

УДК:796.332.012.2-053.5

Грабик Н.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
Грубар І.Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка
Мамчур В.С.
магістрант факультету фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ У ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність методики розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років. Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); емпіричні (спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. Організація дослідження: у педагогічному експерименті брали участь 32 футболісти 9-10 років, які займалися футболом 2-3 роки. Результати дослідження. Зміст методика передбачав використання засобів, методів, методичних прийомів та параметри дозування навантаження для розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років. Після реалізації методики у футболіст експериментальної групи зафіксували приріст в межах від 8,1% до 16,4%, а у футболістів контрольної групи від 1,7% до 7,6%. Приріст показника тесту для оцінки технічної майстерності в експериментальній групі становив 5,6%, а в контрольній – 2,3%. Між показниками контрольної та експериментальної груп спостерігається статистично достовірна різниця ($p < 0,05$).

Ключові слова: методика, засоби, методи, здібність до диференціювання параметрів рухів, 9-10-ти річні футболісти.

Грабык Н.М., Грубар І.Я., Мамчур В.С. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений в футболистов 9-10 лет. Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития способности к дифференцированию параметров движений у футболистов 9-10 лет. Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение научно-методической литературы); эмпирические (наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент); методы математической статистики. Организация исследования: в педагогическом эксперименте участвовали 32 футболиста 9-10 лет. Результаты исследования. Методика предусматривала использование средств, методов, методических приемов и параметры дозирования нагрузки для развития способности к дифференцированию параметров движений у футболистов 9-10 лет. После реализации методики в футболистов экспериментальной группы зафиксировали прирост в пределах от 8,1% до 16,4%, а у футболистов контрольной группы от 1,7% до 7,6%. Прирост показателя теста для оценки технического мастерства в экспериментальной группе составил 5,6%, а в контрольной – 2,3%. Между показателями контрольной и экспериментальной групп наблюдается статистически достоверная разница ($p < 0,05$).

Ключевые слова: методика, средства, методы, способность к дифференцированию параметров движений, 9-10-ти летние футболисты.

Grabyk Nadiya, Hrubar Iryna, Mamchur Volodymyr. The development of the ability to the differentiation of the parameters of nine-ten-year-old football players' movements. The purpose of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of the methodology of developing the ability to differentiate the parameters of movements in football players aged 9-10. Research methods: theoretical (analysis and generalization of scientific and methodical literature); empirical (observation, pedagogical testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics. Organization of the study: 32 football players aged 9-10, who played football for 2-3 years, took part in the pedagogical experiment. Results of the research. The content of the methodology involved the use of means, methods, techniques and parameters of the dosage of the load to develop the ability to differentiate the parameters of movements in players 9-10 years. The experimental methodology included several stages of implementation. In the first, they created the imagination and formed a sense of time, muscular effort, and space. Then the emphasis was on the reproduction of temporal, dynamic and spatial parameters of movements in repeated attempts. At the next stage, tasks were given for differentiation (increase, decrease, acceleration, deceleration, etc.) of temporal, dynamic and spatial parameters of movements in repeated attempts. At the final stage, the task of differentiation was given not by one parameter of movements, but by several (spatial-temporal; spatial-dynamic) in complex motor tasks. After the implementation of the methodology, the football players of the experimental group recorded an increase in the range from 8,1% to 16,4%, and the football players of the control group from 1.7% to 7,6%. The increase in the test score for the assessment of technical skills in the experimental group was 5,6%, and in the control – 2,3%. There was a statistically significant difference

between the indicators of the control and experimental groups ($p < 0.05$).

Key words: methodology, means, methods, ability to differentiate movement parameters, 9-10-year-old football players.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Футбол як різновид спортивних ігор характеризуються різноманітною руховою діяльністю. Він включають в себе різноманітні рухові дії, які виконуються в умовах взаємодії з гравцями своєї команди та команди суперника. Основні технічні прийоми футболістів, доведені до ступеня автоматизованих рухових навичок, полегшують дії спортсмена під час гри [2, 7].

В процесі ігрової діяльності футболістам доводиться виконувати і нові форми рухів, які виникають зазвичай раптово і є результатом синтезу автоматизованих технічних елементів. Складність виконання технічних елементів у футболі, недостатній рівень моторики більшості дітей не дозволяє на належному рівні оволодівати ігровими прийомами та раціонально застосовувати їх у двосторонній грі [1, 5, 8]. Ця ситуація спонукає до пошуку нових шляхів підвищення ефективності спортивної підготовки футболістів. Одним із таких шляхів є цілеспрямований розвиток координаційних здібностей [3, 9, 10].

Більшість науковців дотримуються думки, що у системі спортивної підготовки футболістів-початківців особливе місце повинно належить розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей, які відіграють ключову роль у процесі оволодіння руховими навичками, розвитком необхідних футболістам фізичних якостей та техніко-тактичних навиків [1, 3, 7]. Практика засвідчує, що відсутність належної уваги щодо розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння футболістами руховими діями.

Координаційні здібності являють собою величезний блок, що має багатопланові прояви: здібності до реагування, переключення, здатності до збереження статичної та динамічної рівноваги, здатності до збереження і зміни ритмічної структури руху, здатності до довільного розслаблення і напруження м'язів тощо [6, 10, 11]. Особливе місце в структурі координаційних здібностей юних футболістів займає здатність диференціювати просторові, часові та динамічні параметри рухів. Недостатня увага щодо розвитку здібності до диференціювання параметрами рухів у цьому віці обмежує рухові можливості футболістів на ігровому полі та викликає сумніви щодо можливого надолуження [5, 9].

Аналіз доступної нам науково-методичної літератури показав, що питання координаційної підготовки футболістів розглянуто в окремих публікаціях Аверьянова І.В.; Витковски З., Ляха В.Н.; Овчаренка С.В., Яковенка А.В. та ін. Проте поза увагою науковців залишилося питання розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів-початківців.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність методики розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); емпіричні (спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Організація дослідження. У педагогічному експерименті брали участь дві команди футболістів 9-10 років, які займалися футболом 2-3 роки у футбольному клубі Біскупа м. Тернопіль. Методом формування випадкової вибірки було визначено контрольну та експериментальну групи чисельністю по 16 хлопців. На початку експерименту (вересень 2019 року) проведено педагогічне тестування показників здібності до диференціювання параметрів рухів та технічної майстерності футболістів, яке не виявило достовірних відмінностей між групами ($p > 0,05$). З жовтня 2019 року по січень 2020 року в зміст тренувань футболістів ЕГ були включені засоби, методи та методичних прийомів розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів із дотриманням методичних рекомендацій щодо обсягу та інтенсивності навантаження. Контрольна група займалася за стандартними організаційно-методичними підходами до підготовки футболістів-початківців.

Результати дослідження. Зміст запропонованої нами методика містив засоби, методи, методичні прийоми та параметри дозування навантаження для розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років.

Методика передбачала декілька етапів реалізації. А першому етапі ми створювали уяву та формували окремо відчуття часу, м'язових зусиль, простору (тут використовували секундомір, динамометр, рулетку, кінематометр, різні зорові орієнтири тощо). Потім акцентували увагу на відтворення часових, динамічних та просторових параметрів рухів у повторних спробах. На наступному етапі давали завдання на диференціювання (збільшення, зменшення, прискорення, сповільнення тощо) часових, динамічних та просторових параметрів рухів у повторних спробах.

На завершальному етапі ми давали завдання на диференціювання не одного параметра рухів, а декілька (просторово-часових; просторово-динамічних) у комплексних рухових завданнях.

Засоби розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів були розділені на такі групи вправ:

- загально-розвивального характеру (ЗРВ на місці та в русі; в парах; елементи легкої атлетики, гімнастики та інших спортивних ігор).

- підвідні та спеціальні вправи з футболу.

Арсенал засобів розвитку кожної з різновидів прояву здібності до диференціювання параметрами рухів був збільшений за рахунок методичних прийомів: застосування незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості або темпу рухів; зміна просторових границь, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; зміна протидій при групових або парних вправах; обмеження зорового контролю; полегшені та ускладнені умови; елементи новизни; подразнення вестибулярного аналізатора; різні умови навколишнього середовища; словесний і звуковий супровід; варіювання параметрами навантаження, додаткові

орієнтири-сигнали, зорові орієнтири.

Розкриємо особливості розвитку окремих видів здібностей.

Здібність до диференціювання м'язовими зусилля (динамічними параметрами рухів) значною мірою впливає на якість виконання багатьох рухових навиків у футболі (висоту стрибків, дальність та точність кидків, передач, ударів тощо). У прояві цієї здібності провідну роль відіграє пропріоцептивна (кінестезична) система, проте, вона часто доповнюється інформацією слухової і зорової систем. Футболістам пропонувались вправи, які висували підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового контролю за руховими діями, що забезпечувало активізацію функцій одного аналізатора зі штучним виключенням іншого [9]. Способами розвитку здібностей до відтворення та диференціації динамічних зусиль було акцентування на відтворення власних зусиль у повторних спробах, відтворення м'язовими зусиллями зорових сприймань лінійної відстані, диференціювання м'язових зусиль по відношенню до попередньої спроби та диференціювання м'язових зусиль у відповідності з діями партнера.

В оцінці та диференціюванні часовими параметрами рухів беруть участь різні аналізатори, однак найбільш точну диференціацію проміжків часу дають кінестезичні і слухові відчуття. М'язове відчуття забезпечує достатньо точне відображення тривалості, швидкості та послідовності рухів. Слухові відчуття відображають часові особливості діючого подразника: його тривалість, ритмічність [6, 10].

Тому, для розвитку здібності до диференціювання часових параметрів рухів ми використовували методичні прийоми, які висували підвищені вимоги до пропріоцептивного та слухового аналізаторів: порівняння часових параметрів під час виконання рухів (однакова, більша, менша тривалість; рівномірний, прискорений, сповільнений темп); оцінка тривалості поза руховою та в руховій діяльності; відтворення тривалості рухової дії, діяльності у повторних спробах (короткотривала, середньотривала, довготривала; оптимальний, прискорений, сповільнений темп); комбінування різних за тривалістю та темпом рухів.

У процесі виконання вправ регулярно порівнювали власні сприймання футболістами тривалості її часу з показниками секундоміру. Темп вправ регулювався сигналами метроному, оплесками, свистком та іншими звуколідерами.

Здібність до диференціювання просторових параметрів рухів полягає у можливості управляти напрямком та амплітудою своїх рухів. У прояві даної здібності провідну роль відіграє кінестезична (м'язова) система, яка доповнюється інформацією зорової системи. Тому, ми вивчали засоби, які висували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів, що забезпечують розвиток точності просторових параметрів рухів. Крім того, застосовувались вправи, які висували підвищені вимоги до рухового аналізатора з обмеженням або виключенням зорового контролю за руховими діями.

Для реалізації напрямків впливу на здатність регулювати просторові параметри рухів ми використали такі методичні прийоми: оцінка, порівняння, відтворення, диференціювання різновидів напрямку (вище, нижче; правіше, лівіше тощо) та амплітуди рухів (великої, середньої, малої) руху; симетричне відтворення рухів (ведучою і неведучою рукою, ногою, в зручну та незручну сторону); комбінування рухових дій з різних напрямків та амплітуд.

Розвиток здібності до диференціювання просторово-часових та диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів здійснювали після засвоєння вправ на диференціювання окремо часових, динамічних та просторових параметрів рухів. Засоби впливу на розвиток даних здібностей передбачали комбіновані завдання на регулювання декількох параметрів рухів. Методами розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів ЕГ були наступні: метод цілісного розучування та по частинах; методи суворорегламентованої вправи, стандартно-повторюваної і варіативної (змінного) вправи, а також ігровий і змагальний методи. В процесі реалізації методики переважно використовували фронтальний та груповий способи організації діяльності спортсменів на тренуваннях.

Широко використовували *ігровий та змагальний методи*. Зазначені методи використовували переважно в основній та заключній частинах уроку. Естафети, рухливі ігри та вправи змагального характеру проводили в спортивному залі і в умовах природного середовища (в парку, на спортивному майданчику, футбольному полі). На одному тренувальному занятті проводили 2-3 естафети або рухливі гри.

Методу паралельного впливу, який передбачав розвиток здібності до диференціювання параметрів рухів у процесі засвоєння техніко-тактичних прийомів з футболу і фізичної підготовки. Для цього використовували: різноманітні технічні елементи (ведення м'яча, передача м'яча, удари по м'ячу) з висунням додаткових вимог до їх виконання; комбіновані вправи, різноманітні смуги перешкод, колове тренування, біг по пересіченій місцевості (слалом між деревами, пеньками, зміна напрямку руху за сигналом). На початку формувального експерименту ми визначили показники розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів у футболістів 9-10 років (вересень 2019 року). Для цього обрали рухові тести рекомендовані фаховою науково-методичною літературою [3,4, 8, 11].

У таблиці 1 представлені результати вхідного контролю оцінки здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів. Зведені дані свідчать, що на початку дослідження між показниками КГ і ЕГ статистично достовірних розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$). Якісна оцінка показників 9-10 річних футболістів у КГ та ЕГ показала, що більшість показників відповідають низькому рівню (диференціювання просторових параметрів), або нижче за середній рівень (диференціювання динамічних і часових параметрів). Лише показник здібності до диференціювання просторово-часових і просторово-динамічних параметрів відповідають середньому рівню. Можна зробити припущення, що недостатній рівень розвитку у футболістів більшості здібностей до диференціювання параметрами рухів зумовлений недосконалістю, недостатньою сформованістю механізмів, які відповідають за регулювання даних психомоторних функцій у дітей цього віку. Результати підсумкового контролю (див. таблиця 1) свідчать, що в КГ та ЕГ відбувся приріст показників прояву здібності до диференціювання параметрами рухів. Величина та статистична достовірність змін була на користь

футболістів ЕГ.

Таблиця 1

Стан розвитку здібності до диференціювання параметрів рухів футболістів під час експерименту

Показники здібності до диференціювання параметрів рухів	на початку експерименту			в кінці експерименту			
	Група	\bar{x}	m	\bar{x}	m	t	Приріст, %
Диференціювання часових параметрів (5 с), с	К	1,2	0,1	1,1	0,1	0,28	2,2
	Е	1,4	0,1	0,8	0,04	2,10	13,6
Диференціювання часових параметрів (30 с), с	К	4,2	0,3	3,8	0,2	0,35	2,5
	Е	4,8	0,2	2,7	0,2	2,10	14,0
Диференціювання динамічних параметрів, м	К	8,2	1,3	7,1	0,9	0,32	3,6
	Е	8,7	0,5	4,4	0,2	2,10	16,4
Диференціювання просторових параметрів (напрямок), град.	К	27,3	1,4	20,1	1,2	1,14	7,6
	Е	28,1	1,2	14,3	0,9	2,35	16,3
Диференціювання просторових параметрів (амплітуда), град.	К	16,5	2,2	13,2	1,8	0,52	5,6
	Е	17,9	0,8	10,1	0,5	2,10	13,9
Диференціювання просторово-динамічних параметрів, к-сть	К	8,5	0,8	9,1	0,6	0,22	3,6
	Е	7,5	0,5	11,9	0,8	2,10	8,1
Диференціювання просторово-часових параметрів, с	К	22,3	0,7	19,3	0,8	0,74	1,7
	Е	22,7	0,4	16,4	0,5	2,10	11,3

Примітка: наявність статистично достовірної різниці між КГ і ЕГ, КГ і КГ, ЕГ і ЕГ на рівні ($p < 0,05$), при $t = 2,1$

Показники здібності до диференціювання коротких часових параметрів (біг на місці в середньому темпі продовж 5 с) у футболістів ЕГ зросли на 13,6%, а в КГ лише на 2,2%. Похибки диференціювання у ЕГ становить $0,8 \pm 0,08$ секунди ($p < 0,05$), а в КГ $1,1 \pm 0,1$ секунди ($p > 0,05$). Подібна ситуація прослідковується при оцінці здібності до диференціювання довгих часових параметрів (30 с) у футболістів ЕГ зросли на 14%, а в КГ лише на 2,5%. Похибки диференціювання у ЕГ становила $2,7 \pm 0,2$ секунди ($p < 0,05$), а в КГ $3,8 \pm 0,2$ секунди ($p > 0,05$). Якісна оцінка зазначеної здібності у футболістів ЕГ знаходилась в межах норми, а в КГ – залишилася нижче норми.

Величина похибки при оцінці здібності до диференціювання динамічних параметрів (удари м'яча на точність) у КГ зменшилась до $7,1 \pm 0,9$ м ($p > 0,05$), а в ЕГ до $4,4 \pm 0,2$ м ($p < 0,05$). Значення похибки при диференціюванні динамічних параметрів рухів зменшилась у КГ на 3,6% (середній рівень). У футболістів ЕГ похибка зменшення на 16,4% (вище за середній рівень).

Показники здібності до диференціювання напрямку руху (з використанням градуйованого кола) у футболістів КГ зменшилась до $20,1 \pm 1,2$ градуси ($p > 0,05$), а у ЕГ до $14,3 \pm 0,9$ градуси ($p < 0,05$). Приріст показників у ЕГ досягнув 16,3%, а в КГ в двічі менший – 7,6%. В обох групах показник характеризувався як низький.

Здібність диференціювати амплітуду руху (застосовували градуйовані карти) у футболістів ЕГ зросла на 13,9% і відповідала середньому рівню. У КГ приріст показника становив 5,6% і відповідав рівню нижче за середній. Середня величина похибки диференціювання амплітуди руху нижніми кінцівками у футболістів КГ зменшилась до $13,2 \pm 1,8$ градуси, а в ЕГ дещо більше – до $10,1 \pm 0,5$ градуси.

Показники здібності до диференціювання просторово-динамічними параметрами рухів (стрибки з «надбавками») у футболістів КГ відповідають середньому рівню, а ЕГ – вище за середній. Кількість стрибків з «надбавками» у КГ збільшилась на 3,6% ($9,1 \pm 0,6$ рази), а в ЕГ на 8,3% ($11,9 \pm 0,8$ рази).

Час виконання рухового завдання для оцінки здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів (біг зі зміною способу пересування) зменшився у КГ до $19,3 \pm 0,8$ с, у футболістів ЕГ до $16,4 \pm 0,5$ с. Рівень розвитку вказаної здібності у футболістів КГ залишився в межах середнього (приріст 1,7%), а в ЕГ характеризується як високий (приріст 11,3%).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що рівень розвитку координаційних здібностей і здібності до диференціювання параметрами рухів значною мірою обумовлює технічну майстерність спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, у футболі також [7, 9]. Для з'ясування впливу підвищення рівня розвитку здібності до диференціювання параметрами рухів футболістів 9-10 років на їхню технічну майстерність ми провели тест для комплексної оцінки технічної майстерності футболістів, який виконується наступним чином (відстань 30 метрів): гравець підкидує м'яч догори (не нижче 2 метрів), зупиняє м'яч і починає дриблінг прямою лінією (14 метрів), продовжує дриблінг між 5 стійками, що розташовані на відстані 1,5 метри одна від іншої (всього 6 метрів) і завершує вправу дриблінгом прямою (всього 10 метрів) і ударом по м'ячу внутрішньою частиною стопи у ворота розміром 1х1м. Фіксувався час виконання вправи, за невиконання технічних елементів, грубі помилки нараховувалися штрафні секунд (1 с – одна помилка) [8].

На початку експерименту футболісти КГ виконали тест за $18,3 \pm 3,2$ секунди, а ЕГ $18,5 \pm 3,8$ секунди (див. таблицю 2). Між середньостатистичними показниками КГ та ЕГ відсутнє статистично достовірне різниця ($p > 0,05$). В кінці дослідження футболісти КГ зменшили час виконання цього тесту до $16,7 \pm 2,8$ секунди ($p > 0,05$), а футболісти ЕГ до $14,8 \pm 2,3$ секунди ($p < 0,05$). Приріст показника в ЕГ становить 5,6%, а в КГ 2,3%. Між показниками КГ та ЕГ спостерігається

статистично достовірною різницею ($p < 0,05$). Вище описані дані можуть бути додатковим підтвердженням ефективності нашої методики та доцільності її застосування на тренуваннях футболістів-початків.

Таблиця 2

Зміни показників технічної майстерності 9-10 футболістів після реалізації методики

Статистичні показники етап дослідження	Тест для оцінки технічної майстерності, с			
	на початку експерименту		в кінці експерименту	
Група	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
\bar{x}	18,3	18,5	16,7	14,8
S	3,2	3,8	2,8	2,3
m	0,80	0,95	0,70	0,58
V, %	17,5	20,5	16,8	15,5
t-критерій (КГ і ЕГ)	0,16		2,29	
Приріст, %			2,3	5,6
t-критерій (КГ і КГ; ЕГ і ЕГ)			1,6	3,3

Примітка: * – наявність статистично достовірної різниці між КГ і ЕГ, КГ і КГ, ЕГ і ЕГ на рівні ($p < 0,05$), при $t=2,1$.

Висновки. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики розвитку здібності до диференціювання параметрами рухів футболістів 9-10 років. Показники педагогічного тестування на початку та в кінці експерименту вказують на достовірне ($p < 0,05$) покращення усіх показників прояву здібності до диференціювання параметрами рухів у футболістів ЕГ над КГ. У футболіст ЕГ зафіксували приріст в межах від 8,1% до 16,4%. У футболістів КГ від 1,7% до 7,6%. Показники тесту для оцінки технічної майстерності футболістів ЕГ були кращими, ніж у КГ і становить 5,6% проти 2,3% у КГ.

Література

1. Артим'юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Бойчук Р.І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 112, т. 1. 2013. С. 59-62.
3. Витковски З., Лях В.Н. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №6. С.34-39.
4. Грабик Н. Проблема діагностики координаційних здібностей. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. Т., 2009. С. 270-274.
5. Грабик Н.М., Вадовський А.С., Заверуха Н.Р. Порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа студентської команди. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Тернопіль: В-во СМТ «ТАІП». 2020.–С.54-60.
6. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. К.: Освіта України, 2014. 420 с.
7. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2013. 194 с.
8. Максименко І. Контроль фізической и технической подготовленности футболистов в спортивных секциях школ и ДЮСШ. Спортивный вестник Придніпров'я, 2004. № 7. С. 17-20.
9. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я . XV Міжнародна науково-практична конференція. 2015. С. 70-72.
10. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. С.358-389.
11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440с.

References

1. Artymiuk N., Pityn M. Zasoby trenuvannya u pidhotovtsi futbolistiv na etapi pochatkovoї pidhotovky. Fyzychna kultura. Sport ta fizychna rehabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi : Zb. nauk. prats III Vseukr. stud. nauk.-prakt.konf. Vinnytsia, 2010. S. 5-8.
2. Boichuk R.I. Osoblyvosti proiavu zdbnosteї do otsinky prostorovo-chasovykh i dynamichnykh parametriv rukhiv u shkoliariv v protsesi navchannia tekhnichnykh elementiv sportyvnykh ihor. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Vyp. 112, t. 1. 2013. S.59-62.
3. Vytkovsky Z., Liakh V.N. Razvytye koordynatsyonnykh sposobnostei u futbolystov 11-19 let. Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. 2008. №6. S.34-39.
4. Hrabuk N. Problema diahnostyky koordynatsiinykh zdbnosteї. Aktualni problemy rozvytku rukhu «Sport dlia vsikh»: dosvid, dosiahnennia, tendentsii: Materialy III mizhnar. nauk.-prakt. konf. T., 2009. S. 270-274.
5. Hrabuk N.M, Vadovskyi A.S., Zaverukha N.R. Porivnialnyi analiz fizychnoi i tekhnichnoi pidhotovlenosti futbolistiv riznogo ihrovoho amplua studentskoї komandy. Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu studentskoї molodi. Ternopil: V-vo SMT «TAIP». 2020.–S.54-60.
6. Kolumbet O.M. Rozvytok koordynatsiinykh zdbnosteї molodi. K.: Osvita Ukrainy, 2014. 420 s.

7. Kostiukovich V.M. Pobudova trenovalnykh zaniat u futbolu: navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 2013. 194 s.
8. Maksymenko Y. Kontrol fizycheskoi y tekhnicheskoi podhotovlennosti futbolystov v sportyvnykh sektsiakh shkol y DluSSH. Sportyvnyi visnyk Prydniprova, 2004. № 7. S. 17-20.
9. Ovcharenko S.V., Yakovenko A.V. Metodyka rozvytku koordynatsiinykh zbidnostei yunykh futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Fizychna kultura, sport ta zdorovia . XV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. 2015. S. 70-72.
10. Platonov V.N. Dvyhatelnye kachestva y fizycheskaia podhotovka sportsmenov. K.: Olymp. lyt., 2017. S.358-389.
11. Serhienko L.P. Testuvannia rukhovyykh zbidnostei shkoliariv. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2001. 440s.

УДК 796.81 “2013/2016”

Задорожна О. Р.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів
Брискін Ю. А.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів
Пітин М. П.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів,
Харченко-Баранецька Л. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Херсонський державний університет, м. Херсон
Король С. А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сумський державний університет, м. Суми

ТАКТИКА ВИБОРУ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ У ЖІНОЧІЙ БОРТЬБІ (НА ПРИКЛАДІ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2013-2016 РР.)

У статті проаналізовано особливості вибору вагової категорії провідними спортсменками світу у системі змагань з вільної боротьби в олімпійському циклі 2013-2016 рр. Виявлено, що важливим тактичним завданням, яке поставало перед спортсменками щосезону, був вибір вагової категорії (ВК). Останній залежав від змін у правилах змагань, особливостей системи олімпійського відбору-2016, перспектив завоювання олімпійської ліцензії на кваліфікаційних турнірах та результатів, продемонстрованих на офіційних міжнародних змаганнях у межах різних ВК. Встановлено, що у 2013 та 2016 рр. найбільш затребуваним був різновид тактики, що передбачав виступи в одній пріоритетній олімпійській ВК. У 2014 та 2015 рр. деякі спортсменки застосовували й інші різновиди тактики, виступаючи у пріоритетній ВК та використовуючи одну-дві ВК як додаткові. Серед додаткових ВК перевагу надано тим, які були важчими, ніж пріоритетна.

Ключові слова: тактична підготовка, Ігри Олімпіади, жіноча боротьба, змагальна діяльність, сезон.

Задорожная О. Р., Брискин Ю. А., Питын М. П., Харченко-Баранецкая Л. Л., Король С. А. Тактика выбора весовой категории в женской борьбе (на примере олимпийского цикла 2013-2016 гг.) В статье проанализированы особенности выбора весовой категории ведущими спортсменками мира в системе соревнований по вольной борьбе в олимпийском цикле 2013-2016 гг. Выявлено, что важным тактическим заданием, которое возникало перед спортсменками в каждом сезоне, был выбор весовой категории (ВК). Последний зависел от изменений в правилах соревнований, особенностей системы олимпийского отбора-2016, перспектив завоевания олимпийской лицензии на квалификационных турнирах и результатов, продемонстрированных на официальных международных соревнованиях в пределах различных ВК. Установлено, что в 2013 и 2016 наиболее востребованной была разновидность тактики, предусматривающая выступления в одной приоритетной олимпийской ВК. В 2014 и 2015 гг. некоторые спортсменки применяли и другие разновидности тактики, выступая в приоритетной ВК и используя одну-две ВК в качестве дополнительных. Среди дополнительных ВК предпочтение отдано тем, которые были тяжелее, чем приоритетная.

Ключевые слова: тактическая подготовка, Игры Олимпиады, женская борьба, соревновательная деятельность, сезон.

Zadorozhna Olha Romanivna, Briskin Yuriy Arkadiyovych, Pityn Maryan Petrovych, Kharchenko-Baranetska Liudmila Leonidivna, Korol Svitlana Anatoliyivna. Tactics of weight category choosing in women's wrestling (on example of 2013-2016 Olympic cycle). The choice of weight category (WC) is one of the components of the participation tactics of wrestlers in the competition system. In the scientific and methodological literature, this area of research has not been properly reflected. The article analyzes the peculiarities of the weight category choice by the world's leading athletes as a