

3. Шаверський В. та ін. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 12 – 13 РОКІВ. Науковий журнал: Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи., Вип. 1. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 1. 2024. – С. 20-26. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://physicalculturesport.zu.edu.ua/article/view/338265/326615>

4. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

5. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repositary.knuba.edu.ua/items/05556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

6. Яковенко, І. Системний підхід у технічній підготовці спортсменів силових напрямів. – Київ: Олімпійська література, 2019.

7. Boyer, C., & La Scala, L. Bodyweight Training for Performance: Mechanics and Methods. Journal of Strength and Conditioning Research, 2021, 35(8), 2125–2133. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004002

8. Park, H., & Kim, D. Biomechanical Analysis of Static Strength Elements in Calisthenics. Sports Biomechanics, 2023, 22(4), 501–510.

УДК 796.433.2

Озерова Ольга Анатоліївна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Ковнацький Олександр Володимирович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МЕТАННІ СПИСА

Актуальність. Метання списа належить до техніко-силових видів легкої атлетики, де спортивний результат значною мірою залежить від біомеханічної точності рухів, рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсмена.

Розвиток сучасного спорту сприяє активному впровадженню інноваційних технологій у тренувальний процес для удосконалення техніки, підвищення рівня контролю та запобігання травматизму. Це визначає актуальність дослідження інноваційних технологій тренування металників списа з метою покращення їх результативності.

Аналіз основних досліджень та публікацій. На думку провідних фахівців, результативність метання списа визначається оптимальним поєднанням швидко-силових можливостей і технічної майстерності спортсмена [3, 6]. В наукових працях активно розглядаються напрямки технологічної підтримки тренувального процесу.

Найбільш поширеними інноваційними рішеннями є: відеоаналіз і 3D-моделювання рухів, що дозволяють детально аналізувати фазову структуру метання; інерціальні сенсори та тензодатчики, які застосовують для контролю кінематики й силових параметрів у реальному часі; системи біологічного зворотного зв'язку, що сприяють покращенню нейром'язової координації та точності виконання технічних дій.

Застосування таких технологій дає можливість прискорити технічне вдосконалення, забезпечити індивідуалізацію навантажень і підвищити стабільність спортивних результатів.

Об'єкт дослідження – процес технічної та фізичної підготовки метальників списа.

Предмет дослідження – інноваційні технології вдосконалення техніко-силової підготовленості метальників списа.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів, що спеціалізуються у метанні списа та надати практичні рекомендації.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати інноваційні технології, що застосовуються у тренуванні метальників списа.

2) Визначити їх вплив на якість технічної підготовки спортсменів.

3) Надати практичні рекомендації щодо впровадження інноваційних технологій у тренувальну діяльність метальників спису.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи спостереження, елементи біомеханічного аналізу технічних дій та ін.

Висновок. Застосування інноваційних технологій у підготовці метальників списа забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу за рахунок точного контролю рухових параметрів, індивідуалізації навантажень та зниження травматизму. Використання відеоаналізу, сенсорних систем і цифрового моніторингу сприяє швидшому оволодінню оптимальною технікою метання і стабілізації спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці модельних характеристик техніки для спортсменів різного рівня кваліфікації та вдосконаленні цифрових засобів контролю тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Бобровник, В. В. Теорія і методика легкої атлетики: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2020. – 456 с.

2. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2020. – 808 с.

3. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

4. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science" (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

5. Bartlett, R. Javelin Throw: Biomechanical Aspects. – London : Routledge, 2019. – 214 p.

6. Porcari, J., Anders, T., Mitchell, J. Motion Capture in Throwing Events // Journal of Sports Science. – 2021. – Vol. 39, № 4. – С. 215–223.

7. Taha, Z. Technology-Assisted Javelin Training // ISBS Conference Proceedings. – 2022. – С. 98–105.

8. Morais, J., Costa, P. Application of IMU Sensors in Javelin Throw // Sports Biomechanics. – 2023. – Vol. 22, № 1. – С. 45–53.

УДК 796:159.942

Озерова Ольга Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Матвійченко Денис Павлович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСМ-24

Київського національного університету будівництва і архітектури

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Сучасний спорт високих досягнень характеризується значними фізичними, психічними та емоційними навантаженнями, що вимагає від спортсменів високого рівня стійкості, концентрації й здатності зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Умови змагальної діяльності нерідко супроводжуються дефіцитом часу, тиском результату, інформаційною насиченістю та потребою у швидкому прийнятті рішень. У таких ситуаціях ефективність спортсмена залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від здатності до саморегуляції психічних процесів, що є ключовим чинником адаптаційних можливостей організму.

Під саморегуляцією у спортивній психології розуміють систему свідомих і несвідомих механізмів, які забезпечують цілеспрямоване управління власними станами, поведінкою й діяльністю відповідно до вимог середовища [1]. Це дозволяє спортсмену підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть у ситуаціях перевантаження. На думку українських дослідників [3], ефективна