

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів, що займаються спортивною гімнастикою та воркаутом

Кравчук Т.М., Греков М.А., Шидловський В.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів, що займаються спортивною гімнастикою та воркаутом. У дослідженні виявлено, що студенти, які займаються спортивною гімнастикою мають кращі швидко-силові показники та показники розвитку рівня гнучкості й координованості рухів. Студенти, що займалися воркаутом значну перевагу мають в прояві силових здібностей.

Ключові слова: гімнастика, воркаут, порівняльний аналіз, студенти, фізична підготовленість.

Аннотация. Цель исследования - осуществить сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся спортивной гимнастикой и воркаутом. В исследовании выявлено, что студенты, которые занимаются спортивной гимнастикой имеют лучшие скоростно-силовые показатели и показатели уровня развития гибкости и координированности движений. Студенты, которые занимались воркаутом значительное преимущество имеют в проявлении силовых способностей.

Ключевые слова: гимнастика, воркаут, сравнительный анализ, студенты, физическая подготовленность.

Abstract. The aim of the study is to carry out a comparative analysis of the physical fitness of students engaged in gymnastics and workout. The study revealed that students who are engaged in gymnastics have the best speed and strength indicators and indicators of the level of development of flexibility and coordination of movements. Students who were engaged in a workout have a significant advantage in the manifestation of power abilities.

Keywords: gymnastics, workout, comparative analysis, students, physical fitness.

Вступ. Сьогодні студентська молодь все частіше обирає здоровий спосіб життя, який невід'ємним складником має гармонійний фізичний розвиток та високий рівень фізичної підготовленості. Особливо така позиція стосується студентів факультетів фізичного виховання і спорту, які крім себе в майбутньому мають піклуватися про здоров'я підростаючого покоління. Обираючи професію вчителя фізичної культури або тренера, майбутні спеціалісти, як правило, обирають спортивну спеціалізацію, в якій розвивають себе протягом навчання.

Як показує досвід, на факультетах, студенти можуть вдосконалювати свою спортивну майстерність з традиційних видів спорту: гімнастики, спортивних ігор, циклічних видів спорту та єдиноборств. Проте велика кількість молоді від школярів до студентів сьогодні захоплюється воркаутом (Workout), одним із різновидів масових фізкультурних занять, що включає в себе виконання різних вправ на вуличних спортивних

майданчиках, а саме на турніках, брусах, шведських стінках, горизонтальних сходах і інших конструкціях, або взагалі без їх використання. Іноді цей напрям називають вуличною гімнастикою, тому що за технікою виконання змагальних вправ воркаут схожий на спортивну гімнастику.

Аналіз літературних та електронних джерел показав, що на відміну від спортивної гімнастики, сьогодні ще дуже мало праць, присвячених особливостям фізичної, технічної й інших видів підготовки у воркауті. Здебільшого це статті інформаційного плану про перемогу спортсменів на змаганнях, або рекомендації осіб, що вже тривалий час займаються цим видом діяльності. Наявні також поодинокі статті щодо методичних основ розвитку силових здібностей засобами базових вправ у процесі занять стріт воркаутом [6], впливу воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів [4] та керівництво з тренувань на турніках [1; 3].

Зважаючи на схожість цих видів спортивної діяльності та зростання популярності воркауту серед молоді, а також невелику кількість досліджень з питань підготовки воркаутерів вважаємо обрану нами тему актуальною та такою, що потребує окремого дослідження.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів, що займаються спортивною гімнастикою та воркаутом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань фізичної підготовки спортсменів у спортивній та вуличній гімнастиці.
2. Експериментально перевірити різницю між рівнем розвитку фізичних здібностей студентів, що займаються спортивною гімнастикою та воркаутом.

Матеріал і методи дослідження:

Учасники дослідження. В якості досліджуваних були студенти факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди та інших закладів вищої освіти м. Харкова, всього 20 осіб – 10 осіб – студенти, що займаються спортивною гімнастикою (III-I спортивні розряди) та 10 – студенти, що займаються воркаутом (стаж занять 1-2 роки).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні *методи дослідження*: вивчення й аналіз спеціально-методичної літератури та практичного досвіду; педагогічний експеримент; тестування фізичних здібностей за допомогою тестів (згинання розгинання рук у висі, к-ть разів; утримання кута у висі, с.; піднімання тулуба в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця, см.; нахил вперед з положення сидячи, см.; три перекиди вперед, с., тест-вправа для визначення рухової пам'яті, к-ть спроб.); методи математичної статистики.

Аналіз вправ спортивної гімнастики і воркауту показав багато спільного, зокрема обидва види спортивної діяльності включають такі вправи, як стійки на руках, різноманітні виси, упори та переходи з висів в упори. Але є й відмінності, в спортивній гімнастиці є чітко визначені снаряди для виконання вправ: перекладина, бруси, кільця, кінь-махи, тощо і вимоги до кожного снаряда. У воркауті частіш за все використовуються лише перекладина (турнік) і бруси, проте й будь-яке інше приладдя може стати снарядом для виконання вправ.

Аналіз техніки виконання змагальних вправ спортивної гімнастики й воркауту показує, що вони потребують досить високого рівня розвитку силових і координаційних здібностей, без яких не можливе вивчення та подальше вдосконалення технічних елементів. Не останнє місце займає гнучкість, достатній розвиток якої дає змогу збільшити амплітуду вправ та засвоїти нові варіанти техніки їх виконання.

Виходячи з цього, для порівняння нами було обрано більш значущі для цих видів діяльності показники фізичної підготовленості, а саме: силові й координаційні здібності та гнучкість.

Результати дослідження.

Вимірювання обраних показників силовій підготовленості досліджуваних студентів, що займаються спортивною гімнастикою і вокраутом показав статистично вірогідні відмінності в тестах згинання й розгинання рук у висі (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичних здібностей студентів – гімнастів (n=10) та студентів, що займаються воркаутом (n=10)

Показники рівня розвитку силових здібностей	Студенти, що займаються спортивною гімнастикою	Студенти, що займаються воркаутом	t	p
Згинання розгинання рук у висі, к-ть разів	19,8 ± 1,38	32,2 ± 2,22	4,7	p<0,001
Утримання кута у висі, с.	53,5 ± 4,57	60,8 ± 3,12	1,3	p>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, к-ть разів	49,5 ± 2,27	52,8 ± 2,93	0,9	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см.	238,8 ± 1,85	230,8 ± 2,32	2,7	p<0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см.	9,2 ± 1,46	3,8 ± 1,26	2,8	p<0,02
Відносний показник рухливості плечових суглобів, см.	1,3 ± 0,14	1,6 ± 0,20	1,3	p>0,05
Три перекиди вперед, с.	3,6 ± 0,09	4,0 ± 0,05	3,6	p<0,005
Тест-вправа для визначення рухової пам'яті, к-ть спроб.	2,3 ± 0,49	3,3 ± 0,45	1,7	p>0,05

Тут студенти, що займалися воркаутом з великою перевагою випередили студентів-гімнастів ($p < 0,001$). Проте, що стосується швидкісно-силових здібностей, то в тесті стрибок у довжину перемогли студенти, які займалися спортивною гімнастикою ($p < 0,05$). В інших показниках рівня розвитку силових здібностей досліджуваних статистично вірогідної різниці не було виявлено (рис. 1).

При оцінці гнучкості досліджуваних, було виявлено, що у студентів-гімнастів ця здібність розвинена краще ($p < 0,02$). На нашу думку, це пов'язано зі значно більшим арсеналом змагальних вправ в спортивній гімнастиці техніка виконання яких, вимагає від спортсменів підвищеного рівня розвитку цієї здібності.

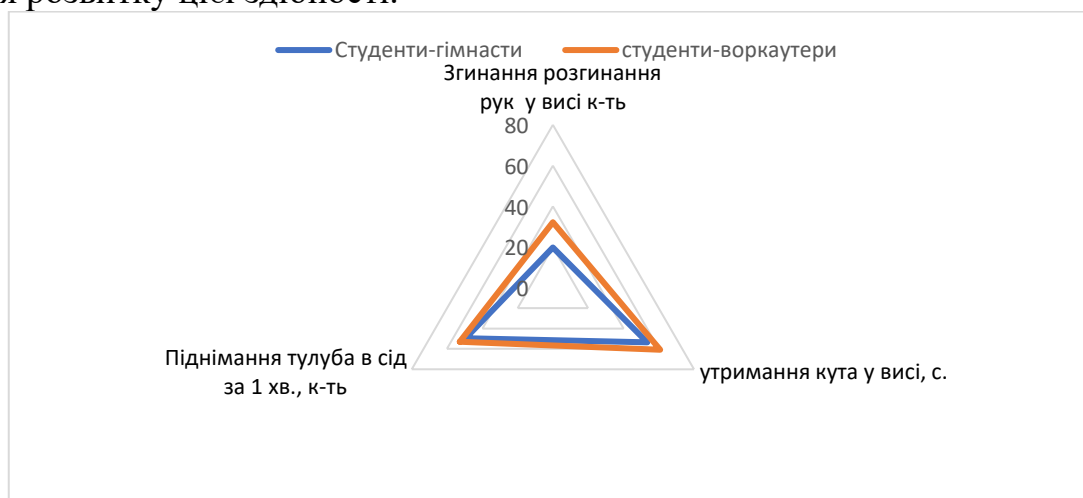


Рис. 1. Показники силових здібностей досліджуваних

Щодо координованості досліджуваних, то тут з великим відривом студенти-гімнасти випереджають студентів, що займаються воркаутом ($p < 0,005$). Студенти-гімнасти мають також кращу рухову пам'ять, втім різниця за тест, що це визначив, виявилася статистично не вірогідною.

Висновок. У результаті порівняльного аналізу рівня розвитку фізичних здібностей досліджуваних було виявлено, що студенти, які займаються спортивною гімнастикою мають кращі швидкісно-силові показники та показники розвитку рівня гнучкості й координованості рухів. Студенти, що займалися воркаутом значну перевагу мали в прояві силових здібностей.

Література

1. Кавадло Ал. Поднимая планку. Полное Руководство по тренировкам на турнике /А.Кавадло. – Kindle издание, 2011.-203с.
2. Все о бодибилдинге улиц. – URL: <http://builderbody.ru/vorkaut-sport-dostupnyj-kazhdomu/>
3. Кузьменко А. Уличная гимнастика и турникмены [Электронный ресурс] / А. Кузьменко. – Режим доступа : http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?part=elements&id=336.
4. Нагорнюк В.Ю. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів / В.Ю.Нагорнюк, І.П.Масляк // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. – С. 194-204.

5. Правила соревнований 2017-2020г. Мужская спортивная гимнастика.
6. Синіговець В. І. Методичні основи розвитку силових здібностей засобами базових вправ у процесі занять стріт воркаутом / В.І.Синіговець, С.В.Пильтяй, Д.С.Камка // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 152(1). - С. 220-224.
7. Спортивна гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2003.
8. Худолій О.М. (). Основи методики викладання гімнастики. Навч. посіб. Харків. – 1998. – 239с.
9. Workout: фитнес городских улиц. – URL: <https://workout.su/articles/7>.

Інформація про авторів:

Кравчук Т.М.

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

tatyana1409@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

Греков М.А.

mishagrekov1997@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

Шидловський В.С.

tatyana1409@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

Information about the authors:

Kravchuk T.M.

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;
Alchevskyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Hrekov M.A.

E-mail: mishagrekov1997@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;
Alchevskyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Shidlovsky V.S.

E-mail: tatiana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;
Alchevskyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Поступила до редакції 03.11.2019р.