

4. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 13 – 16 РОКІВ В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ

Алексіва В.А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Політько О. В.

Анотація. У статті представлено результати дослідження особливостей морфофункціональних характеристик та фізичної підготовленості юних синхроністок 13 – 16 років. Було визначено ключові показники, що впливають на успішність виконання змагальних елементів в артистичному плаванні.

Ключові слова: артистичне плавання, юні синхроністки, фізична підготовленість, морфофункціональні характеристики.

Вступ. Характерною особливістю сучасного артистичного плавання є постійне ускладнення змагальних програм. Спортсменкам необхідно освоювати нові елементи, підвищувати витривалість та демонструвати високий рівень координаційних здібностей. Зазначені особливості спорту ставлять перед спортсменками жорсткі вимоги до морфофункціональних якостей, мати певну фізичну підготовленість, щоб досягти успіху в цьому виді спорту [2; 3; 6].

Наукові дослідження підтверджують, що морфологічні характеристики спортсменок відіграють значну роль у досягненні високих результатів в артистичному плаванні, оскільки вони безпосередньо впливають на техніку виконання елементів та естетичну складову виступу [1; 2; 3; 5]. Будова тіла обумовлена генетичними факторами, значно впливає на досягнення в артистичному плаванні, оскільки тісно пов'язана з фізичними можливостями та ефективністю виконання рухів [2; 7; 8].

В артистичному плаванні існуючі моделі успішного спортсмена в основному ґрунтуються на даних про висококваліфікованих синхроністок. У той же час, питання про специфічні фізичні та морфологічні характеристики, необхідні для юних синхроністок, залишається відкритим. Отже доповнення знань про морфофункціональні характеристики та особливості фізичної підготовленості дівчат допоможуть тренерам у роботі з юними синхроністками та сприятимуть більш об'єктивному відбору найбільш талановитих спортсменок.

Мета дослідження – визначити особливості морфофункціональних характеристик та фізичної підготовленості спортсменок 13 – 16 років, які займаються артистичним плаванням.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості морфофункціональних характеристик та рівня фізичної підготовленості синхроністок 13 – 16 років, які займаються артистичним плаванням.

2. Встановити найбільш значущі показники фізичного розвитку

спортсменок різного віку, що впливають на успішність виконання змагальних елементів в артистичному плаванні.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось під час навчально-тренувального процесу спортсменок з артистичного плавання у «Sport Life Теремки» (м. Київ), а також на базі басейну «Локомотив» (м. Харків). Досліджуваний контингент складався з юних спортсменок у віці 13 – 16 років, які включені до резервного складу збірної команди України. Спортивна кваліфікація синхроністок відповідала званню КМС, МС з артистичного (синхронного) плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для встановлення особливостей та розробки модельних морфологічних характеристик юних синхроністок різного віку нами було проведено комплексне антропометричне дослідження, проаналізовано подовжні та обхватні розміри тіла, маса, розраховано показник екскурсії грудної клітки. Це дозволило нам оцінити пропорції тіла та загальний фізичний розвиток юних спортсменок.

Спортсменки були розподілені на дві вікові групи 13 – 14 років та 15 – 16 років, що дозволило провести порівняльний аналіз головних антропометричних показників та результатів тестування з фізичної підготовленості (рис. 1 – 2).



Рис. 1. Співвідношення тотальних розмірів тіла синхроністок різних вікових груп

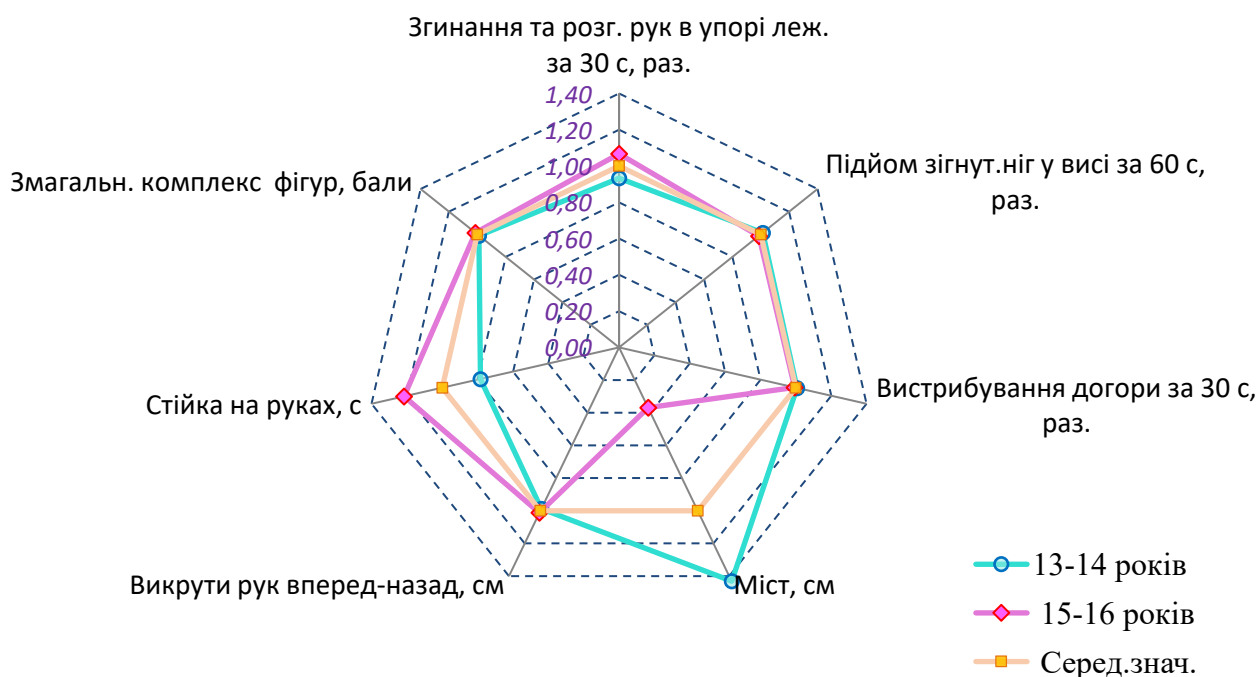


Рис. 2. Співвідношення показники фізичної підготовленості синхроністок різних вікових груп

Застосовуючи метод кореляційного аналізу, було визначено найбільш значимі показники морфофункціональних характеристик та фізичної підготовленості, що впливають на результативність спортсменок різних вікових груп (13 – 14 та 15 – 16 років) (табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між «комплексом змагальних фігур» та показниками фізичного розвитку синхроністок 13 – 14 років

ОГК у спокої, см	ОГК.на видиху, см	Обхват коліна, см	ОГК/ довж. тіла, ум. од.	Гімнастичний міст, см	Стойка на руках, с	Індекс Ерісмана, ум. од.	Індекс Пін'є, ум. од.
0,55	0,54	0,60	0,76	-0,74	0,58	0,76	-0,65

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між «комплексом змагальних фігур» та показниками фізичного розвитку синхроністок 15 – 16 років

Маса тіла, кг	Довжина руки, см	Довжина ноги, см	Довжина голені, см	Довжина стопи, см	Ширина тазу, см	ОГК на вдиху, см	ОГК на видиху, см	Обхват коліна, см	Довж. ніг /тіла, ум. од.	Індекс Кетле, кг/м ²	Абсолют. площа поверхн. тіла, м ²	Вистриб. догори із упору сид. за 30 с	Індекс Вервека, ум. од.	Індекс Пін'є, ум. од.
0,58	0,63	0,50	0,52	0,56	0,53	0,56	0,51	0,52	0,66	0,54	0,55	0,52	-	-
													0,56	0,51

Встановлені кореляції свідчать про те, що для різних вікових груп характерний дещо різний ступінь кореляції, який відіграє важливу роль у

досягненні високих результатів в артистичному плаванні. Так, у спортсменок 13 – 14 років найбільш тісні зв'язки спостерігаються між успішністю та такими показниками, як обхват грудної клітини, коліна, «гімнастичний міст», «стійка на руках» та індекси фізичного розвитку, що відображають пропорції тіла. У спортсменок 15 – 16 років середні кореляції з такими показниками, як маса тіла, довжина кінцівок, ширина тазу, обхвату грудної клітини і різні індекси фізичного розвитку.

Висновки. Таким чином, проведений порівняльний аналіз особливостей морфофункціональних характеристик та фізичної підготовленості юних синхроністок 13 – 14 та 15 – 16 років. На основі отриманих даних було встановлено найбільш важливі показники, які впливають на ефективність виконання змагальних вправ в артистичному плаванні.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку модельних характеристик юних синхроністок з метою підвищення якості відбору найбільш перспективних спортсменок в артистичному плаванні.

Список використаної літератури:

1. Гордеева М. В. Аналіз рухових дій, які застосовуються під час виконання фігур обов'язкової програми в синхронному плаванні. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року [Електронний ресурс]. Київ, 2016. С. 56 – 57.

2. Гришко В. І., Політько О. В. Особливості морфофункціональних характеристик спортсменок високої кваліфікації групових команд у артистичному плаванні. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків : ХДАФК, 2023. № 9. С. 59 – 63.

3. Петренко А. С., Камаєв О. І. Аналіз рівня фізичної підготовленості та змагальної діяльності спортсменок у артистичному плаванні різних вікових груп. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5. С. 135–139.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Політько О. В., Петренко А. С. Вплив танцювальних вправ на розвиток фізичної підготовленості дівчат 13–15 років у синхронному плаванні. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2015. С. 90 – 92. URL: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf

6. Ровна О. О. Ступенева гіпоксія як шлях прискорення розвитку функціональних можливостей та адаптації до гіпоксичних умов діяльності спортсменок синхронного плавання. *Слобожанський науко-спортивний вісник*, 2009. № 3. С. 208–213.

7. Рудковська Т. І. Контроль підготовленості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 23 с.

8. Собко І. М., Ляшенко А. М., Савчук А. Г. Особливості спеціальної фізичної підготовки юних спортсменок у синхронному плаванні. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків – Торунь, 2020. С. 198 – 203.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 9-10 РОКІВ У ДЖИУ-ДЖИТСУ

Альошин М.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М.

***Анотація:** в статті розроблено методика розвитку фізичних якостей юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки, на основі застосування модельних комплексів. Розробленої методика була апробовано в педагогічному експерименті. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування модельних комплексів щодо розвитку фізичних якостей юних спортсменів у джиу-джитсу.*

***Ключові слова:** джиу-джитсу, юні спортсмени, фізичні якості, методика, модельні комплекси.*

Вступ. Джиу-джитсу, як вид спортивних єдиноборств, характеризується різноманітністю техніко-тактичних прийомів ударної та кидкової техніки. Ефективність застосування різних техніко-тактичних прийомів залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена, зокрема від рівня розвитку координаційних здібностей. Аналіз науково-методичної літератури показує, що на початку шляху зростання юних спортсменів необхідно закласти базову основу фізичних якостей, яка дозволить оволодіти техніко-тактичними прийомами джиу-джитсу [2, 3].

Авторські джерела показують необхідність застосування широкого арсеналу технічних засобів для навчання спортсменів-початківців елементам боротьби. Інші автори рекомендують приділяти увагу додатковим засобам спортивної підготовки у видах єдиноборств, до яких належить пов'язаний розвиток спеціальних фізичних якостей та борцівських прийомів [5, 6].

Ступінь розробленості та обґрунтованості теми дослідження вимагає доповнення відомостей про засоби та методи фізичної підготовки юних спортсменів у джиу-джитсу, наукового обґрунтування взаємозв'язку досліджуваних показників фізичної підготовленості, що дозволяє вирішувати завдання навчання технічним діям на етапі початкової підготовки.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: визначити особливості розвитку фізичних якостей юних