

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

# Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх

Ольга Борисова, Світлана Шутова,  
Вікторія Нагорна, Ольга Шльонська

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** Глобальні зміни та зрушення в сучасному спорті вищих досягнень у світовому масштабі диктують необхідність розробки ефективної стратегії розвитку видів спортивних ігор на національному рівні. Вітчизняні науковці та практики сфери спорту вищих досягнень мають колосальний багаторічний досвід планування підготовки спортсменів до головних змагань та управління їхньою змагальною діяльністю, але переважно без урахування у національних програмах підготовки збірних команд України зі спортивних ігор сучасних світових надбань. Актуальним є аналіз тенденцій розвитку спорту вищих досягнень, а також можливості використання світового досвіду з урахуванням національних соціально-економічних особливостей підготовки спортсменів для підвищення ефективності виступів збірних команд України зі спортивних ігор на головних міжнародних змаганнях. *Мета.* Підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Методи.* Аналіз документів планування і змагань, узагальнення спеціальної літератури, метод експертних оцінок, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, психофізіологічні методи, методи математичної статистики. *Результати.* Розглянуто пріоритетні напрями забезпечення успішної змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у командних та індивідуальних видах спортивних ігор. Проведено аналіз тренувальної і змагальної практики провідних гравців світу з визначенням модельних характеристик їхньої інтегральної підготовленості. Здійснено синтез спектра психофізіологічних та техніко-тактичних показників інтегральної підготовленості висококваліфікованих спортсменів. Визначено, що реалізація ефективного виступу спортсменів збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені потребує оптимізації процесу відповідної підготовки на основі індивідуалізації з паралельним використанням техніко-тактичних, психофізіологічних моделей підготовленості провідних гравців світу у поєднанні з сучасними можливостями нашої держави.

**Ключові слова:** висококваліфіковані спортсмени, програми підготовки, змагальна діяльність, спортивні ігри, критерії ефективності, інтегральна підготовленість, модель підготовки.

Olha Borysova, Svitlana Shutova, Viktoriia Nahorna, Olha Shlionska

### MODERN APPROACHES TO IMPROVING THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN SPORTS GAMES

**Abstract.** Global changes in modern elite sport on a worldwide scale dictate the need to develop an effective strategy for the development of sports games events at the national level. Domestic scientists and practitioners in the field of elite sport have many years of experience in planning the preparation of athletes for major competitions and managing their competitive activities, but mostly without taking into account the international achievements in the national training programs of national teams of Ukraine in sports games. The analysis of trends in the development of elite sport, as well as the possibility of using world experience with account for the national socio-economic characteristics of training athletes to improve the performance of Ukrainian

Borysova O, Shutova S, Nahorna V, Shlionska O. Modern approaches to improving the competitive activity of highly qualified athletes in sports games. Theory and Methods of Physical education and sports. 2020; 2: 15–22  
DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.15–22

Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 15–22  
DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.15–22

**Вступ.** Колосальна популярність ігрових видів спорту на міжнародній арені, зростання політичної значущості результативності виступів спортсменів як фактора національного престижу, професіоналізація та комерціалізація спорту вищих досягнень обумовлюють необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності національних збірних команд з різних видів спортивних ігор з урахуванням загальносвітових змін та глобалізації.

Сучасною шкалою ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх є показники рівня формування інфраструктури спорту, спортивних досягнень лідерів і збірних команд, якість організації внутрішніх і міжнародних змагань, умови для підготовки спортсменів і роботи тренерів, а також стан внутрішнього ринку й зміни, що відбуваються в суспільстві (соціальні, економічні, політичні тощо) [2]. Розвиток спорту вищих досягнень у країні залежить від тенденцій, що проявляються у світовій змагальній діяльності спортсменів, що обумовлено не тільки необхідністю успішного виступу у міжнародних турнірах, а й використанням змагань як найбільш потужного засобу стимулювання адаптаційних реакцій та інтегральної підготовки, що дозволяє об'єднати цілий комплекс техніко-тактичних, фізичних і психічних передумов, якостей і здібностей у єдину систему, спрямовану на досягнення запланованого результату на головних змаганнях циклу [5, 6].

Радикальні зміни, що відбуваються в сучасному спорті вищих досягнень, обумовлюють необхідність розробки стратегії його розвитку на національному рівні відповідно до загальносвітових тенденцій. Вітчизняні

national teams in sports games at major international competitions is quite topical. *Objective.* Improving the efficiency of competitive activity of highly qualified athletes in sports games. *Methods.* Analysis of planning and competition documents, generalization of special literature, method of expert assessments, pedagogical observation, pedagogical experiment, psychophysiological methods, methods of mathematical statistics. *Results.* The priority directions of ensuring the successful competitive activity of highly qualified athletes in team and individual sports games events are considered. The analysis of training and competitive practice of the world best players with definition of model characteristics of their integral preparation is carried out. A synthesis of the spectrum of psychophysiological and technico-tactical indices of highly qualified athletes' integral fitness has been carried out. It is determined that the implementation of effective performance of athletes of national teams of Ukraine in sports games on the international arena requires optimization of the training process based on individualization with the parallel use of technico-tactical, psychophysiological models of fitness of the world best players in combination with modern capabilities of our country.

**Keywords:** highly qualified athletes, training programs, competitive activity, sports games, efficiency criteria, integral fitness, training model.

фахівці сфери спорту мають вагомий історичний і практичний досвід побудови ефективної системи управління й підготовки спортсменів до головних змагань, але практично відсутнє застосування у національних програмах підготовки збірних команд України зі спортивних ігор сучасних світових надбань [6, 7]. Унаслідок цього сьогодні виникла гостра необхідність в аналізі тенденцій розвитку спорту вищих досягнень, а також можливості використання світового досвіду з метою розвитку національних систем.

У світовій практиці за останні десятиліття суттєво змінилися підходи до планування багаторічної підготовки, зросли вимоги та інтенсивність змагальної діяльності для представників спортивних ігор [7]. Традиційні для минулого століття елементи підготовчого процесу у спорті недостатньо ефективні в умовах сьогодення та вимагають нової інтерпретації для підвищення ефективності міжнародної змагальної практики українських спортсменів. Одним із шляхів удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх є аналіз реалій розвитку українського спорту та позитивного досвіду зарубіжних колег.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення документів планування і змагань, спеціальної літератури, метод експертних оцінок (понад 500 експертів), педагогічне спостереження (аналіз показників техніко-тактичної підготовленості понад 2000 високо-

кваліфікованих спортсменів світу у спортивних іграх), педагогічний експеримент, психофізіологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багаторічна історія розвитку вітчизняної спортивної науки бере свій початок з другої половини 1940-х років, коли у Київському державному інституті фізичної культури почали активно проводити фундаментальні та прикладні науково-дослідні роботи у двох напрямках: спортивно-педагогічному і медико-біологічному. Саме це дієве науково-методичне забезпечення практичних завдань у сферах фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, масового спорту і спорту вищих досягнень стало основою сучасних наукових шкіл на кафедрі спортивних ігор НУФВСУ. Найбільш значущими постатями у формуванні наукових надбань кафедри спортивних ігор були професор Євген Івахін і професор Леонід Латишкевич – засновники вітчизняної науково-педагогічної школи гандболу.

Сьогодні на кафедрі розширилася тематика виконуваних наукових робіт, зросла частка фундаментальних досліджень, які поєднуються з прикладними розробками, в тому числі з тими, що спрямовані на вирішення проблем удосконалення тренувальної та змагальної діяльності гравців у спортивних іграх з урахуванням сучасних світових тенденцій. Ця тематика активно розробляється протягом останніх 10 років. Уперше під керівництвом професора О. В. Борисової сформовано потужну дослідницьку групу молодих науковців та практиків, до якої входять кандидат наук

з фіз. виховання та спорту, доцент С. Є. Шутова, заслужений майстер спорту України доктор наук з фіз. виховання та спорту Р. О. Сушко, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу кандидат наук з фіз. виховання та спорту В. О. Нагорна, кандидат наук з фіз. виховання та спорту О. Л. Шльонська та інші. Над розробкою теми працюють один докторант та п'ять аспірантів і здобувачів.

У ході комплексних досліджень визначено, що основним критерієм ефективного розвитку виду спорту в країні є рівень досягнень національних команд або окремих спортсменів на головних міжнародних змаганнях. Контент-аналіз підсумкових протоколів міжнародних змагань останнього десятиліття серед представників спортивних ігор показав негативні тенденції, що проявляються зниженням результатів у командних видах спортивних ігор. Наприклад, розглядаючи розвиток українського волейболу, можна стверджувати, що втрата лідерських позицій, які були притаманні збірній команді СРСР, до складу якої входили волейболісти України, пов'язані з соціально-політичними та економічними змінами у світі, а також несвоєчасною корекцією підготовки гравців високого класу. Період з 1992 по 2020 р. характеризується суттєвими змінами правил змагань у волейболі: введенням наприкінці 1990-х років нового ампула «ліберо», що внесло певні зміни у структуру змагальної діяльності; використанням системи «челендж» (повторний відеоперегляд ігрової ситуації для усунення необ'єктивного суддівства); введенням «зеленої» картки (за чесну гру гравця); універсалізацією ігрових ампула, атлетизмом і зростовими даними гравців; зміною концепції розробки стратегії та тактики гри (застосування у змагальній діяльності одноступінчастих комбінацій). Аналіз результатів виступів збірних команд світу на Іграх Олімпіад, свідчить не тільки про жорстку конкуренцію, а і про наявність сталих команд-лідерів у світовому рейтингу. Так, найбільший відсоток медалей на сьогодні мають збірні команди Бразилії та Італії – 23,8 %; на

другому місці – Росії – 19,0 %; на третьому – США – 14,3 % [8].

Проаналізувавши результати виступу українських хокеїстів на чемпіонатах світу, слід відмітити, що до Вищого дивізіону чоловічої збірної команди України ввійшла у 1998 р., а 2002 р. став піком досягнень: 9-те місце на чемпіонаті світу в Швеції і 10-те місце на Іграх Олімпіади 2002 р. в Солт-Лейк-Сіті. Проте з 2007 до 2020 р. відмічається суттєве зниження спортивних результатів на чемпіонатах світу [11].

Попри закладені переможні традиції в українському баскетболі, продемонстровані результати жіночих і чоловічих національних збірних команд, починаючи з 1991 р. на сучасному етапі розвитку не дозволяють створити гідну конкуренцію на міжнародному рівні, що підтверджують низькі статистичні показники змагальної діяльності на чемпіонатах Європи і відсутність українських національних збірних команд з баскетболу в головних турнірах (Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу). Така негативна тенденція у розвитку баскетболу України спостерігається на основі значної руйнації багаторічної системи підготовки спортивного резерву (відсутність масовості; необхідність батьківського фінансування спортивних секцій; кваліфіковані тренерські кадри залишили країну або змінили вид діяльності через проблемні фінансово-економічні умови; фінансова складова стала основою втрати безлічі спортивних споруд, які потребують капітального ремонту та відновлення через невідповідність проведення в них змагань) [7].

До позитивних зрушень на сучасному етапі розвитку українського баскетболу можна віднести досить високий рівень результатів спортсменів національних збірних команд на головних міжнародних змаганнях нового олімпійського виду спорту – баскетболу 3 × 3, який з 2017 р. включено до програми Ігор Олімпіад у Токіо.

Щодо індивідуальних видів спортивних ігор, то в останнє десятиліття спостерігається не аби який прогрес здобутків українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

Чудовий приклад росту ефективності змагальної діяльності в індивідуальних видах спортивних ігор можна спостерігати в тенісі. Еліна Світоліна стала другою україankoю після Катерини Бондаренко, яка перемогла на юніорському Ролан Гарросі. Уже у 19 років вона завоювала свій перший титул у дорослому турі Жіночої тенісної асоціації (WTA), а за рік змогла його захистити. За 2014–2017 рр. перша ракетка України більше 10 разів перемагала в матчах проти суперників з 10 найкращих у світовому рейтингу. У 2017 р. Еліна Світоліна посіла третє місце в одиночному розряді міжнародного рейтингу WTA.

Якщо розглядати популярний неолімпійський індивідуальний вид спортивних ігор, то сьогодні саме більярдний спорт налічує багатомільйонну аудиторію по всьому світі при величезному різноманітті видів та дисциплін. Всесвітня конфедерація більярдного спорту станом на 2020 р. об'єднує такі міжнародні федерації: «снукеру» (близько 500 млн спортсменів), «карамболу» (278 млн спортсменів) та «пулу» (близько 400 млн спортсменів). Міжнародна асоціація пулу включає також «блекбол», «артистичний більярд», «китайську вісімку» та популярну в Україні «піраміду». Якщо українські спортсмени з моменту перших змагань і до сьогодні регулярно стають призерами чемпіонатів Європи та світу з «піраміди», то з видів більярдного спорту, які є в програмі Всесвітніх ігор («пул», «снукер» та «карамболь»), ще 20 років тому було навіть важко уявити конкурентоспроможність наших національних збірних команд на міжнародній арені.

Знаменною подією для України стало проведення І Європейських ігор з неолімпійських видів спорту в 2007 р. у столиці нашої держави, де спортсмени національної збірної команди з більярдного спорту («пул») стали переможцями та призерами. Останнє десятиліття вони щороку здобувають призові місця на головних міжнародних змаганнях. Український спортсмен Віталій Пацура у 2016 р. вперше в історії України став переможцем чемпіонату Європи серед чоловіків з «пулу» («8-ка»), встановивши рекорд

як наймолодший чемпіон Європи серед чоловіків за 40 років існування змагань такого рівня [1, 4, 9]. У 2020 р. український спортсмен Юліан Бойко у 14 років здобув срібну нагороду на чемпіонаті світу серед чоловіків, і вперше для нашої країни він отримав право участі у професійному турі.

І все ж останнім часом на змаганнях високого міжнародного та європейського рівнів серед видів спортивних ігор збірні команди України не нав'язують серйозну конкуренцію країнам-лідерам. Таке зниження результату відбувається на тлі сучасних проблем, які викликані загальносвітовим розвитком: командні спортивні ігри вимагають залучення більших коштів через значну кількість спортсменів у команді, порівняно з індивідуальними видами спорту; міграція до зарубіжних клубів талановитих спортсменів без подальшої участі у збірній України; слабка матеріально-технічна база; зниження кадрового потенціалу.

Нами було проведено багатовимірний аналіз експертних оцінок тренерів, науково-педагогічних працівників, спортсменів та функціонерів з метою визначення найбільш значущого внеску у забезпечення успішної змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у командних та індивідуальних видах спортивних ігор. На першому етапі за методом експертних оцінок (30 тренерів національних збірних команд зі спортивних ігор) було визначено основні критерії ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів.

- створення належних умов для підготовки та участі національної збірної команди у відбіркових та головних змаганнях циклу для олімпійських та неолімпійських видів спортивних ігор (підвищення рівня науково-методичного та медико-біологічного забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів до головних міжнародних змагань, ефективна інтегральна спортивна підготовка та високий рівень її матеріально-технічного та фінансового забезпечення);

- акцент на розвиток дитячого спорту та максимальна доступність до спортивних споруд й інвентарю

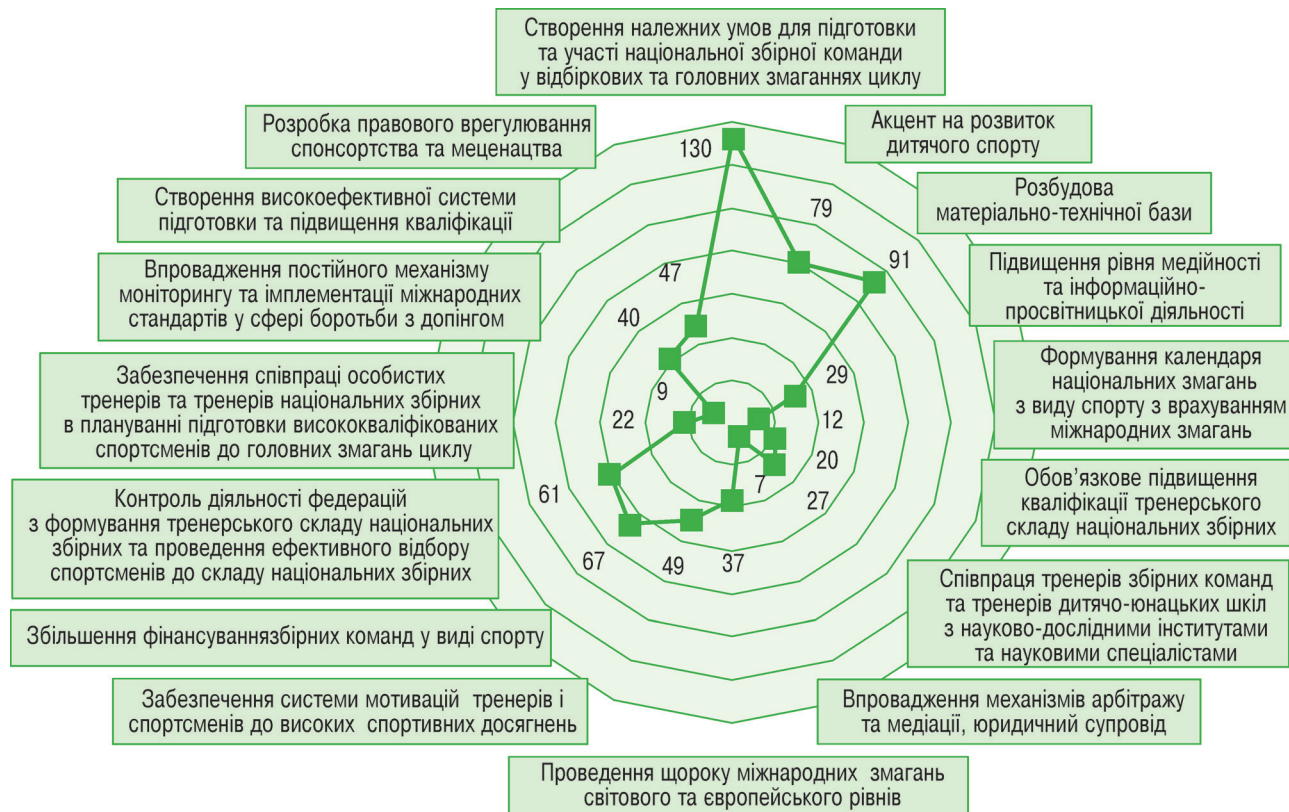


Рисунок 1 – Фактори ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх

юнацьких та юніорських збірних команд (підвищення якості підготовки та кількості спортсменів резерву для основного складу національних збірних команд шляхом матеріально-технічного та фінансового забезпечення дитячо-юнацького спорту);

- розбудова матеріально-технічної бази для масового спорту та спорту вищих досягнень;

- підвищення рівня медійності та інформаційно-просвітницької діяльності у виді спорту (висвітлення подій у засобах масової інформації, телевізійні трансляції);

- формування календаря національних змагань з виду спорту з урахуванням міжнародних змагань з копіюванням особливостей проведення головних турнірів (високі кількісно-якісні показники проведення національних чемпіонатів);

- обов'язкове підвищення кваліфікації тренерського складу національних збірних команд у виді спорту (ліцензування, курси підвищення кваліфікації, науково-методичні та науково-практичні семінари і конференції);

- співпраця тренерів збірних команд та тренерів дитячо-юнацьких шкіл з науково-дослідними інститутами та науковими спеціалістами, використання наукових розробок у процесі багаторічної підготовки спортсменів (наявність системи науково-методичного забезпечення і супроводу);

- впровадження механізмів арбітражу та медіації з метою вирішення спорів у сфері спорту за прикладом діяльності Міжнародного спортивного арбітражу, юридичний супровід спортивної діяльності;

- проведення щороку міжнародних змагань світового і європейського рівнів та поступове збільшення їх кількості (співпраця національних федерацій з європейськими і світовими міжнародними організаціями);

- забезпечення системи мотивації тренерів і спортсменів до високих спортивних досягнень (премії та стипендії за досягнення національних команд та окремих спортсменів на міжнародній арені);

- збільшення фінансування збірних команд у виді спорту (наявність

державного фінансування і програм розвитку);

- контроль діяльності федерацій з формування тренерського складу національних збірних команд та проведення ефективного відбору спортсменів до складу національних збірних за видом спорту (формування ефективної системи кадрової політики);

- забезпечення співпраці особистих тренерів та тренерів національних збірних команд у плануванні підготовки висококваліфікованих спортсменів до головних змагань циклу;

- впровадження постійного механізму моніторингу та імплементації міжнародних стандартів у сфері боротьби з допінгом у виді спорту;

- створення високоефективної системи підготовки та підвищення кваліфікації спортсменів, тренерів, менеджерів і функціонерів сфери фізичної культури і спорту;

- розробка правового врегулювання спонсорства та меценатства, що дозволить залучити додаткове джерело фінансування для розвитку виду спорту.

На другому етапі дослідження в оцінюванні пріоритетності факторів

ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх брали участь 160 тренерів, науково-педагогічних працівників, спортсменів та функціонерів. Кожному експерту було надано можливість обрати три найбільш важливі фактори. Як видно з рисунка 1, провідними позиціями у виборі пріоритетності факторів підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх серед експертів є: «Створення належних умов для підготовки та участі національної збірної команди у відбіркових та головних змаганнях циклу для олімпійських та неолімпійських видів спортивних ігор», «Розбудова матеріально-технічної бази» та «Акцент на розвиток дитячого спорту».

Безпосередня підготовка та участь національної збірної команди у головних змаганнях макроциклу має на меті використання саме інтегральної підготовки. Виступ на змаганнях можна вважати її заключною точкою. На етапі безпосередньої підготовки до відповідальних змагань техніко-тактична підготовка має забезпечити найбільш повне моделювання, метою якого є апробація тактичних задумок та планів в умовах, що найбільше збігаються з умовами майбутнього змагання, враховуючи конкретні особливості складу учасників, режиму змагань, способу виявлення переможця тощо.

У спортивних іграх повністю відтворити умови змагань під час тренування неможливо, особливо це стосується підбору партнерів з тими самими техніко-тактичними та психофізіологічними особливостями. Але можна і необхідно зробити спробу відтворити основні модельні риси реалізації тактичного плану і основних умов, що можуть виникнути під час змагань.

Саме тому нами було проведено аналіз тренувальної і змагальної практики провідних гравців світу та визначено модельні характеристики інтегральної підготовленості кращих представників спортивних ігор сучасності, здійснено синтез спектра психофізіологічних та техніко-тактичних показників інтегральної підготовле-

ності висококваліфікованих спортсменів.

Яскравий приклад сучасної моделі підготовки хокеїстів – у США та Канаді. Ця модель здійснюється за максимальної реалізації можливостей спортсменів і команд, а саме – індивідуалізація тренувального процесу. Це дозволяє витримувати високу конкуренцію, кількість гравців, які претендують на місця в професійних командах, стає значно більшою, що позитивно впливає на видовищність ігор і дає чималий прибуток клубам. У цих країнах індивідуальний підхід застосовується у вигляді вибору тренувальних таборів за окремими видами підготовки гравців. Висококваліфікований хокеїст сам несе відповідальність за свою підготовку та рівень своїх функціональних можливостей і техніко-тактичних навичок. Індивідуалізація передсезонної підготовки дозволяє якісно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості хокеїста [11].

Індивідуалізацію слід розглядати не лише в аспекті планування навантажень, а й під час побудови техніко-тактичних модельних характеристик з урахуванням стилю змагальної діяльності й індивідуальних особливостей спортсменів та ігрового амплуа в командних видах спортивних ігор. Наприклад, під час аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів нами було визначено, що ефективність атаквальних дій гравцями першого темпу нападу має найважливіше значення для ефективності їхнього змагального результату (рис. 2).

Нами визначено, що найбільшу ефективність атаквальних дій гравців першого темпу нападу мають провідні волейболісти світу, що становить 16,3 % порівняно з українськими спортсменами (команди суперліги України – 10 %, кваліфіковані волейболісти – 9 %). Характерною особливістю змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів світу та України є поступове збільшення кількості виграшних м'ячів гравцями першого темпу нападу на відміну від кваліфікованих гравців. Таким чином, найбільша ефективність атакваль-

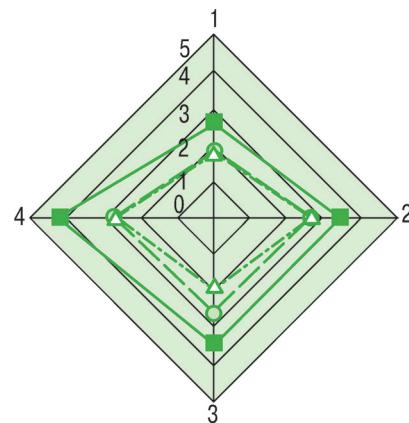


Рисунок 2 – Показники ефективності атаквальних дій кваліфікованих волейболістів (амплуа – «центральный блокующий») за результатами виграшних очок у кожній партії гри:

— — — — — висококваліфіковані волейболісти світу;  
 - - - - - висококваліфіковані волейболісти України;  
 - · - · - · кваліфіковані волейболісти України;  
 1, 2, 3, 4 – партії волейбольної гри

них дій у гравців цього амплуа у висококваліфікованих волейболістів світу спостерігається у четвертій партії, результат якої становить 6 %, у гравців команди України – 2,6 %. Ефективність атаквальних дій у гравців команди кваліфікованих волейболістів у другій та четвертій партії становить 2,7 %. Це пояснюється низьким рівнем техніко-тактичної підготовки гравців першого темпу нападу кваліфікованих волейболістів, а також недосконалою психологічною підготовкою українських спортсменів, що не забезпечує динаміки показників ефективності атаквальних дій у гравців цього амплуа [10]. Тобто, якість техніко-тактичних показників у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменів достовірно корелює з їхніми психофізіологічними характеристиками, адже продуктивність розумової діяльності у них обумовлена високою швидкістю та якістю переробки інформації.

Побудова модельних характеристик з урахуванням стилю змагальної діяльності в такому індивідуальному виді спорту, як теніс дозволила виявити відмінності в ряді характеристик різної складності зорово-рухових реакцій у спортсменів високої кваліфікації, які пов'язані зі статевим диморфізмом. Отримані результати прояву пев-

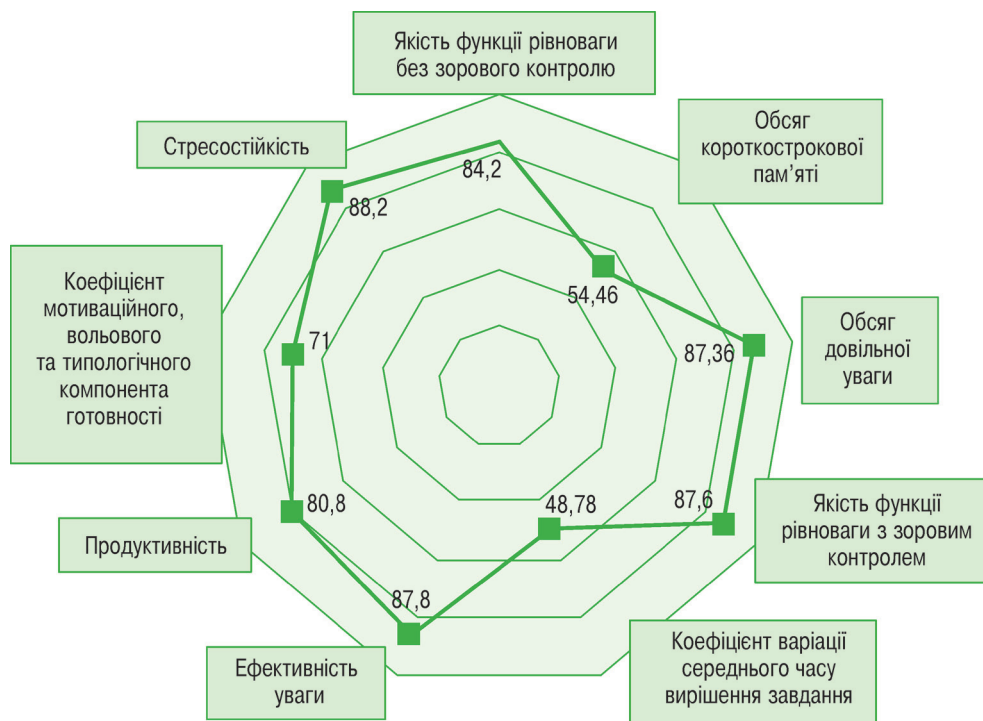


Рисунок 3 – Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту у момент реалізації технічної дії в стресових умовах, %

них параметрів просторово-часових характеристик рухів тенісистів та аналізу їхньої змагальної діяльності дозволили визначити три типи моделей тактичного стилю змагальної діяльності: універсальна, активна, захисна. Спортсмени у своїй фізичній, психологічній та функціональній готовності різняться істотними індивідуальними характеристиками, які багато в чому визначають ефективність змагальної діяльності, що безумовно необхідно враховувати під час програмування спортивної підготовки [1, 9].

Вивчення розумової працездатності спортсменів у командних та індивідуальних видах спортивних ігор (на прикладі баскетболу та більярдного спорту) дозволило виявити, що гравці високої кваліфікації вирішують більшу кількість завдань за короткий проміжок часу та показують найвищий рівень стресостійкості та концентрації уваги в екстремальних ситуаціях змагального протистояння (рис. 3).

Моделювання стресової ігрової ситуації і використання батареї психофізіологічних та педагогічних тестів дозволило отримати середні показники якості функції рівноваги з і без зорового контролю, обсяг довільної уваги, ефективність уваги, продуктивність, стресостійкість та коефіцієнт мотиваційного, вольового і типологічного

компонента у висококваліфікованих спортсменів. Ці показники групи спортсменів з високим коефіцієнтом надійності виступу на змаганнях стали основою модельних характеристик психофізіологічного стану висококваліфікованих баскетболістів та більярдистів у момент реалізації технічного прийому в умовах стресу.

Так, опитування кращих фахівців сфери більярдного спорту, аналіз експертних думок та об'єктивне зростання показників тривалості і величини стато-динамічних навантажень у змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів за останні роки сприяли удосконаленню програми підготовки збірної команди України з «пулу».

Розроблена нами програма враховує особливості оптимальної моделі інтегральної підготовленості провідних спортсменів Європи з обов'язковою індивідуалізацією процесу спортивної підготовки. До змісту програми увійшли як авторські техніко-тактичні вправи, так і вправи, які були розроблені провідними тренерами Європи. Основною концептуальною ідеєю в розробці змісту програми стали: диференціація видів навантаження, інтервалів відпочинку, координаційної складності, кількості ударів та тривалості концентрації уваги при строгому

регламентуванні виконання техніко-тактичних елементів з акцентом на вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної витривалості.

Зміст розроблених нами індивідуальних планів для спортсменів національної збірної команди з «пулу» представлено у вигляді моделі побудови етапу безпосередньої підготовки до головних змагань макроциклу – чемпіонату Європи з «пулу». Модель складається з мезоциклів, восьми тижнів: перший – базовий (два тижні), де тренувальний процес спрямований на усунення диспропорції в компонентах спеціальної підготовленості завдяки акцентованому удосконаленню специфічних для більярдного спорту фізичних якостей; другий – спеціально-підготовчий (чотири тижні), передбачає розвиток необхідних спортсмену техніко-тактичних компонентів; третій – передзмагальний (два тижні), спрямований на досягнення високого рівня спеціальної підготовленості та тренуваності на день змагань.

Реалізація такої структури етапу безпосередньої підготовки до головних змагань у педагогічному експерименті виявила вірогідне поліпшення інтегрального спортивного результату в групі порівняно з минулими роками підготовки до чемпіонату Європи

( $p < 0,05$ ). Впровадження розробленої програми у підготовчий процес національної збірної команди з більярдного спорту («пул») сприяло підвищенню результату виступу вітчизняних спортсменів на чемпіонатах та Кубках Європи з «пулу» [4].

Нами також було визначено основні компоненти спортивної майстерності, де спостерігається відставання результатів вітчизняних спортсменів у спортивних іграх порівняно з кращими гравцями світу: 1) рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності – точність дій з інвентарем (м'яч, ракетка, кий), швидкість прийняття рішень, уміння швидко орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях за умов ліміту часу і простору, усвідомлені динамічні стереотипи; 2) рівень психологічної підготовки – здатність реалізовувати ігровий потенціал у відповідальних турнірах і матчах.

Намагання вирішити вказані недоліки тренерами-практиками призводить, з одного боку, до заповнення навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту різноманітними закордонними методиками (без урахування вітчизняних умов), а з іншого – окремими консервативними авторськими методиками вітчизняних фахівців. Очевидним є те, що однією з тенденцій сучасного спорту вищих досягнень є підвищення ролі індивідуальних особливостей як фактора, що визначає перспективність спортсмена та його здатність до досягнення найвищих результатів [2, 3, 7]. Це вимагає врахування доцільної взаємодії психічного, інтелектуального й моторного компонентів у процесі оволодіння ігровою майстерністю в системі підготовки атлетів в ігрових видах спорту.

Наведеними положеннями визначається важливість проблеми індивідуалізації підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту з позиції формування індивідуального стилю ігрової діяльності.

#### Висновки:

1. Пріоритетним питанням сьогодні є створення нормативно-правових, соціальних, економічних і організаційних умов для вдосконалення організаційно-управлінської системи вітчизняного спорту відпо-

відно до світових стандартів, належного рівня охоплення заняттям спортивними іграми різних груп населення для формування здорового способу життя та забезпечення механізму відбору і підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень шляхом формування сучасної інфраструктури. Суттєвий вплив на реалізацію цього напрямку має наявність наукової школи, що сформувалася за радянських часів та активно розвивається сьогодні.

2. Найважливішими факторами підвищення ефективності змагальної діяльності національних збірних команд зі спортивних ігор на сьогодні є: підвищення рівня науково-методичного та медико-біологічного забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів до головних міжнародних змагань, ефективна інтегральна спортивна підготовка та високий рівень матеріально-технічного і фінансового забезпечення, підвищення якості підготовки спортсменів резерву для основного складу національних збірних команд. Під час оцінювання змагальної діяльності особливо важливого значення набуває надійність виступу спортсменів національної збірної команди на престижних міжнародних змаганнях, що свідчить не тільки про рівень психічної підготовленості, а є інтегральним показником оцінки фізичних, функціональних, психічних, мобілізаційних якостей спортсмена.

3. Значущість виступів національних збірних команд зі спортивних ігор на міжнародній арені визначає формування політики розвитку спорту вищих досягнень, що орієнтована на пошук оптимальних моделей планування підготовки до головних змагань з використанням сучасного світового досвіду у вигляді техніко-тактичних, психофізіологічних моделей підготовленості провідних гравців та строгої індивідуалізації програм спортивної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у ефективному плануванні підготовки висококваліфікованих спортсменів та досягнення запланованого результату на головних

змаганнях макроциклів у спортивних іграх.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Байк М, Полищук Л, Нагорная В. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). Наука в олимпийском спорте. 2014;(3):8–12.
2. Борисова ОВ. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): монография. Киев: Центр учебной литературы; 2011. 312 с.
3. Борисова ОВ, Сушко РО. Развитие спортивных игр в условиях глобализации спорта [метод. рекомендації]. Київ: Науковий світ; 2016. 35 с.
4. Борисова ОВ, Нагорна ВО, Митько АО. Програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи: експертна оцінка. В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 5 (24). Вінниця: Планер; 2018. с. 160–167.
5. Имас ЕВ, Борисова ОВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев: Олимпийская литература; 2017. 288 с.
6. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние. Наука в олимпийском спорте. 2016;3: 75–104.
7. Сушко РО, Шутова СЕ. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації. Київ: Науковий світ; 2018. 26 с.
8. Шльонська ОЛ, Хамуді Мунтадр ФК, Васильєва АО. Співвідношення сил на олімпійській арені на основі результатів виступів чоловічих збірних команд світу з волейболу. В: XII Міжнар. конф. молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»: зб. тез доповідей [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ; 2019. с. 200-2. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)
9. Borysova O, Nagorna V, Mytko A, Perehyatyko A, Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2020. Supplement issue 1, Art 42, pp. 308–311.
10. Imas Y, Borysova O, Shlonska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017(1), Art 66, pp. 441–446.
11. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Scorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2020. Supplement issue 1, Art 76, pp. 511–516.

## LITERATURE

1. Bayk M, Polishchuk L, Nagornaya V. Coordination abilities as the main fitness component of high-class athletes in team sports (on the example of billiards and tennis). Nauka v Olimpiyskom sporte. 2014;(3):8–12.

2. Borisova OV. Modern professional sport and ways of its development in Ukraine (based on tennis): monograph. Kiev: Tsentr uchebnoy literatury; 2011. 312 p.

3. Borysova OV, Sushko RO. Development of sports games under conditions of sports globalization [method. recommendations]. Kyiv: Naukovyi svit; 2016. 35 p.

4. Borysova OV, Nahorna VO, Mytko AO. Training programs for highly qualified billiards players in Europe: expert assessment. In: Kosty-

ukevych VM, editor. Fizkultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Iss. 5 (24). Vinnytsia: Planer; 2018. p. 160–167.

5. Imas EV, Borisova OV. Professional tennis: problems and development prospects: monograph. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2017. 288 p.

6. Platonov V. General theory of training athletes: history of development, methodology of designing, current state. Nauka v Olimpiyskom sporte. 2016;3: 75–104.

7. Sushko RO, Shutova SI. Features of development of modern basketball and directions of scientific researches: methodical recommendations. Kyiv: Naukovyi svit; 2018. 26 p.

8. Shlionska OL, Hamudi Muntadr FC, Vasilieva AO. The ratio of forces in the Olympic arena based on the results of the performances of the men's volleyball teams of the world. IN: XII Mizhnar. Konferentsia molodykh vchenykh «Molod ta olimpiysky rukh»: [Internet]; 2019 May 17; Kyiv; 2019. p. 200-2. Available at: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf)

9. Borysova O, Nagorna V, Mytko A, Pere-tyatyko A, Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2020. Supplement issue 1, Art 42, pp. 308–311.

10. Imas Y, Borysova O, Shlionska O, Kogut I, Marynych V, Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017(1), Art 66, pp. 441–446.

11. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Scorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2020. Supplement issue 1, Art 76, pp. 511–516.

#### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Борисова Ольга Володимирівна** <https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>, [borisova-nupesu@ukr.net](mailto:borisova-nupesu@ukr.net)

**Нагорна Вікторія Олегівна** <https://orcid.org/0000-0003-2607-7412>, [cue@ukr.net](mailto:cue@ukr.net)

**Шутова Світлана Євгенівна** <https://orcid.org/0000-0001-6407-3100>, [svetles@ukr.net](mailto:svetles@ukr.net)

**Шльонська Ольга Леонідівна** <http://orcid.org/0000-0001-7069-777X>, [shlensk\\_o@ukr.net](mailto:shlensk_o@ukr.net)

Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Borysova Olha** <https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>, [borisova-nupesu@ukr.net](mailto:borisova-nupesu@ukr.net)

**Nagorna Viktoriia** <https://orcid.org/0000-0003-2607-7412>, [cue@ukr.net](mailto:cue@ukr.net)

**Shutova Svitlana** <https://orcid.org/0000-0001-6407-3100>, [svetles@ukr.net](mailto:svetles@ukr.net)

**Shlionska Olha** <http://orcid.org/0000-0001-7069-777X>, [shlensk\\_o@ukr.net](mailto:shlensk_o@ukr.net)

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1

Надійшла 11.03.2020