

профілактика или преодоление депрессивных состояний; коррекция неадекватных самооценок; социальная и профессиональная интеграция; обучение искусству самореабилитации, основанном на последовательном формировании способности пловцов к продуктивному преодолению кризисных ситуаций; раскрытие личностного потенциала, самостоятельный поиск новых возможностей для самореализации, в частности в спортивной деятельности.

**Перспективы дальнейших исследований** мы связываем с включением психокоррекционных мероприятий в систему подготовки спортсменов высокой квалификации в спорте инвалидов и изучением ее влияния на спортивные достижения таких спортсменов.

**Список использованной литературы:**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 228 с.
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Галина Миколаївна Бойко. – Полтава : АСМІ, 2010. – 240 с.
4. Холмогорова А. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 2. – С. 61-90.
5. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учебное пособие. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

<sup>1</sup>**БУЛГАКОВ О.І.**, к. фіз.вих.

<sup>2</sup>**МАРЧЕНКОВ М.К.**, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ  
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ЮНИХ ГІМНАСТІВ**

**Анотація.** В тезах представлена методика використання комплексів спеціальних вправ спрямованих на підвищення рівня координаційних здібностей юних гімнастів.

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, координаційні здібності, спеціальні вправи, методика.

Для сучасної спортивної гімнастики характерне ускладнення програми змагань, що вимагає високої надійності і стабільності технічної майстерності, спеціальної та фізичної підготовленості спортсменів [2, 5]. Це обумовлює пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу гімнастів, які можуть бути досягнуті при високому рівні усіх видів їх підготовки.

На думку науковців [1, 4] успішне здійснення всебічної фізичної підготовки юних гімнастів багато в чому залежить від умілого підбору засобів і

методів фізичної підготовки в річному циклі тренувань. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток у спортсменів координаційних здібностей [1, 2, 3].

В той же час, методичні положення, щодо використання засобів спрямованих на підвищення рівня координаційних здібностей в тренувальному процесі юних гімнастів на етапі початкової підготовки на сьогоднішній день є недостатньо вивченими і вимагають логічного обґрунтування.

**Мета дослідження** полягає в розробці комплексів спеціальних вправ спрямованих на вдосконалення координаційних здібностей юних гімнастів.

**Завдання:** 1. Проаналізувати літературні джерела по проблемі вдосконалення координаційних здібностей юних гімнастів. 2 Розробити та впровадити в навчально-тренувальний процес юних гімнастів комплекси спеціальних вправ спрямованих на вдосконалення їх координаційних здібностей та експериментально перевірити ефективність їх використання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у 2015-2016 навчальному році на базі ШВСМ міста Харкова. У дослідженні приймали участь 10 спортсменів 7-8 років, які тренуються на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури [3, 4, 5] показав, що ефективність підготовки спортсменів-гімнастів, особливо оволодіння ними технічними прийомами, багато в чому пов'язаний із рівнем розвитку координації.

В ході формувальної частини експерименту у відповідності зі структурою навчально-тренувальних занять гімнастів нами були розроблені та впроваджені в навчально-тренувальний процес гімнастів, які тренуються на етапі початкової підготовки комплекси спеціальних вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей спортсменів. Такі вправи використовувались на кожному тренуванні в основній його частині, при цьому загальна тривалість використання таких вправ складала 30 хв.

Необхідно відмітити, що плануючи тренувальні завдання по розвитку координаційних здібностей з використанням комплексів спеціальних вправ, ми враховували такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, підходу, кількість повторень конкретної вправи, тривалість і характер пауз між вправами чи підходами. В основі тренувальних завдань по розвитку координаційних здібностей застосовувалася невисока інтенсивність виконання вправ на початкових етапах і поступове її зростання у міру підвищення функціональних можливостей організму. Тривалість безперервної роботи в окремих вправах, підходах і серіях повторень одного і того ж руху коливалася в діапазоні від 100 до 180 секунд. Паузи між окремими вправами тривали від 1 до 2-3 хв. для забезпечення відновлення працездатності, а також психологічного налаштування гімнастів на ефективне виконання чергового завдання.

З метою з'ясування впливу розроблених нами комплексів спеціальних вправ на рівень розвитку координаційних здібностей в гімнастів серед яких проводилось дослідження, нами в ході формувального експерименту було проведене повторне дослідження. У ході цього дослідження використовувались ті ж самі тести, що і на початку експерименту.

Порівняння показників початкового і повторного тестування показало приріст за усіма тестованими показниками, хоча різниця у цих (табл.1).

*Таблиця 1*

**Характеристика рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів контрольної та експериментальної групи**

№ з/п	Тести	Показники		t	p
		КГ	ЕГ		
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Бондаревського з відкритими очима	44,7±16,35	50,2±17.30	2,06	>
2.	Три перекиди, рівновага на одній	22,1±12,95	27,7±13.2	2,04	>
3.	Три перекиди назад, рівновага на одній	27,9±5,32	29,8±5.53	1,03	>
4.	Рівновага після перекатів та стрибок з поворотом	21,7±13,18	27,5±13.31	2,08	>
5.	Ходьба 5м з закритими очима	25,0±15.44	39,0±15,4	1,09	>

Так, наприклад, якщо на початку експерименту при виконанні тесту Бондаревського з відкритими очима різниця у показниках експериментальної та контрольної груп становила 0,3 с, то після використання комплексів спеціальних вправ уже 5,5. При виконанні тесту «Три перекиди, рівновага на одній» різниця у показниках спортсменів ЕГ та КГ в кінці педагогічного експерименту складає 5,6 (20,2 %). Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, суттєвою є різниця і у показниках виконання спортсменами експериментальної та контрольної груп тесту «Рівновага після перекатів та стрибок з поворотом». За відсотковими показниками ця різниця становить 21,0%, при цьому (t = 2,08). У тесті ходьба 5 м із закритими очима на початку експерименту різниця між показниками експериментальної та контрольної груп була 0,2 см, після експерименту становить 14,0 см.

**Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури, свідчить про те, що одним із основних завдань тренувального процесу юних гімнастів є розвиток у них координаційних здібностей.

2. Аналіз результатів дослідження показав, що використання запропонованої нами методики суттєво вплинуло на підвищення рівня координаційних здібностей юних гімнастів.

3. Встановлено, що після використання експериментальної методики різниця у показниках виконання тесту Бондаревського з відкритими очима становить 5,5 с; три переكاتи, рівновага на одній становить 5,6 с; три перекиди назад, рівновага на одній становить 3,3 с; рівновага після перекидів та стрибок з поворотом становить 5,8 с; ходьба 5м з закритими очима становить 14,0 см.

**Список використаної літератури:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /

Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 295с

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 2./ Ю.К. Гавердовский. – Советский спорт. – 2014. – 232с.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.– 596с.

5. Черноштан А.Г. Теорія та методика гімнастики: (Модул. курс) / А.Г. Черноштан, О.Г. Сущенко; Луган. Держ. Пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ: Альма матер, 2000.– 149 с.

<sup>1</sup>ВОСТРОКНУТОВ Л.Д., к.ю.н., доцент

<sup>2</sup>ШКАРУБО Д.С., аспірант

*Харьковская государственная академия физической культуры*

## **СПОРТ В ХАРЬКОВЕ: ПЕРВЫЕ СТРАНИЦЫ**

**Аннотация:** Доклад посвящен первым страницам зарождения и развития спорта в столице Слобожанщины – Харькове. Авторы показывают, что профессиональный и любительский спорт появились в Харькове одновременно с другими крупными городами Украины.

**Ключевые слова:** Харьков, начало XX века, спорт, физическая культура

Свою задачу авторы видят в том, чтобы на основе всех доступных им источников, реконструировать условия и обстоятельства проникновения профессионального и любительского спорта в Харьков. Крупнейшие достижения харьковчан, начиная с 20-х годов прошлого века, достаточно хорошо известны. Дореволюционный спорт остался малоизученным. В трудах Ю. И. Грота, других авторов, содержится лишь схематичное изложение событий. Перед учёными стоит задача создать полноценное историческое исследование по данному вопросу.

Целью статьи является показать условия и обстоятельства появления спорта в Харькове. Своими задачами авторы видели изучение источников, прежде всего, материалов прессы, анализ данных о первых спортивных клубах и спортивных движениях, возникших в Харькове в начале XX в.

Источниками работы послужили как уже опубликованные материалы, так и архивные документы. Авторы использовали при написании статьи историко-сравнительный и историко-генетические специально-исторические методы. При изложении материала применялся проблемно-хронологический принцип.

В конце XIX — начале XX вв. в Харькове на смену традиционных народных игр, потешных соревнований пришел спорт в нашем современном понимании. Столица Слобожанщины в этом плане не отставала от Киева и Одессы — крупнейших городов Украины в составе Российской империи.