

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 8

Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:
Мулик В.В., ректор ХДАФК, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:
Ольховий О.М., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:
Абдула А.Б., к.фіз.вих., доцент.
Артем'єва Г.П., к.фіз.вих., доцент.
Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.
Гант О.Є., к.психол.н., доцент
Джим В.Ю., к.фіз.вих., доцент.
Кизім П.М., доцент.
Окунь Д.О., к.фіз.вих.
Павленко В.О., к.пед.н., доцент.
Пилипко О.О., к.пед.н., доцент.
Півень О.Б., к.фіз.вих.
Помещикова І.П., к.фіз.вих., доцент.
Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.
Стадник С.О., к.фіз.вих., доцент.
Таран Л.М. к.фіз.вих., доцент.
Ткачов С.І., д.пед.н., професор.
Тропін Ю.М., к.фіз.вих., доцент.

Харків - 2022

УДК [796.072.22/001.89](045/.46)

З 41

Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2022. № 8. 217 с.

Збірник наукових праць містить наукові статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту

Збірник представляє науковий інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників та інших фахівців сфери

Тематика збірника:

1. Тренувальна діяльність в обраному виді спорту.
2. Фітнес та рекреація.
3. Менеджмент та маркетинг у сфері фізичної культури та спорту.
4. Психологія у сфері фізичної культури та спорту.
5. Фізична терапія та ерготерапія.

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Свідоцтво державної реєстрації – ХК № 2118-859Р від 01.04.2015.

ISSN 2313-5948

Key title: Zbirnik naukovih prac' Harkivs'koi derzavnoi akademii fizihnoi kul'turi

Abbreviated key title: Zb. nauk. prac' Hark. derz. akad. fiz. kul't.

Мова видання: українська.

30. Мусієнко Н.О., Тарасевич О.А., Мішин М.В. КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	123
31. Нецвіт В.О., Бойченко Н.В. МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЗЮДОЇСТІВ 19-21 РОКІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	127
32. Носков В.А., Гращенкова Ж.В. КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	130
33. Пестов Р.О., Олійник М.О., Окунь Д.О. ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ.....	134
34. Пець І.Р., Абдула А.Б. ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРАЛЬНИХ ЗАХИСНИКІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД РІЗНОГО РІВНЯ.....	137
35. Пономаренко Р.В., Губа А.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПРОЯВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK 12-13 РОКІВ.....	142
36. Рєпін В.М., Пилипко О.О. ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОПЛИВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ НА СПИНІ.....	144
37. Скворцова О.І., Кизім П.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ВІДЧУТТЯ РИТМІЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ У СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	148
38. Тат'янченко К.К. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КІКБОКСИНГУ.....	151
39. Тереховська А.О., Джим В.Ю. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС БІКІНІ НА ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНOK З УРАХУВАННЯМ ФАЗИ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ.....	159
40. Федоренко В.С., Помещикова І.П. СТАН СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК КОМАНДИ СУПЕРЛІГИ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ.....	163
41. Шелемін М.В. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАГАЛЬНО ТА СПЕЦІАЛЬНО ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ-РОЗРЯДНИКІВ..	166

2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

1. Тарнопольська О.С., Кизім П.М., Артем'єва Г.П. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 1-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ.....	170
--	-----

8. Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: Youth & Club. Michigan: Reedswain Publishing, 2002. Vol. 1. 308 p.

9. The Future Game – Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. London, 2010. 275 p

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА ПРОЯВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК 12-13 РОКІВ

Пономаренко Р.В., Губа А.В.

***Анотація.** У статті представлено педагогічне тестування для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом. Були визначені вправи, які доцільно використовувати на даних етапах підготовки: ривок гирі 8 кг за 10 хв; присідання з 8 кг гирею; станова тяга з 8 кг гирею, р.*

***Ключові слова:** тестування, фізичні якості, гирьовий спорт, спортсменки.*

Вступ. Гирьовий спорт є не олімпійським видом спорту але користується попитом серед сучасної молоді (В. Платонов, 2004; Канунова Л.В., 2018; В.Г. Олешко, 2011). Дана обставина привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії і методики підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять гирьовим спортом. Проблемі тренувань юних спортсменок на етапі початкової підготовки у гирьовому спорті приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменок. Зокрема, за останні роки проведені наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (В.М.Платонов, 2015; В.Ю. Джим, 2013; Л.В. Канунова, 2018; О.Б. Півень, 2015; В.Г. Олешко, 2011). Оpubліковано велике число наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

Мета дослідження: встановити залежність щодо впливу занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 12-13 років.

Матеріал та методи дослідження: дослідження проводилися в ДЮСШ №16 та КЗ КДЮСШ №8 м. Харкова з спортсменками 12-13 років в кількості 30 осіб, що займаються гирьовим спортом на етапі початкової підготовки. Всі спортсменки тренувались за класичною програмою розробленою для ДЮСШ. У якості методів дослідження використовувалися: аналіз літературних джерел та тестування рівня рухових якостей в окремих вікових категоріях.

Результати досліджень та їх обговорення. Узагальнення науково-педагогічних матеріалів свідчить про те, що цілий ряд дослідників А.І. Кураченкова, Л.І. Стогової, Р.Е. Мотилянская, Ф.А. Йорданської вказали на сприятливу дію занять силовими видами спорту в частності гирьовим спортом на

розвиток м'язової сили в підлітковому і юнацькому віці. Їхні дослідження говорять про позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток молодого організму і виховання фізичних якостей. На думку Я.П. Локо, найбільший темп приросту сили у дівчаток спостерігається у віці 12-14 років. Найчастіше хороші і відмінні річні темпи приросту м'язової сили, зазначає автор, спостерігалися у тих осіб, які мали середні або хороші вихідні результати в контрольних випробуваннях на прояв сили.

Наші дослідження були направлені на виявлення впливу занять гирьовим спортом на прояв спеціальних фізичних якостей спортсменок 12-13 років, на етапі початкової підготовки, який представляє процес розвитку рухових якостей, в результаті яких проявляється рівень спортивної майстерності спортсменок.

У якості педагогічного тестування для визначення рівня рухових можливостей юних спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом, нами було вибрані вправи, які доцільно використовувати на даних етапах підготовки.

Тестування рухових якостей в тренувальному процесі проходило з застосуванням спеціальних-підготовчих вправ: ривок гирі 8 кг за 10 хв; присідання з 8 кг гирею; станова тяга з 8 кг гирею, р; (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом (n=30)

Показники	12 років	13 років
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$
Ривок гирі 8 кг за 10 хв	15,4±2,59	24,6±2,36
Присідання з 8 кг гирею, р	12,5±2,57	18,7±2,20
Станова тяга з 8 кг гирею, р	35,2±2,05	41,2±2,25

Прояв силових якостей під впливом виконання вправи ривок гирі 8 кг за 10 хв м у дівчат зміни виявлені в вікових інтервалах 12 - 13 років ($p < 0,05$)

На протязі дослідження у дівчат років силова витривалість під впливом вправи присідання з 8 кг гирею на кількість разів статистично значимо змінилась у віковій динаміці з 12 до 13 років ($p < 0,05$)

Показники станової тяги з гирею 24 кг спортсменок 12-13 років, що займаються гирьовим спортом, достовірно збільшились у досліджуваній період ($p < 0,01-0,001$).

Висновки. Викладений в даній публікації матеріал, свідчать, що спеціальна фізична підготовленість спортсменок 12-13 років, що тренуються в ДЮСШ, за більшістю показників відповідають одноліткам дев'яностих років. Зазначені факти свідчать про уповільнення процесів децелерації фізичного розвитку сучасних дітей.

У результаті проведеного тестування визначено різний рівень показників у ривку гирі 8 кг за 10 хв з 12 до 13 років ($t=2,17$; $p < 0,05$). Виконання вправи з присіданням з гирею 24 кг підвищувалося у вікових інтервалах з 12 до 13 років ($p < 0,05$). Показники станової тяги з 24 кг гирею спортсменок достовірно збільшились у період з 12 до 13 років ($p < 0,01$).

Список використаної літератури:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения – Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с
2. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2013. – №11. С. 10–16.
3. Півень О.Б. Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням різних методів швидко-силової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 9. С. 51-56. .
4. Канунова Л.В., Півень О.Б. Особливості побудови тренувального процесу юних гирьовичок 14-15 років в базовому мезоциклі підготовчого періоду річного макроциклу з урахуванням пецифічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, № 4 (78), 2020, С. 112-129.
5. Канунова Л.В., Джим В.Ю. Вплив фізичних навантажень на рівень розвитку фізичних якостей спортсменок 12-15 років, які займаються гирьовим спортом на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових праць. Харків ХДАФК 2018 № 6 (68), С. 39-43.
6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. для вузів. К. : ДІА, 2011. 444 с

ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРОПЛИВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ 50 МЕТРІВ НА СПИНІ

Рєпін В.М., Пилипко О.О.

Анотація. У статті авторами розглядаються питання, пов'язані із дослідженням ступеню кореляційного взаємозв'язку між показниками швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів висококваліфікованих спортсменів-плавців і результатом подолання різних відрізків змагальної дистанції 50 метрів на спині.

Ключові слова: спортсмени, 50 метрів, на спині, техніко-тактичні показники, результат, вплив.

Вступ. Пошук шляхів вдосконалення процесу підготовки у сучасному спорті ґрунтується на ретельному вивченні параметрів структури змагальної діяльності і спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів [1; 3; 4; 6; 7].

Визначення показників, які найбільш впливають на досягнення високих результатів, надає можливість вносити ефективні зміни в тренувальний процес спортсменів високого класу.

Серед параметрів, які потребують детального розгляду, слід виділити показники техніко-тактичної майстерності [2; 5; 8]. Саме вони свідчать про здатність плавця максимально реалізувати накопичений потенціал в умовах змагальної боротьби.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За достовірність представлених результатів відповідають автори та наукові керівники

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, м. Харків, вул.Клочківська,99
тел./факс: +38 057 705-23-01
E-mail: office.rector@khdafkdo.com.ua