

показниках швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи у всіх контрольних вправах приріст статистично достовірний ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Апойко, Р.Н., Тараканов Б.И. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и пути их решения : монография. Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. 94 с.
2. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). Ст 40-46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.
3. Керимуллоу Камил Камілович. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, no. 8 (186), 2020. С. 138-141.
4. Левицкий, А.Г., . Ротенберг А.Р., Черных Д.А. Искусство дзюдо. От игры к мастерству : книга для маленьких дзюдоистов, их тренеров и родителей с полезными советами и добрыми напутствиями. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2015. 224 с
5. Лопаткина, А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям. Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-3. С. 518–522.

ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ СВІТУ У ЗМАГАННЯХ УПРОДОВЖ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2012-2016 РР.

Задорожна О. Р., Пітин М. П.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті представлено аналіз особливостей тактики участі 24 провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. Встановлено, що кількість змагань, у яких спортсмени брали участь, зростала з кожним сезоном. Перевагу було надано турнірам, які давали змогу набрати більшу кількість рейтингових очок. Участь у неофіційних змаганнях була епізодичною. На підставі отриманих результатів виокремлено чотири різновиди тактики участі у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр.: «утримання лідерства», «поступового підвищення позиції у рейтингу FIE», «утримання позиції» та «повернення лідерства».

Вступ. У фундаментальних джерелах з теорії спорту [2] поняття тактики змагальної діяльності трактується як цілеспрямовані способи об'єднання та реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних

характеристик підготовленості, а також умов середовища. Г. С. Туманян [3] наголошує на необхідності відокремленого розгляду тактики на чотирьох рівнях: взаємодії із суперником (під час виконання технічної дії у конкретний момент поєдинку), поєдинку, стадії змагань чи цілого турніру, а також системи змагань.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність широкого кола праць, присвячених тактиці змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців на першому та другому рівнях (рівень тактичної взаємодії із суперником та поєдинку) [1, 4, 6, 7]. Проте зміст тактики проходження окремих стадій змагань чи турніру загалом подається переважно у вигляді рекомендацій щодо оптимального розподілу зусиль спортсменів упродовж турніру або демонстрації результату певної якості на різних стадіях [3]. Тактика змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців у системі змагань загалом та у фехтуванні зокрема представлена фрагментарно, що вказує на актуальність цього напрямку досліджень.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості тактики участі провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. **Завдання дослідження.** 1) Проаналізувати показники змагальної діяльності провідних фехтувальників світу упродовж 2012-2016 рр.; 2) Виявити спільні та відмінні риси тактики участі провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр.

Методи дослідження. У дослідженні використано показники змагальної діяльності 24 провідних фехтувальників світу, представлені на сайті Міжнародної федерації фехтування (проаналізовано показники спортсменів, які посіли перше-четверте місце на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у м. Ріо-де-Жанейро в особистих змаганнях у різних видах зброї) [5]. Обробка показників здійснювалася за допомогою методів математичної статистики у програмі Microsoft Excel 2016.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури та програмно-нормативних документів [4, 5, 6, 7] вказали на те, що тактика участі фехтувальників у змаганнях упродовж олімпійського циклу, що складається з чотирьох сезонів, здебільшого спрямована на підвищення позиції в офіційному рейтингу, який формує Міжнародна федерація фехтування (FIE). Упродовж першого-третього сезонів це дає змогу отримати певні переваги для жеребкування на змаганнях міжнародного рівня (топ-16 фехтувальників пропускають тур попередньої кваліфікації та розпочинають змагання з 1/32 фіналу, де зустрічаються зі слабшими суперниками). Наприкінці третього та упродовж четвертого сезону олімпійського циклу (період олімпійського відбору) висока позиція у рейтингу FIE гарантує завоювання іменної (персональної) ліцензії [4, 5, 6, 7].

Встановлено, що упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. тактика участі провідних фехтувальників світу у змаганнях передбачала поступове збільшення кількості змагань з

кожним наступним сезоном. У першому цей показник становив $7,30 \pm 2,53$ турнірів ($73,04 \pm 25,30$ % від максимальної кількості турнірів у сезоні), у четвертому – $9,63 \pm 0,92$ ($96,25 \pm 9,24$ %). Спортсмени надавали перевагу участі у змаганнях, які давали змогу набрати більшу кількість рейтингових очок (змагання категорій «А» та «Гран-прі») та, водночас, нехтували змаганнями категорії «Сателіт». Участь у неофіційних змаганнях була епізодичною (1-2 турніри протягом сезону), а деякі спортсмени нехтували нею.

Порівняння спільних та відмінних рис у проходженні олімпійського циклу 2012-2016 рр. дало підставити для виокремлення чотирьох різновидів тактики, яку використовували спортсмени.

«Тактика утримування лідерства» (n=6). Характерна для О. К., А. С., Е. С., Р. Ф., І. Д., Е. Д. Ф., які упродовж 2012-2016 рр. входили до топ-7 рейтингу FIE (у третьому сезоні – у топ-3). Кількість змагань, у яких взяли участь, у першому-другому сезонах була стабільною – $9,33 \pm 0,82$ турнірів. У третьому сезоні цей показник знизився до $9,17 \pm 0,75$, у четвертому знову зріс до 10,00 (100 %). Показник медальних здобутків зростав у першому-третьому сезонах від $48,98 \pm 27,13$ до $51,30 \pm 16,31$ % (% змагань, у яких спортсменам вдалося завоювати медалі). У четвертому сезоні він знизився до $38,33 \pm 18,35$ %.

«Тактика поступового покращення позиції». Представники (n=5): М. В., М. А., Yі. S., В. S., Т. S. Протягом першого сезону позиції спортсменів в рейтингу FIE варіювалися від 29 до 87, однак з кожним роком вони покращувалися. Кількість змагань, у яких взято участь, також поступово зростала – від $6,00 \pm 2,55$ турнірів у першому сезоні до $9,80 \pm 0,45$ – у четвертому. Показник медальних здобутків варіювався від 5,00 до 16,22 %, проте у деяких спортсменів у першому сезоні він сягав 25,00 %, а у четвертому – 30,00 %. Водночас деякі спортсмени протягом першого-третього сезонів жодного разу не здіймалися на п'єдестал пошани, а у четвертому їм це вдалося один раз.

«Тактика утримування позиції». Характерна для L. R. Протягом 2012-2016 рр. спортсменка посідала 14-21 місце рейтингу FIE. Результативність та кількість відвіданих турнірів були нестабільними: у першому та другому сезонах – 90,00 та 100 % відповідно. Надалі цей показник склав 50,00 та 80,00 % відповідно. Більшість виступів на змаганнях різних категорій були нестабільними та завершувалися на стадіях від 1/8 до 1/64. Потрапляння до трійки призерів було епізодичним (10,00-22,22 % турнірів).

«Тактика повернення лідерства». Її використовував S. P., який завершив другий та четвертий сезони на третьому місці рейтингу FIE. Спортсмен пропустив перший сезон та зменшив кількість турнірів протягом другого та третього сезону від 100 до 60,00 %. У 2015-2016 рр. цей показник був аналогічним. Виступи протягом циклу була нестабільними, проте це не завадило увійти до топ-3 спортсменів рейтингу FIE у 2013-2014 рр. та 2015-2016 рр.

Протягом четвертого сезону спортсмен або потрапляв до трійки призерів (50,00 % турнірів), або завершував боротьбу на стадії 1/32 (50,00 %).

Додатково було виокремлено групу спортсменів (n=11), які протягом 2012-2016 рр. використовували комбіновану тактику – поступового покращення позиції та утримування лідерства. Перший різновид тактики був актуальним у першому-другому сезонах, надалі спортсмени утримували здобуті високі позиції. Серед них: Ju. K., G. G., I. V., A. M., Ya. E., D. H., G. I., A. S., D. G., R. K., S. V. Кількість змагань, у яких фехтувальники взяли участь, зростала упродовж кожного року – від 6,64±2,66 турнірів у першому сезоні до 9,82±0,40 – у четвертому. Те саме характерно для медальних здобутків – у першому сезоні середньогруповий показник дорівнював 10,92 %, у четвертому – 33,74 %. Водночас у першому-третьому сезонах деяким спортсменам жодного разу не вдалося стати призерами змагань, а у четвертому – епізодично (10,00 % від загальної кількості турнірів). Інші не лише демонстрували високі показники у першому сезоні (33,33 %), а й надалі покращували їх (100 та 60,00 % – у третьому та четвертому відповідно).

Висновки. Упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. тактика участі провідних фехтувальників світу у змаганнях передбачала поступове збільшення кількості турнірів з кожним наступним сезоном; надання переваги участі у змаганнях, які дають змогу набрати більшу кількість рейтингових очок; епізодичну участь у неофіційних змаганнях або нехтування нею.

Порівняння спільних та відмінних рис у проходженні олімпійського циклу 2012-2016 рр. дало підставити для виокремлення чотирьох різновидів тактики участі у змаганнях: «утримування лідерства», «поступового підвищення позиції у рейтингу FIE», «утримування позиції» та «повернення лідерства».

Список використаної літератури

1. Байдаченко В., Гамалій В., Шевчук О. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шаблістів високої кваліфікації в різних умовах ведення поєдинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 3-7.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. Киев. Олимп. лит., 2015. Т 1. 680 с.
3. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов. Советский спорт (Физическая культура и спорт). 2006. С. 299-328.
4. Allerdisen M, Guldenpenning I, Schack T, Blasing B. Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. Psychology of Sport and Exercise. 2017; 31(1): 123-130; DOI:0.1016/j.psychsport.2017.04.009

5. International Fencing Federation. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fie.org/>. Дата звернення: 28.12.2020.

6. Fencing. Qualification system – Games of the XXXII Olympiad – Tokyo 2020. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.pzszerm.pl/static/domain/files/others/136/136/13693_10._tokyo_2020_-_qualification_system_-_fencing_-_ang.pdf. Дата звернення: 28.12.2020.

7. Zadorozhna O., Pityn M., Hlukhov I., Stepanyuk S., Kharchenko-Baranetska L., Drobot K. Indicators of athletes' effectiveness as a basis of team tactical training in women epee fencing. Trends in Sport Sciences. 27(4): 191-202. DOI: 10.23829/TSS.2020.27.4-2

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Коваленко В. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті висвітлені особливості застосування TRX петель в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки досвідчених спортсменів-танцюристів. Доведена ефективність застосування TRX петель щодо удосконалення координації рухів та силової витривалості спортсменів. Отримані результати стали підставою при розробці комплексу спеціальних вправ, адаптованих до особливостей спортивних танців.

Вступ. Спортивні танці – один із складних технічних ациклічних видів спорту. [1, 6]. В спортивних танцях постійно удосконалюється програма композицій за рахунок включення технічно-складних фігур, як в латинській, так і в європейських програмах. Фізичні та психологічні витрати організму спортсменів під час багатотурових танцювальних турнірів не менші ніж у представників інших видів спорту. Тому фізичній підготовці в спортивних танцях приділяють значну увагу [1, 3, 5, 6].

Традиційно в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів використовують різні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації рухів, розтягування. А високий рівень фізичної підготовленості дозволяє створити необхідні передумови для ефективної реалізації технічної підготовленості спортсменів-танцювальників, які змагаються в дуже складному, з точки зору координаційних, технічних та естетичних вимог, виді спорту [3, 5].

Останнім часом для загальної фізичної підготовки спортсмени, в тому числі і танцівники, використовують сучасні фітнес програми [6, 7]. Одним з перспективних методів покращення загальної фізичної підготовки спортсменів є використання TRX. Цей вид