

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**X Міжнародної конференції**

**«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

*24-25 травня 2017 р.*

*Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017.

У збірнику представлені тези з актуальних питань проблем теорії та методики олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського спорту, олімпійської освіти, відбору та багаторічної підготовки спортсменів, медико-біологічних аспектів олімпійського спорту, фізичної реабілітації та спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті:  
<http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

*Редакційна колегія:*

Платонов В. М., д.пед.н., професор  
 Дутчак М.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Борисова О.В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Булатова М. М., д.пед.н., професор  
 Андреева О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Благій О.Л., к.пед.н., доцент  
 Василенко М.М., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Драгунов Л. О., к.пед.н., професор  
 Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Жарова І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Ільїн В.М., д.б.н., професор  
 Когут І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Коробейніков Г. В., д.б.н., професор  
 Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Маринич В. Л., к.фіз.вих. і спорту  
 Матвеев С. Ф., к.пед.н., професор  
 Ніканоров О. К., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Пастухова В. А., д.мед.н., доцент  
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Філіппов М.М., д.б.н., професор  
 Футорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Шахліна Л. – Я. Г., д.мед.н., професор  
 Шкрєбтій Ю.М., д.фіз.вих. і спорту, професор

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України**

40. **Жань Сюй, Русанова О.М., Кулагіна А.Ю., Остапець А.В.** ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ Й ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ 93
41. **Заплатинська О.Б.** ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДТВОРЕННЯ РИТМУ ТА ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ДОРІЖОК У ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 95
42. **Іванов П.П.** ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У СУЧАСНОМУ ПРОФЕСІОНАЛЬНОМУ ФУТБОЛІ В УКРАЇНІ 97
43. **Ісмаїл Мустафа** ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФУТБОЛУ В РЕСПУБЛІЦІ ЛІВАН 99
44. **Kaluzhna O.** INTERCOMMUNICATIONS of INDEXES of PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS of 10-13-YEAR-OLD SPORTSWOMEN ENGAGED in SPORTING DANCES 101
45. **Клімашевський О.** ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛОМОТОРНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА 104
46. **Коваленко Я.О., Болобан В.М.** АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ХУДОЖНИХ ГІМНАСТОК У РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО 2016 106
47. **Ковалькова Е.П.** СООТНОШЕНИЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ 109
48. **Козлов К.** ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТИБУНІВ ПОТРІЙНИМ У ДРУГІЙ СТАДІЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 112
49. **Кравченко О.О.** ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 114
50. **Кропивницька Т. А., Луць Ю. П.** ДИНАМІКА УЧАСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ 116
51. **Крупеня С. В., Хмельницька І. В.** ШКАЛА ОЦІНОК ТЕХНІКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК В ОПОРНОМУ СТИБКУ ТИПУ РОНДАТ-ФЛЯК 119
52. **Кузьминчук А. П., Градусов В.О.** ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ 122
53. **Кун Сянлинь, Го Пенчен** КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ КВАЛІФІЦІРОВАННИХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ 125
54. **Кусовська О.С.** ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ 127
55. **Літус Р.І.** МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ У ПАУЕРЛІФТИНГУ 129
56. **Лю Пон, Безмилов М.М.** КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАДМІНТОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 131
57. **Мазуренко І. О., Безкоровайний Д. О.** БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В АРМСПОРТІ 133
58. **Максимова Ю.А., Юрченко Ю.В., Максимов С.Д.** ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ АКРОБАТИВ ПРИ НАВЧАННІ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 136
59. **Малиновський А.І.** ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ 138
60. **Микитчик О.С.** ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПІДТРИМУЮЧИХ ЗАСОБІВ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ 140

## ШКАЛА ОЦІНОК ТЕХНІКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК В ОПОРНОМУ СТРИБКУ ТИПУ РОНДАТ-ФЛЯК

Крупеня С. В., Хмельницька І. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У спортивній гімнастиці з переходом на більш нову, безпечну конструкцію снаряд стрибковий стіл, гімнасти виконують надважкі і небезпечні опорні стрибки. Зазначимо, що складність конкурсних програм продовжує зростати. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що система сучасного спортивного тренування повинна бути спрямована на реалізацію ефективної методології для технічної підготовки спортсменів, а навчальний процес має бути організований таким чином, щоб стимулювати певні біомеханічно раціональні напрями вдосконалення технічної майстерності. Незважаючи на те що проблема вдосконалення техніки кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках з використанням конструкції снаряда гімнастичного стола розглядалася рядом фахівців, вона на нашу думку, не отримала глибокого наукового обґрунтування з точки зору застосування сучасних біомеханічних технологій [2].

**Мета дослідження** – є розробка шкали оцінок техніки кваліфікованих гімнасток за кінематичними характеристиками їхніх рухових дій в опорному стрибку типу рондат-фляк на снаряді стрибковий стіл.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; проводили аналіз відеозаписів змагальної діяльності; педагогічне спостереження; відеозйомка; педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Для отримання кількісних кінематичних характеристик техніки гімнасток використовували біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз за допомогою прикладної програми «BioVideo» [1]. Педагогічний експеримент здійснювали в умовах моделі змагань, в яких взяли участь 20 кваліфікованих гімнасток рівня майстер спорту – члени збірної команди України її резервного складу і збірної команди міста Києва.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз дозволив виявити особливості кінематичної структури техніки рухових дій кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку типу рондат-фляк на стрибковому столі: тривалість другої фази польоту (II ФП) ( $\bar{x} \pm S$ ) –  $0,798 \pm 0,030$  с, висоту і дальність польоту ЗЦМ тіла гімнастки у II ФП –  $1,16 \pm 0,11$  м і  $2,19 \pm 0,24$  м відповідно. Провідними елементами рухової структури опорного стрибка є кінематичні характеристики рухових дій гімнастки у II ФП – тривалість, висота і дальність польоту, що підтверджується результатами кореляційного аналізу (коефіцієнти кореляції між зазначеними характеристиками і загальною оцінкою за опорний стрибок – від 0,45 до 0,60,  $p < 0,05$ ).

На підставі результатів біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу техніки виконання кваліфікованими гімнастками опорного стрибка типу рондат-фляк обґрунтовано і розроблено спеціальні програми вдосконалення техніки, ефективність яких перевірена експериментально шляхом прямого порівняльного педагогічного експерименту [1]. Методом випадкового відбору з 20 кваліфікованих гімнасток було сформовано дві групи: контрольну та експериментальну – по 10 гімнасток у кожній.

Шкала оцінок техніки кваліфікованих гімнасток за кінематичними показниками їхніх рухових дій в опорному стрибку типу рондат-фляк представлена в таблиці 1. Застосування цієї шкали дало можливість визначити рівень технічної підготовленості кваліфікованої гімнастки, виявити сильні і слабкі сторони з метою подальшої диференційованої технічної підготовки, тобто індивідуального підходу до вдосконалення техніки в окремих фазах опорного стрибка. В результаті педагогічного експерименту підтверджено ефективність розробленої шкали оцінок техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк.

Таблиця 1

**Шкала оцінок техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк за кінематичними характеристиками**

Номер фази	Назва фази	Показник	Оцінка				
			низька	середня	висока		
I	Розбіг	швидкість ЗЦМ тіла гімнастки в розбігу перед наскоком на міст, м·с <sup>-1</sup>	<5,12	5,12–6,09	>6,09		
II	Наскок на міст	тривалість, с	>0,158	0,128–0,158	<0,128		
III	Відштовхування від моста	тривалість, с	>0,157	0,121–0,157	<0,121		
		момент відриву від опори моста	швидкість ЗЦМ тіла гімнастки, м·с <sup>-1</sup>	<4,51	4,51–4,98	>4,98	6,45
			кут у колінному суглобі, град.	<156	156–172	>172	175
			кут у кульшовому суглобі, град.	<125	125–140	>140	147
IV	Перша ФП	тривалість, с	>0,225	0,169–0,225	<0,169		
V	Відштовхування від стрибкового стола	тривалість, с	>0,175	0,149–0,175	<0,149		
		момент відриву від стрибкового стола	швидкість ЗЦМ тіла гімнастки, м·с <sup>-1</sup>	<3,46	3,46–4,06	>4,06	5,97
			кут між біоланками плечей, град.	<149	149–167	>167	172
VI	Друга ФП	тривалість, с	<0,838	0,838–0,880	>0,880		
		кут вильоту, град.	<1,22	1,22–1,43	>1,43		
		кут повороту на висхідній частині траєкторії, град.	<1,86	1,86–2,30	>2,30		
		висота польоту, м	<53,8	53,8–63,0	>63,0		
		довжина польоту, м	<277,9	277,9–323,1	>323,1		
	Друга фаза польоту зігнувшись	кут у кульшовому суглобі, град.	>69	64–69	<64		
	друга фаза польоту прогнувшись	кут у кульшовому суглобі, град.	<144	144–160	>160		
VII	Приземлення	кут між вертикаллю й біоланкою «тулуб», град.	>60,2	51,0–60,2	<51,0		
		кут у колінному суглобі, град.	<91,2	91,2–110,2	>110,2		

**Висновок.**

1. Аналіз наукової літератури показав, що технічна підготовка кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках проводиться без урахування біомеханічних особливостей техніки, а кількісні критерії оцінки техніки в опорних стрибках на «стрибковому столі» відсутні.

2. У результаті власних досліджень визначено кількісні кінематичні характеристики техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк.

3. Уперше розроблено шкалу оцінок техніки кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку рондат-фляк на «стрибковому столі» за їх кінематичними характеристиками.

**Література**

1. Крупеня С., Хмельницкая И. Биомеханический анализ спортивной техники гимнасток в опорном прыжке / С. Крупеня, И. Хмельницкая // Издательский Дом: [LAP LAMBERT Academic Publishing](http://LAPLAMBERT.com), 2015. – 273 с. [ISBN:978-3-659-79489-6]
2. Naundorf F., Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade / F. Naundorf, S. Brehmer, K. Knoll, A. Bronst, and R.Wagner // Motor Performance and Control . – 2008. – July 14-18, 2008, Seoul, Korea, P. 481–484.