenka perspektivnosti yunyih figuristok v period nachalnoy sportivnoy spetsializatsii [Evaluation of the prospects of young figure skaters during the period of initial sports specialization]: *Abstracts of Candidate thesis* : 13.00.04. Omsk. [in Russian]

5. Kozhevnikova N.V. & Lelyavskaya A.V. (2018). Znachenie smelosti pri razuchivanii slozhnyih koordinatsionnyih elementov figurnogo kataniya dlya sportsmenov-figuristov 7-9 let [The value of courage when learning complex coordination elements of figure skating for figure skaters 7-9 years old]. *Azimut nauchnyih issledovaniy: pedagogika i psihologiya*, 7, 4 (25), 136-138. [in Russian]

6. Kudryavtseva O.V., Kaymin M.A., Harchenko A.V., Mihaylova E.I. & Derevleva E.B. (2017). Differentsialno-integralnyiy podhod v obuchenii tehnike dvigatelnyih deystviy v figurnom katanii na konkah [Differential-integral approach in teaching the technique of motor actions in figure skating]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 4, 14-17. [in Russian]

7. Manyachenko G.V. (2003). Osnovnyie faktoryi obuslavlivayuschie uspeshnost sorevnovatelnoy deyatelnosti kvalifitsirovannyih sportsmenov v figurnom katanii na konkah [The main factors determining the success of the competitive activity of qualified athletes in figure skating]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih spetsialnostey*, 5, 21-28. [in Russian]

8. Matveev L.P. (2010). Obschaya teoriya sporta i ee prikladnyie aspektyi: ucheb. dlya vuzov fiz. Kulturyi [General theory of sports and its applied aspects: textbook for universities of physical culture]. Moskva : Sov. Sport [in Russian]

9. Medvedeva I.M. (2002). Postroenie programm mikro- i mezotsiklov podgotovki kvalifitsirovannyih figuristov [Construction of micro- and mesocycle programs for the training of qualified figure skaters]. *Pedagoglka, psihologlya ta med.-blol. probl. flz. vihovannya I sportu*, 10, 43-50. [in Russian]

10. Pashkevich I. A. (2006). Informativnost morfologicheskih pokazateley sportivnoy prigodnosti figuristov na raznyih etapah podgotovki [Informativeness of morphological indicators of sports fitness of figure skaters at different stages of training]: *Abstracts of Candidate thesis* : 13.00.04. Malahovka, 24. [in Russian]

11. Pozdnyakov A. V. (2004). Vneledovaya podgotovka figuristov-parnikov na etape nachalnoy spetsializatsii [Outside Ice training of hotbed skaters at the stage of initial specialization]: *Abstracts of Candidate thesis* : 13.00.04. Moskva, 24. [in Russian]

12. Sozonenko L.Yu. (2020). Razvitie spetsialnoy vyinoslivosti kak faktor dostizheniya vyisokih rezultatov v figurnom katanii na konkah [The development of special endurance as a factor in achieving high results in figure skating]. *Innovatsionnyie nauchnyie issledovaniya*, 12-2 (2), 99-107. [in Russian]

13. Kharchenko T. P. (2010). Vplyv trenuvalnoho protsesu iz zastosuvanniam eksperymentalnoi metodyky na koordynatsiini zdibnosti yunykh fihurystiv 7–9 rokiv [Influence of training process with application of experimental technique on coordination abilities of young skaters of 7-9 years]. *Slobozhan. naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1, 57-60. [in Ukrainian]

14. Chepurova O.A. & Burlov D.I. (2015). Metodika previzualizatsii programm figurnogo kataniya. *Almanah nauchnyih rabot molodyih uchenyih Universiteta ITMO*, 210-212. [in Russian]

15. Cherepanova I.O. & Dunaev K.S. (2020). Figurnoe katanie na konkah: horeograficheskaya podgotovka : uchebnoe posobie dlya studentov vyisshih uchebnyih zavedeniy fizicheskoy kulturyi, obuchayuschihsya po napravleniyam podgotovki 49.03.01 Fizicheskaya kultura i 49.03.04 Sport [Figure skating: choreographic training: a textbook for students of higher educational institutions of physical culture studying in the areas of training 49.03.01 Physical culture and 49.03.04 Sports]. Moskva: Eksmo [in Russian]

16. Shibnev A.V. (2020). Sovremennyie podhodyi k modelirovaniyu i prognozirovaniyu trenirovochnoy deyatelnosti v figurnom katanii [Modern approaches to modeling and forecasting training activity in figure skating]. *Perspektivyi nauki*, 8 (131), 112-115. [in Russian]

17. Kovacs E.J., Birmingham T.B., Forwell L. Litchfield R.B. (2004). Effect of training on postural control in figure skaters: a randomized controlled trial of neuromuscular versus basic off-ice training programs. *Clin J Sport Med*., 14(4), 215-224.

18. Mannix E.T., Healy A. & Farber M.O. (1996). Aerobic power and supramaximal endurance of competitive figure skaters. *J Sports Med Phys Fitness*, Vol. 36(3), 161-168.

19. Monsma D.V. & Malina R.M. (2005). Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11-22 years. Variation by competitive level and discipline. *J Sports Med Phys Fitness*, 45(4), 491-500.

20. Monsma E.V., Malina R.M. & Feltz D.L. (2006). Puberty and physical self-perceptions of competitive female figure skaters: an interdisciplinary approach. *Res Q Exerc Sport*, Vol. 77(2), 158-166.

21. Saunders N.W., Hanson N.J., Koutakis P. Chaudhari A.M. & Devor S.T. (2013). Figure skater level moderates balance training. *Int J Sports Med*., Vol. 34(4), 345-349.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).24
УДК 81'243: [378.09131-042.65:796]

Дакаленко О.В.
кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов, доцент,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
ORCID: 0000-0001-8832-295X
Коваленко Н.Л.
кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних наук та іноземних мов, завідувач кафедри іноземних мов
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
ORCID: 0000-00026344-2792

ПОЗААУДИТОРНЕ ЧИТАННЯ У ЗВО ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК СПЕЦІАЛЬНИЙ ВИД ЧИТАННЯ

Проблема позааудиторного читання у ЗВО галузі фізичної культури та спорту безпосередньо пов'язана з питанням про місце синтетичного та аналітичного читання у вивченні наукової спеціальної спортивної літератури. ***Метою*** *навчання у плані читання у виші галузі фізичної культури і спорту є синтетичне безперекладне та безсловникове читання*