

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 7

Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2021

Соломянов О. В., Панов П. П. Динаміка розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки	137
Спанціреті-Морозов П.В., Дейнеко А.Х. Ефективність використання ігрового методу для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років	139
Столбунов М. В., Горчанюк Ю. А. Зміна показників силових здібностей волейболістів 14-15 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ	142
Тимець І. І., Горчанюк Ю.А. Зміна показників координаційних здібностей волейболістів групи початкової підготовки під впливом спеціально підібраних комплексів вправ.....	144
Трофимов М. Ф. Особливості психофізіологічних якостей гравців різних кіберспортивних дисциплін.....	147
Фалько Р. К. Зміни рівня швидкісно-силових якостей тхеквондістів 13-15 років протягом підготовчого періоду	149
Черних Т.І., Іванченко Р.В., Корнієнко В.В. Порівняльний аналіз рівня рухових якостей хлопців та дівчат юних акробатів 6-7 років	152
Чернишов С. С., Алексєєв А. Ф. Розвиток координаційних здібностей таеквондістів на етапі початкової підготовки	153
Чернишова В. А., Мельник А. Ю. Аналіз ефективності виконання нападаючих ударів волейболістками команди «Харків'янка» у чемпіонаті України серед жіночих команд вищої ліги.....	155
Шевчук О. В., Тропін Ю. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондістів.....	158
Шевчук О. К., Дейнеко А. Х. Вдосконалення технічної підготовленості гімнасток 8-9 років у вправах з булавами.....	160
2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ	164
Діденко Д. С. Організаційні умови та мотиваційні чинники, які спонукають жінок до занять оздоровчо-рекреаційними програмами у фітнес-клубі	164
Македонська Е-М. Є., Артем'єва Г. П. Покращення морфо-функціонального стану дівчат 7-8-років засобами танцювального фітнесу.....	166
Медведєв Є.Д., Артем'єва Г. П. Вплив засобів оздоровчого фітнесу на рівновагу тіла спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки.....	169
Моїсеєнко Д.О., Артем'єва Г.П. Аналіз морфо-функціонального стану жінок 25-30 років в процесі занять оздоровчим фітнесом	172
Нескородь Н. В., Мішин М. В. Вдосконалення розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років на заняттях зі стретчингу	175
3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	177
Басова К. В., Петренко І. В. Мотивація майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять	177
Бурма Д.В., Серєда Н.В. Організаційно-управлінські аспекти використання маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу «Феромон»	179

Порівняльний аналіз рівня рухових якостей хлопців та дівчат юних акробатів 6-7 років

Черних Т.І., Іванченко Р.В., Корнієнко В.В.

Анотація. У статті представлено порівняльні результати тестування рухових якостей хлопчиків та дівчат акробатів 6-7 років. Встановлено вищий рівень прояву силових якостей хлопців у згинанні і розгинанні ніг у висі спиною до гімнастичної стінки ($t=2,12; p<0,05$) та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи ($t=3,31; p<0,01$) по відношенню до дівчат.

Ключові слова: рухові якості, спортивна акробатика, юні спортсмени.

Вступ.

На етапі початкової підготовки у спортсменів необхідно сформувати широкий спектр рухових умінь та навичок, різноманітних спеціальних базових та спеціальних рухів, створити фундамент фізичної підготовленості для освоєння складних рухових навичок на наступному етапі [1,3,5,6]. У той же час для планування навантажень слід орієнтуватися на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів [6,8,9]. Тому актуальним є визначення рівня розвитку рухових якостей хлопців і дівчат для подальшого засвоєння елементів початкової підготовки юних спортсменів-акробатів на початку тренувань.

Основні положення побудови тренувального процесу у спортивній акробатиці представлені в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [7] та у новій програмі [4].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри

гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методичні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025рр.», номер державної реєстрації 0120U101215).

Мета дослідження: визначення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів хлопців та дівчат першого року навчання.

Завдання дослідження:

Здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань фізичної підготовки юних спортсменів.

Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат 6 років з спортивної акробатики та здійснити порівняльний аналіз їх результатів.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилися на базі комплексної дитячої спортивної школи № 6 Слобідського району м. Харків. На початку занять був проведений витягувальний

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів тестування рухових якостей хлопчиків та дівчаток акробатів 6-7 років свідчить про різний їх прояв в окремих вправах

№	Вправи	Хлопчики (n=12)	Дівчатки(n=12)	Достовірність	
				t	p
1	Міст із положення лежачи	3,42±0,17	3,73±0,09	1,72	>0,05
2	Сидячи на підлозі (ноги разом, нахил вперед)	3,83±0,17	4,18±0,23	1,22	>0,05
3	У висі спиною до гімнастичної стійки утримання кута – згинання і розгинання ніг	3,08±0,13	2,55±0,21	2,12	<0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	4,25±0,26	3,09±0,23	3,31	<0,01
5	Стрибок у довжину з місця поштовхом обої ніг	3,17±0,19	2,29±0,50	1,66	>0,05
6	Біг 30 м з упору присівши- 15м в одному напрямку, 15 м у зворотному, с	3,33±0,33	2,73±0,42	1,13	>0,05
	Загальна сума Σ	21,08	18,57		
	x +m	3,51±0,21	3,10±0,28	1,17	>0,05

мікроцикл, в якому юними спортсменами засвоювалися загально-підготовчі вправи, які були у подальшому використані як тестові вправи (міст із положення лежачи), що дозволило в цілому опанувати рухові дії.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початку занять був проведений витягувальний мікроцикл, в якому юними спортсменами засвоювалися загально-підготовчі вправи, які були у подальшому використані як тестові вправи (міст із положення лежачи, нахил вперед сидячи на підлозі; утримання кута – згинання і розгинання ніг у висі спиною до гімнастичної стійки; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг; біг на 30 м з упору присівши – 15 м в одному напрямку, 15 м взворотному), що дозволило в цілому опанувати рухові дії.

Список використаної літератури:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.
2. Каленская Г. А., Барбашов С. В. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов», Вестник Югорского государственного университета, 2017, Выпуск 1 (44), С. 105-112.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник, 2007. Вінниця.
4. Обов'язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубов, секцій та гуртків. Львів: ЛДУФК, 2018. 140 с.
5. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
6. Помазан А. А. Рухові характеристики хлопчиків 4-6 років для визначення перспективності до занять гімнастикою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Вип. 10, С. 57-60.
7. Сениця А. І., Сениця М. М., Передерій А. В. Спортивна акробатика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
8. Тетяна Черних, Вячеслав Мулик, Тетяна Скалій, Дар'я Окунь, Застосування спеціально-підготовчих вправ для засвоєння базових елементів спортивної акробатики юними спортсменами-початківцями. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. №6 (80). С. 11-16.
9. Черних Т., Мулик В., Окунь Д. Дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів на початковому етапі підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. №5(73), 2019. С. 61-65, doi: 10. 15391/snsv 2019-5.010.

Проведений порівняльний аналіз результатів тестування рухових якостей хлопчиків та дівчаток акробатів 6-7 років свідчить про різний їх прояв в окремих вправах (таблиця 1).

Висновки.

Отримані результати тестування рівня рухових якостей свідчать про несуттєву різницю їх у хлопчиків та дівчаток, крім силових показників, що достовірно вищі у хлопчиків: згинання і розгинання ніг у висі спиною до гімнастичної стійки ($t=2,12$; $p<0,05$) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи ($t=3,31$; $p<0,01$).

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку програми щодо розвитку рухових вправ, необхідних для ефективного засвоєння базових вправ спортивної акробатики та експериментального її впровадження в тренувальний процес юних акробатів 6-7 років.

Розвиток координаційних здібностей таеквондистів на етапі початкової підготовки

Чернишов С. С., Алексєєв А. Ф.

Анотація. В статті проаналізовано динаміку розвитку координаційних здібностей таеквондистів на етапі початкової підготовки, застосовані спеціальні вправи зі східних єдиноборств в системі фізичного виховання, а саме спортивні, рухливі ігри, акробатика, що є ефективним розвитком координаційних здібностей.

Ключові слова: фізична підготовка, тестування, координаційні здібності, методи, таеквондо.

Вступ.

Формування координаційних здібностей є важливим елементом здорової людини, так як координаційні здібності безпосередньо пов'язані з роботою центральної нервової системи. Важливим періодом розвитку координаційних здібностей є вік 9-14 років, формування координаційних здібностей може здійснюватися тільки при заняттях фізичними вправами.

Провівши аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи тренерів з таеквондо, виявили, що у юних таеквондистів необхідно розвивати всі

фізичні якості, але особливу увагу слід приділяти ведучій якості – координаційним здібностям. У зв'язку з цим найважливішим завданням в процесі навчальної підготовки юних таеквондистів є розвиток координаційних здібностей.

Мета дослідження: виявити динаміку розвитку координаційних здібностей у юних таеквондистів.

Завдання дослідження:

- розробити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей у дітей на заняттях таеквондо;
- встановити вплив координаційних здібностей на тренувальний процес юних таеквондистів.