

13. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дисерт. ...докт. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення» /Н.Є.Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
14. Gontschar L., Borysowa Ju., Dakalenko O. Der begriff „die kultur der bewegungen“ in dertheorie und methodik der vorschul kinder körpererziehung. Научный журнал «Austria-science». Austria, 2018. №14, С. 24-27.

Reference

- 1.Vilchkovsky E. S., Kurok O. I. "Theory and methodology of physical education of preschool children", 3rd ed.erased. Uni`versitetska kniga. Sumi, 2017. – 428 s..
- 2.Vitos Ya. K. "Development psychomotor skills of children 5-6 years old by means of Oriental martial arts": abstract of the dissertation for the degree of candidate of science. 24.00.02 "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya" / Ya.K. Vitos. Lviv, 2015, 21 p.
- 3.Vlasyuk A. A., Fedoryaka A.V., Tseluiko E. V. "Comparative analysis of the development of flexibility in girls aged 7-8 years engaged in rhythmic gymnastics of a health-improving orientation and classical dance", scientific journal «Molodij vchenij». Cherniveckij nacsionalnij universitet im.. Yu.Fedkovicha. Mizhnarodna naukovopraktichna konferenciya «Fizichna kultura i sport: dosvid ta perspektivi», № 3.1 (43.1) berezen, 2017. – S. 63-66.
- 4.Vlasyuk A. A., Fedoryaka A.V., Grushko O. A. "Development of flexibility and coordination abilities of girls 5-6 years old who are engaged in gymnastics in health groups", scientific journal «Molodij vchenij». Cherniveckij nacsionalnij universitet im.. Yu.Fedkovicha. Mizhnarodna naukovopraktichna konferenciya «Fizichna kultura i sport: dosvid ta perspektivi» No. 3.1 (43.1) March, 2017, pp. 67-69.
- 5.Borisova Yu., Gonchar L. "Justification of the program of physical culture classes for children of the 4th and 5th years of life using elements of rhythmic gymnastics", Sportivnij visnik Pridniprovy. – №3. – 2017. – S. 14-19.
- 6.Kasyan A.V. "Research of the level of development of physical qualities in older preschool children", Naukovij chasopis NPU i`meni` M.P. Dragomanova. Kiyiv, 2017 Vip. 3 K (84). S. 206-210.
- 7.Konokh O. E. "Integrated use of sports games in improving the physical condition of children aged 5-6 years": dis. ... kand. 24.00.02 - "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya". – Zaporizhzhya, 2014. – 301 s.
- 8.Krutsevich T. Yu., Pangelova N. E. "Prospects of optimization of the content and organization of physical education in the context of the formation of a holistic, harmonically developed preschool personality", Sportivnij visnik Pridniprovy. – №2. – 2012. – S. 4-7.
- 9.Kuzmenko I., Chernysh T. "level of development of motor qualities of children of senior preschool age", Slobozhanskij naukovopraktichnij visnik. Kharkiv, 2018. S. 57-60.
10. Lakhno O. G. "Innovative technologies for the development of psychomotor abilities in physical education of children of the 2nd-5th years of life": dissertation candidate. Nauk Z Fiz. ext.I Sport. Kiev, 2013, 301 p.
11. Maksimenko L. M. "The use of floorball tools in the process of physical education of children 5-6 years old": abstract of the dissertation for the degree of candidate of science. 24.00.02 "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya". Sumy, 2018. 27 p.
12. Moskalenko N., Polyakova A., Kovrov Ya. "Modern approaches to the organization of Physical Culture and health work in preschool institutions", Sportivnij visnik Pridniprovy. – № 1, 2013, pp. 40-42.
13. Pangelova N. E. "Theoretical and methodological foundations of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education": abstract of the dissertation. ...doct. 24.00.02 - "Fizichna kultura, fizichne vikhovannya riznikh grup naselennya", K., 2014. – 39 p.
14. Gontschar L., Borysowa Ju., Dakalenko O. Der begriff „die kultur der bewegungen“ in dertheorie und methodik der vorschul kinder körpererziehung. Научный журнал «Austria-science». Austria, 2018. №14, С. 24-27.

УДК [796.412.22:796.015.58+796.015.132]-055.2

Дейнеко А.Х.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Рябченко О.В.
старший викладач
Шевчук О.К.
студентка магістратури
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У статті розглянуто питання вдосконалення фізичної підготовленості гімнасток, як компоненту успішної спортивної діяльності, із використанням методу кругового тренування у художній гімнастиці. Визначено, що систематичне використання розроблених комплексів вправ позитивно впливає на розвиток фізичних якостей спортсменок. За результатами дослідження встановлено, що під впливом розробленої методики кругового тренування гімнастки 10-12 років підвищили рівень розвитку гнучкості, координації, спритності, швидкісної сили та швидкісно-силової витривалості, що сприяло виконанню тестових вправ на більш високому технічному рівні. Таким чином, об'єднання окремих ациклічних рухів в штучно-циклічну структуру шляхом серійних їх повторень під час кругового тренування дало можливість комплексного розвитку рухових якостей гімнасток і сприяло підвищенню загальної

працездатності їх організму.

Ключові слова: круговий метод, фізична підготовка, станція, тестування, художня гімнастика.

Дейнеко А.Х., Рябченко О.В., Шевчук О.К. Совершенствование физической подготовленности спортсменов с использованием метода круговой тренировки в художественной гимнастике. В статье рассмотрены вопросы совершенствования физической подготовленности гимнасток, как компонента успешной спортивной деятельности, с использованием метода круговой тренировки в художественной гимнастике. Определено, что систематическое использование разработанных комплексов упражнений положительно влияет на развитие физических качеств спортсменок. По результатам исследования установлено, что под влиянием разработанной методики круговой тренировки гимнастки 10-12 лет повысили уровень развития гибкости, координации, ловкости, скоростной силы и скоростно-силовой выносливости, что способствовало выполнению тестовых упражнений на более высоком техническом уровне. Таким образом, объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений при круговой тренировки дало возможность комплексного развития двигательных качеств гимнасток и способствовало повышению общей работоспособности их организма.

Ключевые слова: круговой метод, физическая подготовка, станция, тестирование, художественная гимнастика.

Deineko Alfiia, Riabchenko Olga, Shevchuk Olesia. Improving the physical fitness of athletes using the method of circular training in rhythmic gymnastics. The article discusses the issues of improving the physical fitness of gymnasts, as a component of successful sports activity, using the method of circular training in rhythmic gymnastics.

According to modern scientists, the effective comprehensive development of physical qualities is possible through the use of the method of circular training. However, in the special scientific literature the questions concerning the peculiarities of the application of the circular method in rhythmic gymnastics are not fully disclosed. In the process of training circular method of organizing classes is of particular importance, as it allows more students to train simultaneously and independently, provides high overall and motor density, facilitates accounting, control and individual load management, enhances the participation of students in the training process.

It was determined that the systematic use of the developed exercise complexes has a positive effect on the development of physical qualities of athletes. According to the results of the study, it was found that under the influence of the developed methodology of circular training, gymnasts of 10-12 years old increased the level of development of flexibility, coordination, dexterity, speed strength and speed-strength endurance, which contributed to the performance of test exercises at a higher technical level. Thus, the combination of individual acyclic movements into an artificial-cyclic structure through their serial repetitions during circular training made it possible for the complex development of the motor qualities of gymnasts and contributed to an increase in the overall working capacity of their body.

Keywords: circular method, physical training, station, testing, rhythmic gymnastics.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики, зростання складності змагальних програм пред'являють підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості гімнасток. Необхідно зазначити, що однією з першочергових задач багаторічної спортивної підготовки в художній гімнастиці згідно з Навчальною програмою є розвиток фізичних якостей гімнасток: гнучкості, координаційних здібностей, рівноваги, сили, швидкості і витривалості [5; 6; 14]. У зв'язку з цим важливу роль у тренувальному процесі гімнасток відіграє фізична підготовка, яка сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

На думку сучасних вчених [1; 8; 10; 11] ефективний комплексний розвиток фізичних якостей можливий за рахунок використання методу кругового тренування. Однак, в спеціальній науковій літературі недостатньо повно розкрито питання щодо особливостей застосування кругового методу у художній гімнастиці. Так як, кругове тренування являє строго регламентований процес, де вправи виконуються з точними нормами навантаження і відпочинку в контексті забезпечення якості навчально-тренувального і виховного процесу спортсменів, актуальність його застосування залишається і сьогодні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних джерел [2; 3; 7; 9] показав, що існуючі методики розвитку фізичних якостей займаючихся не є максимально ефективними та в умовах зростаючої змагальної конкуренції не завжди є актуальними в сучасній гімнастиці. У зв'язку з цим тренери інтуїтивно ведуть пошук засобів і методів, які дозволили б досягти підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості гімнасток [4; 13; 15].

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – обґрунтувати ефективність використання методу кругового тренування для підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток 10-12 років. Завданнями дослідження є: по-перше, на основі аналізу науково-методичної літератури визначити основні засоби, методи та організаційно-методичну основу кругового тренування для розвитку фізичних якостей у художній гімнастиці; по-друге, обґрунтувати ефективність застосування методу кругового тренування для розвитку фізичних якостей спортсменок у художній гімнастиці. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо), педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Виклад основного матеріалу досліджень. Педагогічний експеримент, в якому взяли участь 12 спортсменок віком 10-12 років, був організований з метою вдосконалення змісту навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці. Після проведення початкового тестування рівня розвитку загальної фізичної підготовленості юних гімнасток була розроблена методика кругового тренування, в основі якої лежав поточний метод проведення вправ: гімнастки ділилися на підгрупи за кількістю станцій, ставали на «свої» станції і, після виконання вправи, переходили на наступну станцію в певній послідовності. Основним завданням використання кругового методу в експериментальній групі був ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого простору і жорсткого ліміту часу при суворій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ. Варто зауважити, що експериментальна методика передбачала розвиток рухових якостей, який тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу з художньої гімнастики даної вікової категорії дівчат. Тому, в комплекси кругового тренування були введені фізичні вправи, близькі за своєю структурою до вмінь і навичок притаманних художній гімнастиці, що сприяло вдосконаленню фізичних якостей юних спортсменок.

Перед початком виконання комплексу для кожної спортсменки встановлювалося індивідуальне навантаження за допомогою максимального тесту (МТ). Максимальний тест визначався на перших двох тренуваннях і проводився у формі змагань. Його показники (максимальна кількість повторень вправи, мінімальний або максимальний час виконання вправи) слугували вихідними даними для вибору індивідуального навантаження в системі занять. Ознайомившись з вправами після їх показу і пояснення, гімнастки по команді тренера починали виконання запропонованої вправи на своїх станціях в обумовлений час (30-45 с), намагаючись виконати її максимальну для себе кількість раз.

Для перевірки ефективності застосування методу кругового тренування для розвитку фізичних якостей спортсменок у художній гімнастиці було проведено повторне тестування (таблиця 1).

Таблиця 1

Статистичні показники фізичних якостей юних гімнасток до та після проведення педагогічного експерименту ($t_p = 2,07$ при $p < 0,05$)

Фізичні якості	Назва тесту	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t_p	p	Приріст рез-в, %
		До екс.	Після екс.			
Сила	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	26,0±3,58	32,0±3,30	1,25	>0,05	23%
Гнуч-кість	"Міст" із захопленням гомілковостопних суглобів із в.п.; стійка ноги нарізно (с)	7,0±0,29	9,0±0,41	2,76	<0,05	29%
Швид-кісно-силові	Стрибок поштовхом двома, руки на пояс (см)	21,5±0,37	23,1±0,26	3,62	<0,05	7%
Швид-кість	Біг на місці 5 с (кількість разів)	18,0±1,49	20,0±1,49	0,71	>0,05	11%
Координація	Статична рівновага за методикою Яроцького(с)	2,62±0,40	3,23±0,15	3,34	<0,05	23%
Спритність	Човниковий біг 4x9 (м)	11,7±0,20	11,08±0,22	2,11	<0,05	5%
Швид кісно-силова витривалість	Стрибки на скакалці за 1 хвилину (кількість разів)	58±3,52	68±3,65	2,12	<0,05	17%

Як видно з матеріалів дослідження, у тесті «Піднімання прямих ніг у висі» покращення результату наприкінці експерименту склало 23 % (табл.1). Гімнастки з експериментальної групи показали середньогруповий результат 26,0±3,58 разів до проведення експерименту і 32,0±3,30 після. Різниця між цими показниками, відповідно до критерію Стюдента є статистично недостовірною, оскільки t_p менше t_{tr} . (табл. 1). Незважаючи на те, що у розробленій методиці кругового тренування кожен комплекс вправ включав одну-дві вправи на розвиток сили, цього для даної вікової групи дівчат виявилось не достатньо, щоб статично достовірно покращити результати. У процесі порівняльного аналізу показників розвитку гнучкості за тестом «Міст із захопленням гомілковостопних суглобів із вихідного положення, стійка ноги нарізно», який рекомендовано Навчальною програмою з художньої гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дівчата експериментальної групи показали середній результат 7,0±0,29 с до проведення експерименту і 9,0±0,41 с після. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p=2,76 > t_{tr}=2,07$. Це означає, що після проведення експерименту об'єктивно покращилися результати даного тесту і їх приріст склав 29% (табл 1). Для оцінки рівня розвитку швидкісно-силової підготовленості спортсменок використовувався тест «Стрибок поштовхом двома, руки на пояс». Результати дослідження показали, що експериментальна група дівчат виконала цю вправу з середньогруповим результатом 21,5±0,37 см до проведення експерименту і 23,1±0,26 см після. Порівняння цих середніх результатів, свідчить, що різниця між ними статистично достовірна ($p < 0,05$). Покращення результату у експериментальній групі складає 7% (табл. 1). Зміни рівня швидкісно-силових якостей у дівчат експериментальної групи пояснюються використанням у впровадженій методиці різновидів стрибків, а також застосуванням змагального способу проведення комплексів кругового тренування. У тесті для оцінки рівня швидкісної підготовленості «Біг на місці 5 с» дівчата експериментальної групи показали результат 18,0±1,49 разів до проведення експерименту і 20,0±1,49 разів наприкінці. І хоча покращення результату цієї вправи становить 11%, за критерієм Стюдента різниця між ними є статистично недостовірною ($t_p=0,71 < t_{tr}=2,07$). Аналіз матеріалів дослідження показав, що у тесті «Статична рівновага за методикою Яроцького» покращення результату наприкінці експерименту склало 23 % (табл. 1). Юні спортсменки показали середньогруповий результат 2,62±0,40 с до та 3,23±0,15 с після проведення експерименту

(табл. 1). Різниця між цими показниками за критерієм Стьюдента є статистично достовірною ($p < 0,05$). За тестом «Човниковий біг 4×9м (с)» також відбулось покращення результатів наприкінці експерименту порівняно з його початком – 5%. Так, на початку експерименту дівчата показали середній результат $11,70 \pm 0,20$ м (с), наприкінці – $11,08 \pm 0,22$ м (с). Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,11 > t_{гр.} = 2,07$. Для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та спритності протягом експерименту у комплексах кругового тренування були застосовані різноманітні вправи зі скакалкою, різновиди стрибків, змагальний та ігровий способи їх проведення. Завдяки цьому гімнастки навчилися краще координувати рухи, точніше виконувати вправи відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою рухову діяльність в залежності від умов, що складаються в процесі виконання. Для оцінки рівня розвитку швидкісно-силової витривалості спортсменки виконували стрибки на скакалці за одну хвилину. Середньогрупові результати були такими: на початку експерименту – $58,0 \pm 3,52$ разів; наприкінці експерименту – $68,0 \pm 3,65$ разів. Їх порівняння за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між ними статистично достовірна ($t_p = 2,12 > t_{гр.} = 2,07$). На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що впровадження розробленої методики позитивно вплинуло на рівень розвитку швидкісно-силової витривалості гімнасток – покращення результату становить 17% (табл. 1).

Таким чином, проведений аналіз результатів експерименту дозволяє зробити наступне узагальнення: впродовж дослідження достовірно покращились результати більшості тестових завдань. Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що розроблена методика кругового тренування напряму вплинула на розвиток рівня загальної фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи. Це пов'язано як із загальноорозвивальним впливом підібраних вправ, так і з введеними елементами змагальності.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність застосування методу кругового тренування у навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів та спеціалізованих навчальних закладів.

Література

1. Андреева Р. Особенности побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць // Молода спортивна наука України. Львів, 2009. Т. 1. С. 6-9.
2. Береснева И. А., Ефимова К. Е.; Юшин А. Б. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5-7 лет разных соматотипов // Физическая культура. Москва, №6. 2006. С.13-14.
3. Ботьяев В. Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическими координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на начальном этапе специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) // Теория и практика физической культуры. Москва, 2014. №10 С. 94-97.
4. Гобузева К. В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1-го взрослого разряда: дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры». Санкт-Петербург, 2006. 23 с.
5. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. Культуры. Москва, 2003. 384 с.
6. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры. Москва, 1982. 232 с.
7. Нестерова Т. В. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике // Наука в олимпийском спорте. Киев, 2007. № 1. С. 66-73.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта / под ред. В.Н. Платонова. Киев, 2004. Т. 4. 566 с.
9. Плеханова М. Э. Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменок в художественной и спортивной гимнастике // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теор. журнал. Санкт-Петербург, 2006. №4. С. 17-20.
10. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Э. Я. Степаненкова Москва, 2006. 368 с.
11. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, 2000. 476 с.
12. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А.. Київ, 1999. 115 с.
13. Ferri-Caruana A., Roig-Ballester N., Romagnoli M. (2020) «Effect of dynamic range of motion and static stretching techniques on flexibility, strength and jump performance in female gymnasts» Science of Gymnastics Journal, Volume 12., Issue 1: 2020, pp.87-100. (in English).
14. Heinen T., Vinken P. in Ölsberg P. (2010) «Manual guidance in gymnastics: a case study», Science of Gymnastics Journal, Volume 2, Issue 3, 2010, pp. 43-56. (in English).
15. Santos A.B., Lemos M.E., Lebre E., Carvalho L.A. (2015) «Active and passive lower limb flexibility in high level rhythmic gymnastics», Science of Gymnastics Journal, Volume 7, Issue 2, 2015, pp. 55-66. (in English).

Reference

1. Andreeva R. (2009). Osoblivosti pobudovi navchal'no-trenaval'nogo procesu yunih gimnastok-hudozhnic' / Moloda sportivna nauka Ukraïni. L'viv. T. 1. 6-9. [in Ukrainian].
2. Beresneva I. A., Efimova K. E.; Yushin A. B. (2006). Osobennosti razvitiya gibkosti u hudozhestvennykh gimnastok 5-7 let raznykh somatotipov / Fizicheskaya kul'tura. Moskva, №6. 13-14. [in Russian].
3. Botyaev V. L. (2014). Analiz sootvetstviya perspektivno-prognosticheskimi koordinacionnoj podgotovlennosti yunyh

- gimnastok, zanimayushchihsya na nachal'nom etape specializirovannoy podgotovki (na primere sportivnoy i hudozhestvennoy gimnastiki) / Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. Moskva. №10. 94-97. [in Russian].
4. Gobuzeva K. V. (2006). Model'nye harakteristiki gimnastok-hudozhnic s urovnem sportivnoy kvalifikacii 1-go vzroslogo razryada : avtoref. dis. ... kand ped. nauk. Sankt-Peterburg. 23. [in Russian].
 5. Karpenko L. A. (2003). Hudozhestvennaya gimnastika: ucheb. dlya trenerov, prepodavatelej i studentov fiz. Kul'tury. Moskva. 384.
 6. Lisickaya T. S. (1982). Hudozhestvennaya gimnastika: uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury. Moskva. 232. [in Russian].
 7. Nesterova T. V. (2007). Sovershenstvovanie sistemy mnogoletnej podgotovki sportsmenok v hudozhestvennoy gimnastike / Nauka v olimpijskom sporte. Kiev. № 1. 66-73. [in Russian].
 8. Platonov V. N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: uchebnik dlya stud. vys. uch. zav. fiz. vosp. i sporta / pod red. V.N. Platonova. Kiev. T. 4. 566. [in Russian].
 9. Plekhanova M. E. (2006). Faktory, opredelyayushchie sorevnovatel'nyu nadezhnost' sportsmenok v hudozhestvennoy i sportivnoy gimnastike / Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta: nauch.-teor. zhurnal. Sankt-Peterburg. №4. 17-20. [in Russian].
 10. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / pod red. E. YA. Stepanenkova Moskva, 2006. 368. [in Russian].
 11. Holodov, ZH. K., Kuznecov, V. S. (2000). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva. 476. [in Russian].
 12. Hudozhnya gimnastika dlya dityacho-yunac'kih sportivnih shkil, specializovanih shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vishchoi sportivnoi majsternosti / pid red. Bilokopitova ZH. A., Nesterova T. V., Deryugina A. M., Bezsonova V. A.. Kiiv, 1999. 115. [in Ukrainian].
 13. Ferri-Caruana A., Roig-Ballester N., Romagnoli M. (2020) «Effect of dynamic range of motion and static stretching techniques on flexibility, strength and jump performance in female gymnasts» Science of Gymnastics Journal, Volume 12., Issue 1: 2020, pp.87-100. (in English).
 14. Heinen T., Vinken P. in Ölsberg P. (2010) «Manual guidance in gymnastics: a case study», Science of Gymnastics Journal, Volume 2, Issue 3, 2010, pp. 43-56.(in English).
 15. Santos A.B., Lemos M.E., Lebre E., Carvalho L.A. (2015) «Active and passive lower limb flexibility in high level rhythmic gymnastics», Science of Gymnastics Journal, Volume 7, Issue 2, 2015, pp. 55-66.(in English).

УДК: [796.332/378.095:378.172]

Кузьменко І.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Антюх Д.М.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ І–ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

У статті висвітлено вплив занять футболом на рівень розвитку фізичних якостей здобувачів ЗВО І–ІІ рівня акредитації. Заняття футболом у спортивній секції сприяли підвищенню рівня розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Так, порівняння результатів рівня розвитку фізичних здібностей студентів після проведення експерименту виявило покращення всіх досліджуваних параметрів. При цьому, дані човникового бігу 4x9 м та бігу на 60 м у здобувачів 15 років підвищилися достовірно. Розглядаючи дані рівня розвитку фізичних якостей здобувачів І–ІІ курсів у статевому аспекті, слід зауважити, що результати юнаків вищі, ніж показники дівчат. Виняток становлять дані нахилу тулуба вперед з положення сидячи, де дівчата демонструють кращі результати. Порівняння показників фізичних якостей осіб 15–16 років у віковому аспекті, показало, що з віком результати, в основному, покращуються. Співставлення даних рівня розвитку фізичних якостей у досліджуваного контингенту з відповідними нормами, виявило, що результати відповідають оцінці «задовільно».

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичні якості, футбол, заклади вищої освіти.

Кузьменко И. А. Антюх Д. Н. Влияние занятий футболом на уровень развития физических качеств студентов учреждения высшего образования I-II уровня аккредитации. В статье освещено влияние занятий футболом на уровень развития физических качеств соискателей УВО I-II уровня аккредитации. Занятия футболом в спортивной секции способствовали повышению уровня развития физических качеств соискателей высшего образования. Так, сравнение результатов уровня развития физических способностей студентов после проведения эксперимента выявило улучшение всех исследуемых параметров. При этом, данные челночного бега 4x9 м и бега на 60 м у соискателей 15 лет повысились достоверно. Рассматривая данные уровня развития физических качеств соискателей I-II курсов в половом аспекте, следует отметить, что результаты юношей выше, чем показатели девушек. Исключение составляют данные наклона туловища вперед из положения сидя, где девушки демонстрируют лучшие результаты. Сравнение показателей физических качеств особ 15-16 лет в возрастном аспекте, показало, что