

<https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

5. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020. Vol. 63(3). PP. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

6. O'Kane M.S., Lahart I.M., Gallagher A.M., Carlin A., Faulkner M., Jago R., Murphy M.H. Changes in Physical Activity, Sleep, Mental Health, and Social Media Use During COVID-19 Lockdown Among Adolescent Girls: A Mixed-Methods Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. Vol. 18(6). PP. 677–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0649>.

7. Pavlos R., Kuspish A., Nezgoda S., Gavrilenko M. Didactic potential of physical education classes in providing physical activity of ZVO quarantine students // *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 2021. Vol. 24. PP. 95–99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>.

8. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey // *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020. Vol. 20(4). PP. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.

References:

1. "General theory of health and health": a collective monograph (2017) / for the head ed. prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Ed. Rozhko S.G.

2. Liashenko, V., Pidvalna, O. and Buleichenko, O. (2021). "Influence of self-isolation on students' physical activity", *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 6(137), 82–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).19).

3. Tsovkh, L.P., Kuspish, O.V., Zubrytskyi, Ya.Ia. and Rozhko, O.I. (2020). "Innovative component of the transformation of the system of physical education of students in the aspect of health care", *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 22, 161–166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>

4. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M. and Akison, L.K. (2020). "The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students", *Nutrients*, Vol. 12(6), PP. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

5. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A. and Lavie, C.J. (2020). "Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine", *Progress in Cardiovascular Diseases*, Vol. 63(3), PP. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

6. O'Kane M.S., Lahart I.M., Gallagher A.M., Carlin A., Faulkner M., Jago R., Murphy M.H. Changes in Physical Activity, Sleep, Mental Health, and Social Media Use During COVID-19 Lockdown Among Adolescent Girls: A Mixed-Methods Study", *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. Vol. 18(6). PP. 677–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0649>.

7. Pavlos, R., Kuspish, A., Nezgoda, S. and Gavrilenko, M. (2021). "Didactic potential of physical education classes in providing physical activity of ZVO quarantine students", *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 24, 95–99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>

8. Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D'Isanto, T. and D'Elia, F. (2020). "How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey", *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, Vol. 20(4), PP. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).19

УДК: 796.41(477)

Пимоненко М. М.

магістр

Шевчук О. М.,

викладач, магістр

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
кафедра Кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДОМ КВАЛІМЕТРІЇ СТАНУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СТРИБКІВ НА БАТУТІ В УКРАЇНІ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Проведено аналіз літературних даних про стан наукових досліджень та методичних розробок, що відносяться до стрибків на батуті в Україні, як захоплюючого, сучасного, затребуваного у різних сферах високотехнологічних видів діяльності людини (підготовка льотчиків, космонавтів) виду спорту, який до того ж став з 2000 року олімпійським видом спорту. Встановлено відсутність достатньої кількості сучасних досліджень в Україні зі стрибків на батуті. У роботі відображено результати кваліметричних досліджень проведених щодо розвитку батутного виду спорту в Україні, у м. Одеса в ході Відкритих Всеукраїнських змагань зі стрибків на батуті у період з 30.09.2021 – 03.10.2021 за спеціально розробленими анкетами. Проаналізовано та деталізовано проблеми пов'язані з технічною, фізичною та спеціальною підготовкою спортсменів-батутистів. Здійснена диференційована оцінка потреби тренерів у спеціальних нових авторських методиках, здатних забезпечити новий рівень результатів у цьому виді спорту в Україні.

Ключові слова: стрибки на батуті, кваліметрія, технічна підготовка, спеціалізовано-базова підготовка, нові авторські методики тренування.

Pymonenko M., Shevchuk O. Qualimetric study of the training process in trampoline in Ukraine for athletes at the stage of basic training. The analysis of literature data on the state of scientific research and methodological developments relating to the trampoline in Ukraine as a fascinating, modern, demanded in various areas of high-tech human activities (training pilots, astronauts) kind of sport, moreover, which since 2000 has become an Olympic sport. The absence of sufficient modern studies in Ukraine on trampoline jumping has been established. Available data in the domestic literature belong to the period 70-80-ies of the last century. There are no scientific and scientifically grounded modern methodical approaches that would take into account at the modern scientific level features of the biomechanics of trampoline athletes when they perform complex coordination exercises in the training and competitive programs. The work reflects the results of qualimetric studies conducted with regard to the development of trampoline sport in Ukraine, in Odesa during the Open All-Ukrainian competition on trampoline jumping in the period from 30/09/2021 – 03/10/2021 on specially designed questionnaires. The questions in the questionnaire were compiled and formulated to identify the various components and aspects of trampoline in Ukraine as a developing modern sport. As a result of work essentially important features connected with the preparation of athletes-tumbulists at a stage of the specialized base preparation (SBP) in Ukraine are revealed. Problems connected with the technical, physical, and special preparation of trampoline athletes are analyzed and detailed. The extremely important role of some types of special training of trampolinist athletes at the stage of SBP is confirmed, which has dominant importance for the effective teaching of the trampoline, taking into account the modern requirements in this sport. Since 2017 new international rules of evaluation of sports competitive performance are introduced. Two assessments were added - an addition to the points for the height of take-off and a reduction of points for the amount of horizontal movement from the center of the trampoline. The urgency of development of essentially new improved author's methods of training of trampoline athletes at the stage of SBP which will provide essential improvement of a number of interconnected technical, physical, special, and psychophysical qualities of athletes is established. The differentiated estimation of coaches' need in special new author's methods capable to provide a new level of results in this kind of sport in Ukraine is given.

Key words: trampoline, qualimetry, technical training, specialized basic training, new author's training methods.

Постановка проблеми. Для забезпечення ефективності української системи підготовки спортсменів, що спеціалізуються на стрибках на батуті, нині є актуальним дослідження рівня розвитку низки визначальних факторів в організації та методики їх підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП).

Існуючі методичні підходи в тренувальному процесі, матеріально-технічне оснащення спортивних шкіл, наявні дані з теорії та практики цього виду спорту є недостатніми. Так досі в літературі недостатньо висвітлено питання взаємодії батута як механічної системи та спортсмена – як біомеханічної системи. Серед науково-обґрунтованих методик змушені користуватися методиками та літературою, що відносяться не до стрибків на батуті, а до спортивної гімнастики та акробатики [1].

Водночас у стрибках на батуті з 2017 р. запроваджено нові міжнародні правила, згідно з якими замість 2-х оцінок (оцінка за техніку виконання та коефіцієнт труднощі) спортсмени отримують ще додатково 2 оцінки. Таким чином, під контроль взято параметри висоти стрибка та горизонтального переміщення по сітці батута. Це посилює вимоги та зобов'язує враховувати при підготовці спортсменів такі параметри, що раніше не враховуються, як статокінетична стійкість і відповідно вимагає корекції в методиках підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел за останні 10-15 років та емпіричний досвід практики тренувальної діяльності тренерів та спортсменів, що спеціалізуються у стрибках на батуті, дозволяють зробити висновки, щодо пріоритетних наукових прогресивних позицій та щодо змістовного наповнення навчально-тренувальних занять на етапі СБП. Досі не вистачає наукових досліджень з питань удосконалення спортивної підготовки з погляду сучасних змін, які зазнали стрибків на батуті.

Мета дослідження – виявити стан організації тренувального процесу у ДЮСШ України, які здійснюють підготовку спортсменів, які спеціалізуються у стрибках на батуті, на етапі СБП.

Наукові завдання статті. Виявити недоліки у методичних підходах у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів-батутистів на етапі СБП з урахуванням вимог сучасного суддівства у стрибках на батуті. Оцінити потребу тренерів, вихованців та спеціалістів у стрибках на батуті у нових авторських методиках спрямованих на покращення досягнень у стрибках на батуті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метод дослідження – соціологічні дослідження методом кваліметрії - анкетування експертів, провідних фахівців та тренерів, які займаються підготовкою спортсменів-батутистів, в індивідуальних стрибках на батуті на етапі СБП.

Місце проведення експертної оцінки – м. Одеса. Відкриті Всеукраїнські змагання зі стрибків на батуті (30.09.2021 – 03.10.2021 рр.).

В анкетуванні прийняли участь тренери, судді та провідні експерти та фахівці та діячі спорту України з міст: Одеси, Херсона, Миколаєва, Дніпра, Харкова, Слутича та Києва (всього – 23 особи).

Сучасний етап розвитку спорту характеризується постійним підвищенням рівня спортивних результатів, що вимагає від тренерів і фахівців подальшого вдосконалення наукової і організаційно-методичної системи підготовки спортсменів для розвитку спортивної майстерності [2].

Етап спеціалізованої базової підготовки – це своєрідний перехідний етап коли спортсмен вже не є початківцем, але ще й не володіє спортивною майстерністю на високому рівні. Від цього періоду залежить чи потрібно спортсмену та тренеру повертатися на декілька етапів назад, для поліпшення елементарних навичок, чи вони можуть успішно крокувати вперед на шляху засвоєння напроцуд складних елементів. Саме етап спеціалізованої базової

підготовки, спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів, створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації для досягнення високої спортивної майстерності [1].

Основне завдання етапу БСП полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня необхідно розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню та реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту

Особлива увага підходу до проблеми з загальнометодологічної позиції суттєва не через наявність у цій галузі достатньої кількості інформації, а з причини прямо протилежної: кількість досліджень, в такому виді спорту як стрибки на батуті присвячених цьому питанню обмежена. Тому успішна розробка предмета навчання можлива тільки при достатньо високій якості отриманої інформації [1].

Аналіз результатів анкетного опитування експертів, фахівців та тренерів зі стрибків на батуті підтвердив фундаментальну роль важливості етапу СБП у формуванні спортивної майстерності батутистів (100% опитаних). При цьому, незважаючи на те, що всі види підготовки респонденти вважають важливими на даному тренувальному етапі, більшість респондентів на перші місця ставлять якісну базову та спеціально-технічну підготовку. Це узгоджується з даними спеціальної літератури [3].

Вважається [3] що у досконалої техніки виконання базових вправ базується на навчання всіх елементів прогресуючої складності. Помилки, заучені для формування базових блоків (навичок), переносяться на всі вправи цієї структурної групи. Це не дозволяє якісно освоїти профільні вправи та негативно відображається на технічній підготовці батутистів загалом.

Невивчені чи виконувані з помилками профільні вправи негативно впливають на формування техніки подібних елементів і неможливо перейти до освоєння елементів прогресуючої складності [3].

На основі аналізу програми спортивної підготовки [4], методичної літератури, а також анкетного опитування тренерів, суддів та спеціалістів було виявлено та конкретизовано саме профілюючі акробатичні вправи, що використовуються у стрибках на батуті. Профілюючі вправи це – центральні вправи у колі однотипних [3, 4]. Дослідження показали, що з усього різноманіття наявних елементів у стрибках на батуті, фахівці, експерти і тренери одногласно вважають, що профілюючими є 6 акробатичних стрибків - 3 з них з обертанням вперед, і 3 з них з обертанням назад: сальто вперед у групуванні з ніг на ноги з поворотом на 1800 (2141г); сальто вперед зігнувшись із ніг на ноги з поворотом на 1800 (2141з); сальто вперед у прямому положенні тіла з ніг на ноги з поворотом на 1800 (2141п); сальто назад у групуванні з ніг на ноги (314г); сальто назад зігнувшись із ніг на ноги (314з); сальто назад у прямому положенні тіла (314п).

Отримані дані свідчать, що з усього переліку елементів, що використовуються в тренувальному процесі, 6 з них отримали одностайну оцінку як важливі на 100%. Це означає, що ці 6 елементів слід вважати елементами особливої важливості та значимості для тренування батутистів на етапі СБП. Виходячи з цього зазначеним елементам, в аспекті тренувальних процесів на етапі СБП, можемо називати терміном - **профільних вправ**.

За результатами анкетування як вправи для розминки на батуті тренери використовують вправи за програмою 3-го, 2-го та 1-го юнацьких розрядів, а також сальтові стрибки з обертанням вперед із приземленням на спину і назад із приземленням на живіт у різних положеннях – г, з, п, чергуючи їх зі стрибком 110г, а також 34 оберту вперед; 2141г; 2141п.

У відповідях фахівців щодо питання тренерами критерію для оцінки готовності елемента для включення його в програму змагання на батуті, думки тренерів розділилися.

На 3 запропоновані варіанти відповіді: «візуальна оцінка якості виконання»; «стабільне виконання вправи у трьох спробах поспіль»; «Стабільне виконання вправ у 5-ти спробах поспіль»).

Були отримані такі варіанти відповідей: для 5 із 23 (21,7%) респондентів достатнім є візуальна оцінка якості виконання елемента; для 2 з 23 (8,7%) респондентів надійним критерієм є виконання якісного елемента у 3-х спробах поспіль; для 4 з 23 (17,4%) респондентів надійним критерієм є виконання якісного елемента у 5-ти спробах поспіль.

Але в ході опитування фахівців, при відповіді на цей пункт анкети, частина тренерів запропонувала свої варіанти відповідей: для 6 із 23 (26,1%) респондентів надійним критерієм є факт готовності використання стрибкового елемента у зв'язці з іншими елементами; 3 із 23 (13,0%) респондентів – відповіли - «ІНТУІЦІЯ», тобто внутрішнє підсвідоме відчуття готовності елемента на основі досвіду, що є у тренера; 3 з 23 (13,1%) респондентів відповіли, що елемент готовий тоді, коли досягається виконання елемента на максимальній висоті з розкриттям.

За аналізом протоколів Відкритих Всеукраїнських змагань зі стрибків на батуті та відповідями тренерів – експертів зі стрибків на батуті, час перебування у польоті спортсменів, які виконують комбінації змагань, що складаються з 10-ти стрибків, викладені в таблиці 1.

За відповіддю тренерів та експертів в Україні єдиним вимірним засобом, що визначає час знаходження у польоті спортсменів, що виконують комбінації змагань, що складаються з 10-ти стрибків, як на змаганнях, так і під час навчально-тренувальних занять є спортивний секундомір.

За новими правилами змагань, запроваджених у 2017 р., час у польоті є однією з 4-х оцінок, що підсумовуються у підсумкову оцінку за виступ спортсмена. Результати аналізу протоколів змагань представлені у таблиці 1. свідчать у тому, що є потенціал зростання результатів за показником часу у польоті. З питання кількості підходів до батуту, яке робить спортсмен на етапі СБП у ході тренування, тренери відповіли, що ця кількість коливається в середньому від 20 до 30. Рідко буває вищою. З цього випливає, що ця кількість підходів, на думку тренерів, є оптимальною та достатньою у тренувальному занятті.

Таблиця 1

Максимальний та мінімальний час знаходження в польоті спортсменів, які виконують комбінації змагань, що складаються з 10-ти стрибків

Час виконання прог., с.	Попередня програма				Фінальна програма			
	Дівчата		Юнаки		Дівчата		Юнаки	
	1 р	КМС	1 р	КМС	1 р	КМС	1 р	КМС
Максимальне	14,87	16,73	16,12	15,83	14,70	16,68	15,76	15,93
Мінімальне	12,14	14,01	13,21	14,25	12,14	13,64	12,48	14,47

Про важливість та необхідність уроку хореографії на базовому етапі підготовки спортсменів-батутистів підтвердило 74% (17 із 23-х) опитаних тренерів та спеціалістів. 26% (6 з 23-х) опитаних тренерів та фахівців вважають, що на цьому етапі урок хореографії має для вихованців другорядне значення [5].

Важливо відзначити, що ніхто не висловив думку, що урок хореографії принципово не важливий. З цього випливає, що тренери спостерігають, розуміють і відчують, що та специфічна підготовка, яку отримують їх вихованці під час уроків хореографії позитивно впливає на якість підготовки спортсменів- батутистів що виявляється у поліпшенні якості виконуваних ними стрибків і акробатичних елементів.

На питання про те, за якими принципами тренери складають послідовність елементів у програмі змагання для спортсменів на етапі базової підготовки, були отримані наступні відповіді: на запропонований варіант відповіді - «від складного до простого» - відповіли 12 із 23 (52,2 %) респондентів. Це означає, що на початку комбінації тренери воліють розміщувати найскладніші елементи, а стрибки з невисоким коефіцієнтом труднощі тренери воліють зміщувати у заключній частині виступу; на запропонований варіант відповіді «чергуючи складний з простим» - відповіли 11 із 23 (48,8%) респондентів.

Отримані дані показують, що більшість тренерів вважають більш правильним побудова черговості вправ у комбінації з принципу «від складного до простого», менша частина – вважають за краще чергувати складний елемент із простим. Усі респонденти зазначили, що головним правилом при складанні комбінацій змагань є переміщення спортсменом по вертикальній осі з чергуванням обертань вперед і назад. Одним із найважливіших та масштабних питань анкети було про те, яку на думку тренерів нову авторську методику спрямовану на покращення якихось якостей своїх вихованців тренери України хотіли б мати прямо зараз чи в найближчому майбутньому. На запропонований перелік передбачуваних до розробки нових авторських методик, що включав 8 різноманітних, але взаємопов'язаних методик спрямованих на поліпшення техніки виконання стрибкових елементів спортсменами-батутистами тренуються на етапі СБП були отримані наступні відповіді, які склалися з оцінки за 8-ми бальною шкалою значущості.

Кожен опитуваний тренер привласнював кожній із запропонованих методик бал залежно від наявності в нього з його досвіду реальної потреби у ній своєї реальної практичної роботи з його вихованцями. Що потреба – то вище значення бала. Інтервал складався з одиниць від 1 до 8. Отримані відповіді тренерів (бали) за кожною методикою сумувалися в загальну суму. За величиною цієї суми судили про рівень актуальності цієї методики для тренерів. Результати анкетування з цього питання представлені в таблиці 2. Найбільший інтерес, а значить і реальна потреба тренерів, був виявлений до методики, спрямованої на покращення вестибулярної стійкості, яка по суті залежить від сенсорно-моторної координації спортсменів-батутистів [6, 7, 8] - 130 балів.

Найменший інтерес був виявлений до методики спрямованої на зменшення G-перевантажень, які природним чином відчуває батутист при виконанні своєї змагальної програми і виникаючих внаслідок гравітаційного тяжіння Землі в моменти гальмування про сітку батута і поштовху батуттом спортсмена, а також у поєднанні з векторами, що виникають у процесі виконанні ним складнокоординаційних обертальних вправ. Спостережуваний невеликий розрив у сумарних значеннях балів отриманих першими шістьма методиками, свідчать про важливість всього комплексу методик для досягнення успішних результатів при підготовці спортсменів-батутистів на етапі СБП.

Таблиця 2

Оцінка в балах авторських методик запропонованих як нові методики підготовки спортсменів-батутистів на етапі СБП

№ п/п	Найменування нової авторської методики	Сумарна кількість балів для 23-х опитаних
1	Методика спрямована на покращення вестибулярної стійкості – сенсорно-моторної координації	130
2	Методика спрямована на покращення правильності використання поштовху батуттом свого тіла	111
3	Методика спрямована збільшення висоти стрибків	107
4	Методика спрямована на зменшення затисненості спортсмена в рухах та покращення фіксації робочої постави (правильної пози тіла спортсмена під час рухів) та його естетичне сприйняття	118
5	Методика спрямована на мінімізацію горизонтальних переміщень	120
6	Методика поліпшення динамічного рівноваги після фарбування елемента (зокрема балансу у позі приземлення)	117
7	Методика покращення дихання спортсмена під час акробатичних вправ	71
8	Методика спрямована на зменшення G-навантажень	57

Незважаючи на потенційну важливість правильного дихання при виконанні виступу на батуті, методика, що відноситься до вдосконалення дихання спортсменами, не отримала належного інтересу у тренерів. Це пов'язано з тим, що сучасні школи батуту в Україні та українські тренери, як і їх представники, наразі самі досить добре володіють методикою навчання правильного дихання своїх вихованців.

Висновки. Опитування фахівців, тренерів та експертів показало, що:

1. Процес підготовки спортсменів-батутистів потребує (пункти в порядку зменшення значущості): корекції навчально-тренувального процесу з метою покращення та вдосконалення методики спрямованої на покращення вестибулярної стійкості (1 місце); методики спрямованої на покращення техніки застосування до свого тіла спортсменом поштовху батута при відриві від сітки батута (2 місце); методики спрямовану поліпшення висоти стрибка над батаутом (3 місце); методики спрямовану зменшення «затисненості» спортсменів у рухах і під час акробатичних елементів на батуті (4 місце); методики спрямованої на поліпшення фіксації та правильної пози тіла спортсмена (динамічна рівновага) «розкриття» після виконаного акробатичного вправи; методику покращує естетичне сприйняття стрибків (4 місце); методики спрямованої на мінімізацію горизонтальних переміщень по сітці батута (5 місце); методики спрямованої на поліпшення балансу тіла в позі проміжних та завершального приходу на сітку (6 місце); методики спрямованої на поліпшення дихання спортсмена під час виконання акробатичної вправи на батуті (7 місце); методики спрямованої на зменшення G-перевантаження під час виконання стрибків на батуті (8 місце).

2. Здебільшого спеціалісти, експерти та тренери вважають надзвичайно важливою хореографічну підготовку спортсменів-батутистів на етапі СБП. Ми погоджуємося із експертами, що хореографічна підготовка особливо важлива, для виконання спортсменами елементів не тільки на високому технічному рівні, а й, що дуже важливо, на високому естетичному рівні.

3. Усі фахівці відзначили низький рівень технічного оснащення тренувального процесу (відсутність приладів здатних оцінювати висоту стрибків та горизонтальне переміщення (в Україні немає жодного такого приладу)). Для оцінки часу, висоти та швидкості тренери досі користуються лише секундоміром. Відсутні технічні засоби відеореєстрації стрибків, які повинні були б використовуватися для подальшого аналізу та демонстрації спортсменам їхніх помилок, у кращому випадку тренери вимушено користуються відеозйомкою на власні смартфони. Не всі спортивні школи батутної підготовки досі мають сучасні батуту – євротрампи, а змушені готувати спортсменів на морально та фізично застарілих батутах старого зразка.

Перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження продемонстрували важливість та актуальність розробки нових сучасних авторських методик, які дозволять суттєво покращити технічну підготовку спортсменів батутистів на етапі СБП.

Література

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит; 2014. 624 с.
2. Гагин Ю. А., Детков, Ю. Л. Моделирование и экспериментальные исследования механизма отталкивания прыгуна на батуте. Теория и практика физической культуры. 1974. № 7. С. 20-24.
3. Семенов Д. В., Шляхтов В. Н., Румянцев А. А. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации : монография; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. Великие Луки : [б. и.], 2018. 126 с.
4. Стрибки на батуті: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.М.Горжий, Ю.М. Салямін та ін. Київ, 2020. 147 с.
5. Омелянчик-Зюркалова О. А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 10. С. 28-34. doi:10.5281/zenodo.10487
6. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2006. № 2. С. 96-102.
7. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография. Киев: НУФВСУ, издательство Олимпийская литература, 2013. 232 с.
8. Болобан В.Н., Литвиненко Ю.В., Оцупок А.П. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 17-24.
9. Deineko A. Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2017. Vol.(3 (59)). P. 8-10.
10. Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline / V. N. Boloban, et. al. Physical education of students. 2016. Vol.20(6). P. 4-17.

References

1. Platonov, V. N. (2014), "Periodization of sports training. General theory and its practical application. General theory and its practical application". K: Olympus. Litas [in Russian].
2. Gagyn Ju. A., Detkov, Ju. L. (1974), "Modeling and experimental studies of the mechanism of repulsion of a jumper on a trampoline", *Teorija i praktika fizicheskoj kultury*, 7, 20-24 [in Russian].
3. Semenov, D. V., Shljahtov, V. N., & Rumjancev, A. A. (2018), "Technology of training gymnasts at the stage of initial sports specialization: monograph; Velikolukskaya state acad. physical culture and sports". Velikie Luki : [b. i.] [in Russian].
4. Horzhyi, V.M. (2020), " Jumping on a trampoline: a curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of sports profile". Kyiv [in Ukrainian].
5. Omelyanchik-Zyurkalova, O.A. (2014). The influence of choreographic training of gymnasts on the final

- assessment of performing skills. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (10), 28-34. [in Russian].
6. Boloban, V. (2015). Sensorimotor coordination as the basis of technical training. Science in Olympic Sports, (2), 73-80. [in Russian].
7. Boloban, V. (2013). "Regulation of athlete posture". Kyiv : NUFVSU, izdadel'stvo Olimpijskaja literatura [in Russian].
8. Boloban, V. N., Litvinenko, Ju. V., & Osupok, A. P. (2012). "Criteria for estimating statodynamic stability of athlete body and system". Fizicheskoe vospitanie studentov, 4, 17-24.
9. Deineko, A. (2017). Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi herald of science and sport, (3 (59)), 8-10.
10. Boloban, V. N., Tereshchenko, I. A., Otsupok, A. P., Krupenia, S. V., Kovalenko, Y. O., & Otsupok, A. P. (2016). Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline. Physical education of students, 20(6), 4-17.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20

Пономарьов В.О.,
старший викладач спеціальної кафедри № 3,
Корчагін М.В.,
канд. фіз. вих., доцент, професор спеціальної кафедри № 3,
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Ананченко К.В.,
канд. фіз. вих., доцент,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Метою статті є проведення огляду та аналізу теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою для визначення напрямків вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боєм. Матеріал і методи: система понять і категорій сучасного спорту, а також фундаментальні положення й основні принципи теорії організації етапів перепідготовки спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій, практичні підходи до дослідження дії механізму підготовки спортсменів і обґрунтування необхідності перекваліфікації спортсменів. Методологічною основою дослідження є наукові методи пізнання на основі системного підходу до вирішення окреслених проблем. На підставі проведеного аналізу визначені напрямки управління навчально-тренувальним процесом спортсменів різних видів єдиноборств, що перекваліфікувались на рукопашний бій, оскільки створюють передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій, які дозволять формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; застосовувати розроблені експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу тощо.

Ключові слова: рукопашний бій, підготовка спортсменів, перекваліфікація на рукопашний бій.

Ponomarov V., Korchagin M, Ananchenko K. Analysis of theoretical and methodological provisions of the modern system of training athletes in hand-to-hand combat. Purpose: review and analysis of theoretical and methodological provisions of the modern system of training athletes in hand-to-hand combat to set tasks to improve the process of athletes training in various types of martial arts during hand-to-hand combat. **Material and Methods:** the system of sports laws, concepts and categories of modern sports, the fundamental principles and basic principles of the theory of organization and functioning of stages of retraining athletes of different types of martial arts, practical approaches to study the mechanism of training athletes and justify the need of retraining. The methodological basis of the study is scientific methods of cognition based on a systematic approach to solving the outlined problems. **Results:** hand-to-hand combat requires an objective study and determination of the features and trends of its development. Without knowing these features and trends, it is impossible to effectively manage the training process. The main purpose of training athletes in hand-to-hand combat - to achieve the maximum possible skills for a particular athlete level of technical and tactical, physical and psychological training, due to the specifics and requirements for achieving the highest results in competitive activities. Based on the analysis, the tasks of future research are set, the solution of which will make a significant contribution to the theory and practice of training of athletes of different types of martial arts, retrained in hand-to-hand combat, as they will create preconditions for introduction of modern sports technologies to the maximum body realization of motor and power potentials; apply developed expert systems for planning and forecasting the training process, etc. **Conclusions:** the general provisions of the domestic theory of training athletes who retrain in hand-to-hand combat are quite thorough and fundamental, but need further development and specification, because, firstly, they do not always keep pace with socio-economic changes in public life and, in particular, the practice of training athletes, and, secondly, do not sufficiently reflect the specific features of certain types of martial arts.

Keywords: hand-to-hand combat, training of athletes, retraining for hand-to-hand combat.