



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,  
Кіріл Красніков, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди  
Харків, Україна

### ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ЮНИХ САМБІСТІВ

**Вступ.** Акробатичні вправи є незамінним засобом підготовки в багатьох видах спорту, зокрема в різних видах спортивних одноборств. Вони можуть сприяти покращенню фізичної, техніко-тактичної підготовленості спортсменів та запобігати травматизму при виконанні більшості прийомів [1; 2]. Саме тому, починаючи з етапу початкової підготовки, юних борців навчають низці акробатичних вправ, таких як перекид, перекид, колесо, гімнастичний міст, стійка на голові і руках, тощо. Але для успішного засвоєння акробатичних вправ юним борцям необхідний певний рівень фізичної підготовленості. Виявлення зв'язків між рівнем розвитку фізичних здібностей та рівнем засвоєння техніки акробатичних вправ допоможе підібрати більш ефективні підготовчі вправи для юних борців.

**Мета дослідження.** Виявити вплив рівня розвитку фізичних здібностей юних самбістів на оцінку за техніку виконання акробатичних вправ, що вивчаються на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження:** 1) Визначити рівень розвитку фізичних здібностей юних борців-самбістів. 2) Оцінити техніку виконання акробатичних вправ, що найбільш поширені на етапі початкової підготовки в боротьбі самбо. 3) За допомогою обчислення коефіцієнту кореляції виявити залежність оцінки за техніку виконання акробатичних вправ від рівня фізичної підготовленості юних борців.

**Методи дослідження:** вивчення й аналіз наукової, спеціально-методичної літератури та інших джерел; педагогічні спостереження; тестування гнучкості, сили, спритності й прудкості; метод експертних оцінок; методи математичної статистики (обчислення коефіцієнта кореляції Браує-Пірсона).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження впливу рівня розвитку фізичних здібностей на оцінку техніки виконання акробатичних вправ ми проводили базі груп початкової підготовки з самбо КЗ «ФОК Мобіль». Всього в дослідженні взяли участь 20 юних самбістів, яким на час проведення дослідження виповнилося 9-10 років. З метою визначення рівня їхньої фізичної підготовленості ми обрали наступні тести: нахил вперед з положення сидячи (гнучкість), біг з високого старту на 30м. (пруdkість), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові здібності), утримання ніг у положенні кута 90° у висі на гімнастичній стінці та згинання розгинання рук у висі на поперечині (силові здібності), а також човниковий біг 4х9м. Технологія тестування представлена в книзі Л. Сергієнка [3].

Серед акробатичних вправ, які мають засвоїти юні спортсмени на етапі початкової підготовки ми обрали гімнастичний міст, перекид вперед і назад, переворот боком (колесо) та стійку на голові. Техніка виконання акробатичних вправ оцінювалася за 5-ти бальною шкалою, де 5 – бездоганне, технічно правильне виконання вправи, 4 - бали вправа виконана правильно, але є 1-2 невеликих помилки, 3 бали – вправа виконана невпевнено з 3-4 невеликими помилками, 2 бали – вправа виконана з 1 грубою помилкою, що значно порушує техніку виконання та присутні невеликі помилки, 1 бал – вправа виконана з 2 і більше грубими помилками або з падінням.

Таблиця 1.

**Розподіл коефіцієнтів кореляції між показниками рівня фізичної підготовленості та рівня техніки виконання акробатичних вправ юними самбістами (n=20)**

| №  | Показники                                           | «Міст» | Перекид вперед | Перекид назад | Певорот боком | Стійка на голові |
|----|-----------------------------------------------------|--------|----------------|---------------|---------------|------------------|
| 1. | Нахил вперед з положення сидячи, см.                | 0,918  | -0,349         | -0,343        | -0,516        | -0,539           |
| 2. | Згинання розгинання рук у висі на поперечині, разів | -0,172 | 0,778          | 0,778         | 0,719         | 0,823            |
| 3. | Утримання кута у висі, с.                           | -0,109 | 0,734          | 0,686         | 0,667         | 0,725            |
| 4. | Стрибок у довжину з місця, см                       | -0,315 | 0,553          | 0,583         | 0,622         | 0,752            |



|    |                          |       |        |        |        |        |
|----|--------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 5. | Біг 30 м., с.            | 0,208 | -0,711 | -0,698 | -0,810 | -0,647 |
| 6. | Човниковий біг 4х9м., с. | 0,141 | -0,801 | -0,879 | -0,908 | -0,746 |

Обчислення коефіцієнтів кореляції показало дуже високий ступінь взаємозв'язку між рівнем розвитку спритності й технікою виконання перевороту боком та гнучкістю і вправою «міст». Високий ступінь взаємозв'язку виявився між рівнем розвитку спритності, пружкості й силових здібностей та оцінкою за техніку виконання перекидів вперед і назад, перевороту боком і стійки на голові. Середній зв'язок було виявлено між гнучкістю та переворотом боком і стійкою на голові, а також швидко-силовими здібностями і оцінкою за перекид вперед і назад. Слабким виявився зв'язок між силою, пружкістю, спритністю та оцінкою за техніку виконання акробатичної вправи «міст».

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження було виявлено фізичні здібності, розвиток яких може сприяти покращенню засвоєння техніки виконання окремих акробатичних вправ. Провідними серед них є спритність, силові й швидко-силові здібності.

#### Список використаної літератури:

1. Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 9. С. 4–8.
2. Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 5–9.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.