



Міністерство освіти і  
науки України



Національний  
університет  
фізичного  
виховання і спорту  
України

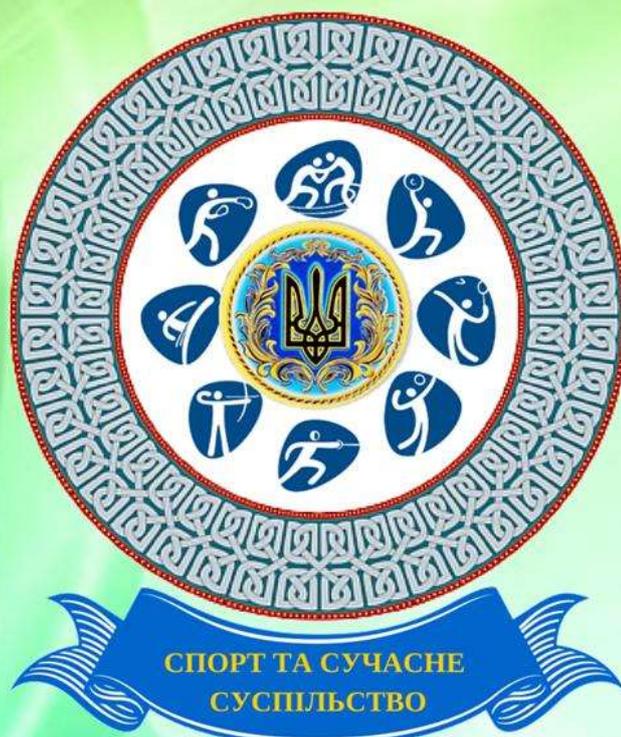


Спортивний  
комітет України

Тренерський факультет  
Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту

Матеріали Загальноукраїнської наукової конференції

## «СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»



5 березня  
Київ - 2015

**Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тренерський факультет  
Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту  
Спортивний комітет України**

## **«СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»**

**Матеріали**

**Загальноукраїнської наукової конференції**

**5 березня 2015 року**

## РОЗДІЛ 2

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

<b>БЖИК Т., ПТИН М. П.</b> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ МІЖНАРОДНИХ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЮНІОРІВ .....	<b>57</b>
<b>ВАСИЛЬЕВА Е. Л., КРОПИВНИЦКАЯ Т. А.</b> КЛАССИФИКАЦИЯ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА.....	<b>62</b>
<b>ГОЛОВКО Д. Е., ЗАГРЕВСКИЙ О. И.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА .....	<b>69</b>
<b>ЕВСТИГНЕЕВ А. С., МАМУТ Д. Г., НАГОРНАЯ В. О.</b> ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА .....	<b>73</b>
<b>ЄРЬОМІНА О. О., БОРИСОВА Ю. Ю.</b> ВПЛИВ УРОКІВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ .....	<b>77</b>
<b>ЖИДЕЕВ Н. С., ГАБОВ М. В.</b> ПЕРСПЕКТИВЫ СТАНОВЛЕНИЯ САМБО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА.....	<b>83</b>
<b>ЖУПАН В. О., МАЗУР А. В.</b> ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	<b>87</b>
<b>КОВАЛЕНКО Я. О., МАРИНИЧ В. Л.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОВ ПОСТРОЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	<b>90</b>
<b>КОВАЛЕНКО Я. О., МАРИНИЧ В. Л.</b> СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ ПОБУДОВИ ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	<b>95</b>
<b>ЛЯХОВЧЕНКО Д. В., КРАСНЯНСКИЙ А. В.</b> ВСЕУКРАИНСКИЕ ИГРЫ ЕДИНОБОРСТВ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	<b>100</b>
<b>МАНДРЬК В., ДОЛБИШЕВА Н. Г.</b> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ КУРАШ.....	<b>105</b>
<b>МИХАЙЛІЧЕНКО А. Г., ДОЛБИШЕВА Н. Г.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ 6-7 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧЕРЛІДІНГОМ .....	<b>110</b>

<b>ПАСЬКО В. В., ДОЛЫШЕВА Н. Г., ШЕВЧЕНКО А. В. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В РАЗДЕЛАХ КИКБОКСИНГА .....</b>	<b>116</b>
<b>ПЕРЕТЯТЬКО А. С., КОТЛЯР А. А., НАГОРНА В. О. ОЦІНКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІЛЬЯРДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</b>	<b>120</b>
<b>РОМАНИВ С. И., МАРИНИЧ В. Л. ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ОСНОВ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УКРАИНЕ.....</b>	<b>124</b>
<b>СЕЛЮТИНА Н. А., ШАКИРОВА М. В. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ СРЕДСТВАМИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>129</b>
<b>СОСУНОВСКИЙ В. С., ЗАГРЕВСКАЯ А. И. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ .....</b>	<b>132</b>
<b>ЧАБАНОВА А. А., МАРИНИЧ В. Л. СОСТОЯНИЕ И ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ.....</b>	<b>136</b>

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

<b>БОХІНА І. В., КОГУТ І. О. ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В УКРАЇНІ .....</b>	<b>141</b>
<b>ВЕРШИНІНА О. В., МАРИНИЧ В. Л. АДАПТИВНИЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С АМПУТАЦИЯМИ КОНЕЧНОСТЕЙ .....</b>	<b>146</b>
<b>ГАЛАКА О. В., ДЕВЯТАЕВА О. В. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО АДАПТИВНОГО СПОРТА В УКРАИНЕ .....</b>	<b>150</b>
<b>ДЕМИДЕНКО Г. В., БАЛАЖ М. С. СПОРТ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ІЗ ТРАНСПЛАНТОВАНИМИ ДОНОРСЬКИМИ ОРГАНАМИ. ....</b>	<b>155</b>
<b>ЗЛЕНКО М. Г., БАЛАЖ М. С. КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПРОГРАМА – ПЕРЕДУМОВА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНВАЛІДІВ З УРАЖЕННЯМ СПИННОГО МОЗКУ .....</b>	<b>160</b>
<b>ИВАНЕНКО Г. А., КРАСНЯНСКИЙ К. В. ОСОБЕННОСТИ</b>	

## ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

*Евстигнеев А.С., Мамут Дмитрий студенты II курса, группы 24*  
*Научный руководитель – Нагорная В. О., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, ст. преподаватель*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
Киев, Украина

**Актуальность.** Специфика соревновательной деятельности в бильярдном спорте заключается в интеллектуальной направленности, возможности спортсмена фокусировать и сохранять концентрацию внимания длительное время [1, 3].

В предсоревновательной подготовке актуальным будет применение тренировочных упражнений, приблизительно моделирующих новые для спортсмена параметры предстоящей целевой соревновательной деятельности. Использование такого рода упражнений непосредственно перед турниром позволяет спортсмену заблаговременно адаптироваться к тем требованиям, какие предъявит ему целевая соревновательная деятельность, намеченная с расчетом на новое достижение [2].

Психологическая подготовка является одним из важнейших аспектов подготовки спортсмена. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение [3].

**Цель исследования** – определить наиболее значимые компоненты предсоревновательной подготовленности бильярдистов высокого класса.

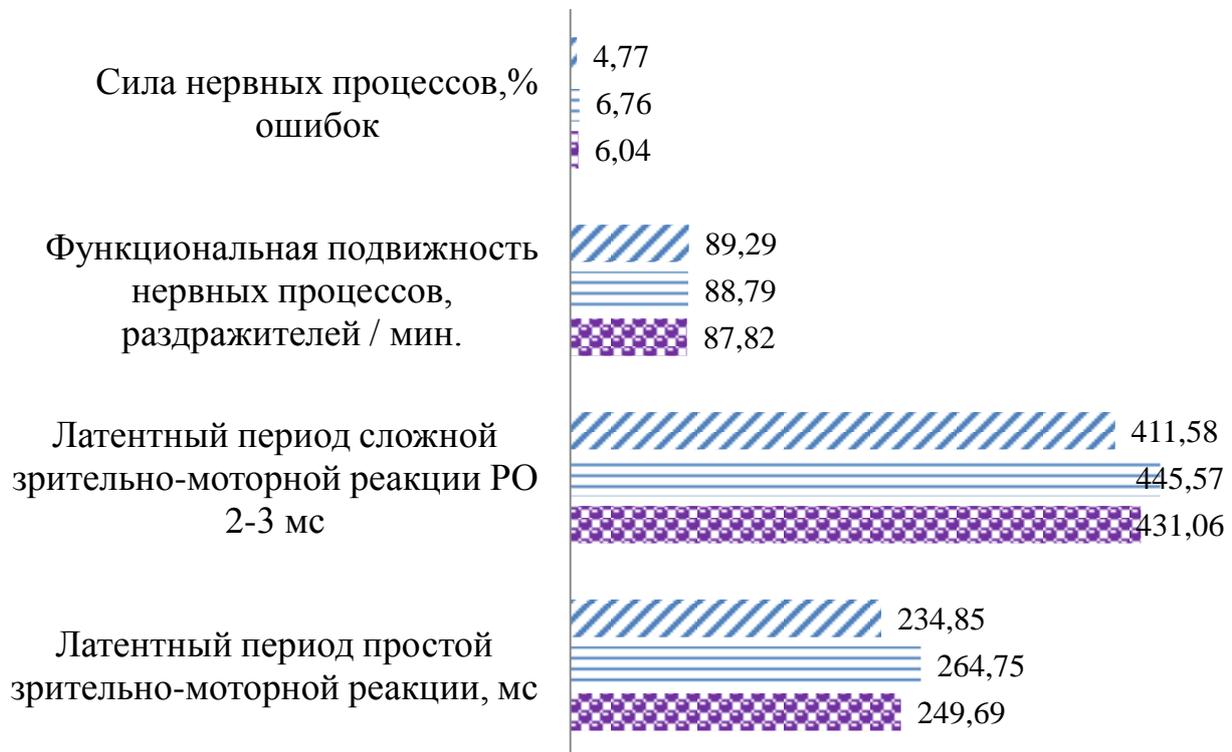
**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Тренировочная и соревновательная работа тесно связана с расходом потенциала функций, его восстановлением к рабочему уровню, надвосстановлением и следующей стабилизацией к рабочему или близкому к нему уровню. Наличие этих этапов определяет и колебание работоспособности спортсмена. Отличают фазу снижения работоспособности, ее восстановление, надвосстановление (суперкомпенсации) и стабилизации. Поэтому, для распределения нагрузки в соревновательный период необходимо учитывать адаптационные возможности бильярдистов, рассчитать фазы таким образом, чтобы фаза суперкомпенсации попадала конкретно на период главных соревнований.

В соревновательный период оптимальная мера должна быть в применении тренировочных упражнений, приблизительно моделирующих новые для

спортсмена параметры предстоящей целевой соревновательной деятельности. Разработанный нами комплекс упражнений, выполняемый бильярдистами высокого класса на протяжении соревновательного периода тренировки, позволил спортсменам заблаговременно адаптироваться к тем требованиям, какие предъявляет ему целевая соревновательная деятельность, намеченная с расчетом на новое достижение.

Огромную роль в соревновательной деятельности играет комплекс психофизиологических качеств человека, и в первую очередь таких, как функции слухового, зрительного анализаторов, оперативная и долговременная память, степень концентрации и переключаемости внимания, эмоционально-волевые качества, психомоторная реакция, нервно-психическая устойчивость и некоторые другие факторы.



**Рис. 1.** Характеристика показателей сенсомоторной реактивности у спортсменов высокого класса, специализирующихся в теннисе и бильярде:

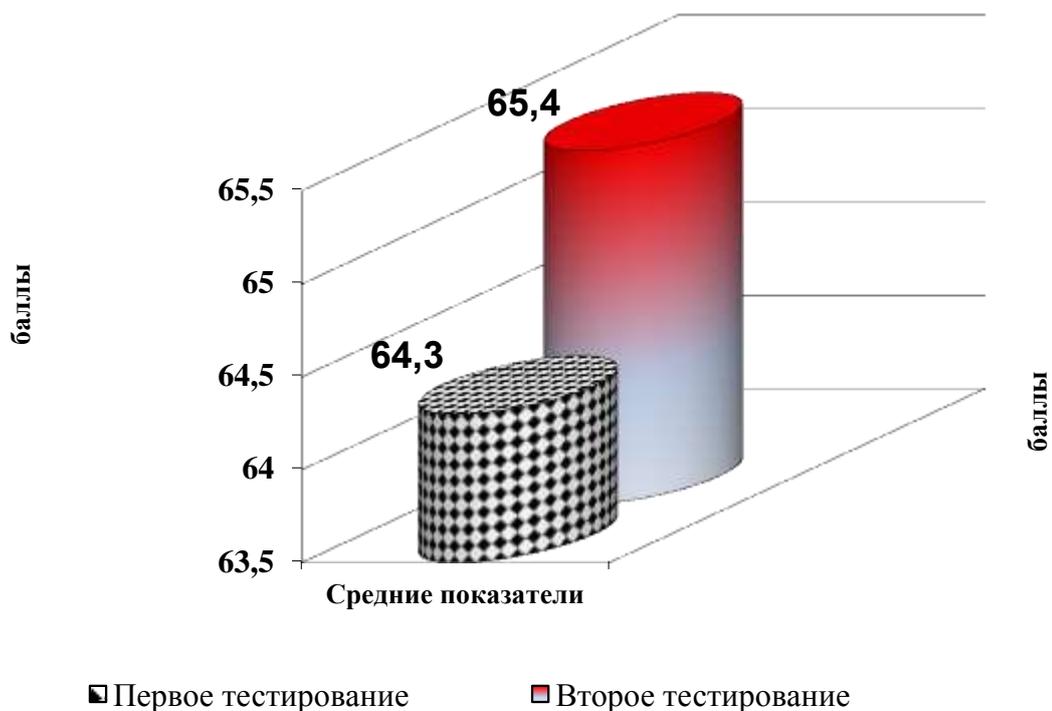
- ▨ показатели сенсомоторной реактивности у теннисистов высокой квалификации, n = 28
- ▨ показатели сенсомоторной реактивности у бильярдистов высокой квалификации, n = 27
- ▨ показатели сенсомоторной реактивности у спортсменов высокой квалификации игровых видов спорта, n = 55

Примечание: чем меньше показатель, тем выше уровень развития сенсомоторной реактивности.

При оценке уровня внимания в начале эксперимента средний показатель равен:  $R_1$  64,3 и  $R_2$  65,4, т. е.  $R_1$  интерпретируется согласно таблицы уровней внимания как показатель ниже среднего, а  $R_2$  – соответственно средний уровень. Правильно построенный план тренировочной нагрузки в соревновательный период приводит к достижению психической готовности игрока к соревновательному мезоциклу.

В результате эксперимента получен прирост исследуемых психофизиологических показателей. Высокий уровень развития кратковременной памяти способствует более эффективному решению игровых задач в бильярде.

Результаты комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов в процессе занятий бильярдом свидетельствуют о росте их технической (на 7,98 %,  $p < 0,05$ ), технико-тактической подготовленности (на 30 %,  $p < 0,05$ ).



**Рис.2.** Оценка уровня сосредоточения и распределения внимания у бильярдистов в начале (1) и в конце (2) эксперимента.

Такой небольшой прирост технической подготовленности вполне объясним, так как максимальный акцент на техническую подготовку проводится в втягивающем и базовом мезоциклах. В то же время преобладание технико – тактической и интегральной подготовки эффективно повлияло на повышения основных психических и игровых показателей бильярдистов.

**Выводы.** Предстартовая подготовка в бильярдном спорте характеризуется моделированием режима следующих соревнований с целью создания оптимальных условий для полной реализации возможностей спортсмена в

соревнованиях. Особое внимание отводится психической и тактической подготовке.

Определены методические рекомендации относительно построения тренировочных занятий по бильярду в предсоревновательном мезоцикле: снижение тренировочного времени на выполнение технических базовых ударов и увеличение количества и времени выполнения сложнокоординационных, нестандартных и игровых упражнений, преобладание интегральной подготовки. Эффективность предложенного плана распределения нагрузки в соревновательный период для спортсменов высокого класса подтверждена полученными данными педагогического эксперимента, что отражается в повышении основных психических и игровых показателей бильярдистов.

### **Литература**

1. Леман Л. И. Теория бильярдной игры / Л. И. Леман. – М.: Человек, 2009. – 320 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов // . – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
3. Спортивний сайт України 4sport.ua (блог бильярд). – [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://4sport.ua/pool/media>.

## ОЦІНЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІЛЬЯРДИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Перетяцько Ангеліна, Котляр Анна*

*Науковий керівник – Нагорна В. О., канд. наук з фіз. виховання та спорту,  
ст. викладач*

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Київ, Україна

**Актуальність.** У групах вищої спортивної майстерності забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримка досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням етапу вищої спортивної майстерності. Передбачається жорстка індивідуалізація всіх сторін підготовки спортсмена. Єдність біології розвитку спортсмена та педагогічного тренувального процесу – головний принцип побудови усїєї багаторічної системи спортивної підготовки.

При сучасному рівні конкуренції на змаганнях, переваги мають спортсмени з високим рівнем психологічної підготовленості, адже більярд – це вид гри, що потребує високої точності рухів та пропріоцептивної чуттєвості у диференціації сили удару [1, 2]. Із підвищенням технічної підготовленості, фізичної і психологічної напруженості спортивної діяльності більярдистів вищої кваліфікації, окрім фізичних, ще важливу роль починають відігравати і психічні якості спортсменів [4, 5]. Більшість концепцій удосконалення спортивної підготовки включають розробку і використання методів діагностики психофізичних здібностей з опорою на модельні характеристики найкращих спортсменів [3]. Аналіз науково-методичної літератури й узагальнення передового тренерського досвіду демонструє недостатню увагу фахівців щодо контролю та комплексної оцінки психофізичної підготовленості більярдистів високої кваліфікації.

**Мета дослідження** – оцінити психофізіологічний компонент інтегральної підготовленості до змагальної діяльності більярдистів високої кваліфікації.

**Методи дослідження:** аналітичний огляд науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і синтез; опитування фахівців (бесіда, анкетування); метод експертних оцінок; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент із застосуванням комплексу психофізіологічних та педагогічних тестів; методи математичної статистики.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Аналіз експертних оцінок провідних фахівців (n=10) України з більярду дозволив підтвердити значущість координаційних здатностей у структурі фізичної підготовленості більярдистів, виявити основні вимоги до техніко-тактичної підготовленості, та визначити домінантні якості їхньої психологічної підготовленості - мотивацію, рівень тривожності та стійкість уваги.

Погодженість думок експертів визначалася за допомогою коефіцієнта конкордації й склала  $W = 0,78$ , що свідчить про однорідність групи фахівців.

Результати аналізу експертної оцінки і наукової літератури даних дозволили виділити такі психофізіологічні критерії, що впливають на рівень прояву фізичних (координаційних) здатностей більярдистів: увага (швидкість переробки інформації, переключення); пам'ять (оперативна); швидкість розумових процесів; латентний період простої зорово-моторної реакції; латентний період складної зорово-моторної реакції; сила й рухливість нервових процесів; диференціація м'язових зусиль.

Для оцінки інтегральної підготовленості більярдистів до змагань за визначеними критеріями були проведені педагогічні дослідження серед спортсменів збірної команди України з «Вільної Піраміди» ( $n=12$ ) перед офіційними змаганнями – чемпіонатом України з більярду.

Нами було доведено, що у формуванні комплексної оцінки інтегральної підготовленості гравців провідну роль відіграють критерії, що характеризують технічну підготовленість ( $r = 0,71$ ), диференціацію м'язових зусиль ( $r = 0,69$ ), переключення уваги ( $r = 0,76$ ) (рис. 1).

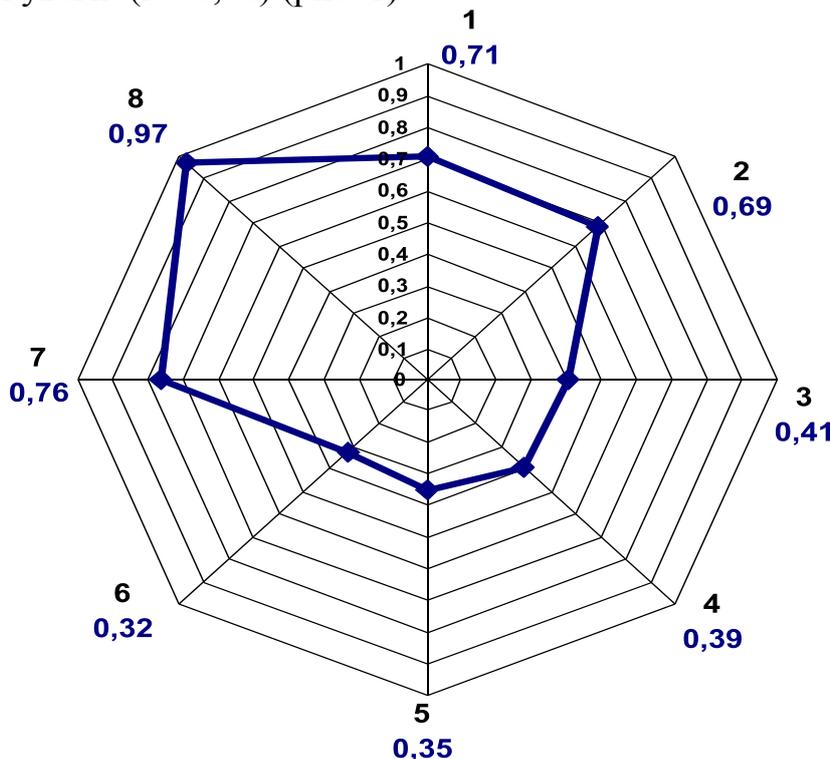


Рисунок 1 – Взаємозв'язок спортивного результату з оцінкою інтегральної підготовленості більярдистів високої кваліфікації. Позначення: 1 — технічна підготовленість; 2 — диференціація м'язових зусиль; 3 — оперативна пам'ять; 4 — складна зорово-моторна реакція; 5 — швидкість переробки інформації в зоровому аналізаторі; 6 — функціональна рухливість нервових процесів; 7 — переключення уваги; 8 — підсумкова комплексна оцінка.

Психологічний компонент інтегральної підготовленості до змагань також визначався на основі аналізу мотивації спортсменів до перемоги на чемпіонаті України з «Вільної Піраміди». Встановлено, що в загальній вибірці спортсменів

найбільш значущими були вольовий і типологічний компоненти психологічної готовності. За даними багатовимірного аналізу, найбільший внесок у забезпечення успішності змагальної діяльності спортсменів в більярді належить мотиваційному, вольовому і типологічному компонентам, сумарний внесок яких склав 71 %. Аналіз результатів анкетування вказує на середній (40 %) та високий (60 %) рівні потреби до перемоги спортсменів безпосередньо в змагальній діяльності. Отже, успішність змагальної діяльності значною мірою залежить від того, наскільки спортсмени проявляють мотивацію до діяльності, рішучість, сміливість, вольові якості, пізнавальну активність у підготовці до майбутніх змагань, а також володіють необхідними знаннями, вміннями, навичками, самоволодінням і витримкою.

На основі аналізу наукової літератури, експертних оцінок, педагогічного тестування та власного практичного спортивного досвіду, було сформовано модель інтегральної підготовленості до змагального мезоциклу для більярдистів високої кваліфікації (рис. 2).

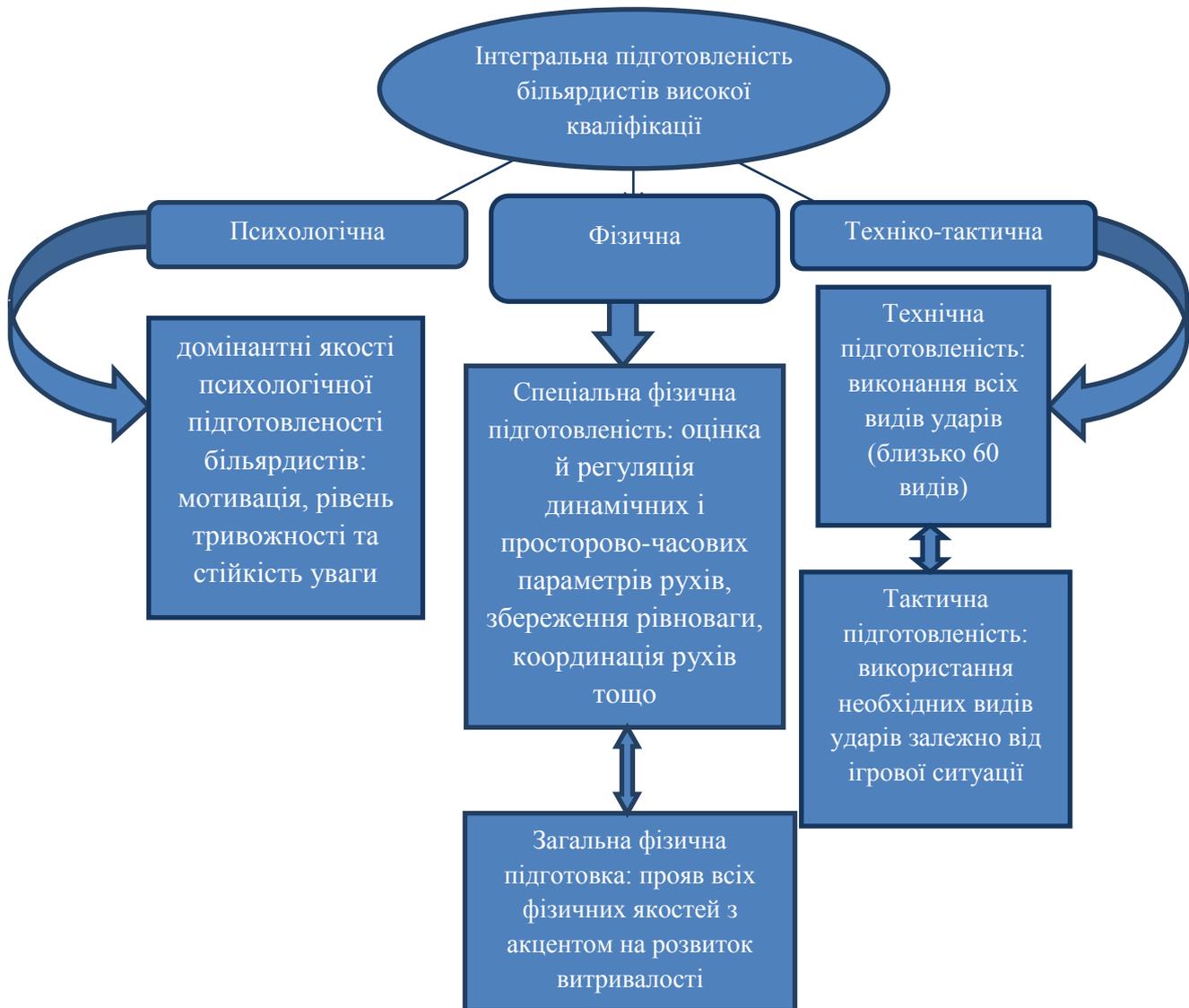


Рисунок 2 – Модель інтегральної підготовленості до змагального мезоциклу для більярдистів високої кваліфікації.

**Висновки.** Рівень змагальної діяльності більярдистів високої кваліфікації, насамперед, залежить від рівня усіх видів підготовки загалом. Найважливіший етап процесу підготовки на високому рівні спортивної майстерності – контроль та регуляція психофізіологічного стану спортсменів, що обумовлена найбільшим навантаженням на центральну нервову систему. Саме від психофізіологічного стану більярдиста залежить результат, навіть не зустрічі чи партії, а однієї забитої кулі. Адже нервова система відповідає за високу точність рухів та пропріоцептивну чутливість у диференціації сили удару, рівень тривожності та стійкість уваги, швидкість розумових процесів, сила й рухливість нервових процесів.

Таким чином, оцінивши і проаналізувавши отримані показники психофізіологічного компонента інтегральної підготовленості більярдистів вищої кваліфікації, було визначено, що провідну роль відіграють критерії, що характеризують технічну підготовленість ( $r = 0,71$ ), диференціацію м'язових зусиль ( $r = 0,69$ ), переключення уваги ( $r = 0,76$ ) та силу мотивації спортсмена, одним із основних психологічних факторів якої є самореалізація – чим вище це прагнення, тим вищий рівень мотивації.

#### **Література.**

1 . Коробейніков Г. В., Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів Г. В. Коробейніков, С. М. Бітко, Л.Д. Сакаль, І. В. Кулініч // Актуал. пробл. фіз. культури і спорту: зб. наук. пр. – К.: Наук. світ, 2003.– С. 53–60.

2. Нагорная В. О. Методика стабилографии в научно-методическом обеспечении подготовки бильярдистов / В. О. Нагорная // Олимпийский спорт составная часть физического и духовного развития человека : материалы Междунар. олимп. науч. конф. (8 – 9 октября 2012г). – Баку, 2012. – С. 449–454.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

4. Психомоторная организация человека: учебник для вузов // Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

5. Ярошенко Р. С. Критерии оценки уровня технического мастерства спортсменов-бильярдистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Р. С. Ярошенко. – М., 2010. – 137 с.