

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## **Фізична культура і спорт. Виклики сучасності**

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

## ЗМІСТ

<i>Олександра Білоносова Антон Мусієнко</i>	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ	7
<i>Ілона Буякова</i>	СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	12
<i>Анастасія Велієва</i>	АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ	16
<i>Ірина Гайдучик Олеся Дишко</i>	ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ	20
<i>Євгеній Горбачук</i>	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ	25
<i>Сергій Гребенніков</i>	ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗМІН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	30
<i>Анна Грідіна Ірина Кривенцова</i>	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	35
<i>Ірина Григор'єва Тетяна Кравчук Ніна Санжарова</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	39
<i>Ірина Гудзяк</i>	ФІТБОЛ ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<i>Аліна Деговець Ірина Кривенцова</i>	РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	53
<i>Олександр Демещук Жанна Цимбалюк</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	58
<i>Ярослав Демченко Володимир Кондратюк</i>	СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА З ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛІТАКІВ, ВЕРТОЛЬОТІВ ТА АВАЦІЙНИХ ДВИГУНІВ	61
<i>Роман Дерєга</i>	ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ	65
<i>Олеся Дишко Олена Бишук</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	70
<i>Тетяна Драпалюк</i>	ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	75

## **АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ**

*Анастасія Велієва*

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди*

**Анотація.** В статті автор розглядає впровадження авторської методики тренування на пілоні, яка допомагає юним спортсменам більш ефективно готуватися до виступів на національних та міжнародних турнірах, покращуючи не лише їхню фізичну підготовку, але й впевненість у власних силах.

**Ключові слова:** пілонна акробатика; компоненти підготовки; авторська методика.

Пілонний спорт швидко розвивається і стає все більш популярним серед дітей і підлітків [2]. Однак підготовка юних спортсменів до змагань потребує специфічного підходу, який враховує як фізіологічні, так і психологічні особливості цієї вікової групи. Вік 10-13 років є критичним періодом для розвитку базових фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, координація та витривалість, що є необхідними для успішного виконання елементів пілонної акробатики. Особливо важливими є підготовка спортсменів до змагальних виступів, що вимагає не тільки високого рівня фізичної підготовки, але й стабільної психологічної стійкості та технічної майстерності.

Дослідження Собко І.М та Велієвої А.Р [1] показують, що сьогодні бракує методик, спеціально розроблених для юних спортсменів, які б ефективно готували їх до виступів на змаганнях з пілонної акробатики. Це робить необхідним розробку авторської методики, яка адаптована до вікових та фізіологічних потреб дітей, а також враховує особливості їхнього розвитку в контексті тренувального та змагального процесу.

Згідно з дослідженням Цимбалюк О.К. [3], пілонний спорт є унікальним видом фізичної активності, який поєднує в собі елементи гімнастики, акробатики та хореографії. Він вимагає від спортсменів значних фізичних зусиль, технічної майстерності та артистизму. Під час змагань учасники виконують вправи на двох типах пілонів — статичному та динамічному, демонструючи складні обертання,

силові трюки, елементи на гнучкість та динамічні переходи. Ці виступи включають чітко регламентовані технічні елементи, які оцінюються суддями за різними критеріями: складність, артистизм та загальне враження.

Для дітей, що займаються пілонним спортом, особливо важливим є поєднання фізичної сили та гнучкості, а також координація рухів, які є ключовими для виконання більшості елементів на пілоні.

Методика підготовки юних спортсменів до змагальних виступів у пілонній акробатиці базується на трьох основних компонентах:

1. Сила. Силова підготовка є основою для виконання більшості елементів у пілонній акробатиці, оскільки багато трюків потребують значного м'язового контролю, особливо у верхній частині тіла. Комплекс вправ включає підтягування, стійки на руках, вправи для м'язів пресу, спини та плечового поясу. Спеціальна увага приділяється вправам для розвитку сили рук та м'язів корпусу саме з використанням знаряддя, що дозволяє спортсменам утримувати позиції на пілоні та виконувати складні переходи.

2. Гнучкість. Гнучкість є критичним компонентом для виконання акробатичних елементів. Вправи на розтяжку, такі як шпагати, пружні махи, нахили, сприяють підвищенню еластичності м'язів і амплітуди рухів. Програма тренувань включає регулярні комплекси вправи на розтяжку, з акцентом на розвиток гнучкості спини, ніг та плечових суглобів.

3. Координація. Вправи на координацію допомагають юним спортсменам краще контролювати свої рухи під час виконання динамічних елементів на пілоні та хореографії в партері. До таких вправ належать стійки на руках, обертання на пілоні та динамічні переходи. Важливим аспектом є розвиток балансу та просторової орієнтації, що забезпечує плавне і безпечне виконання складних комбінацій рухів.

Тренувальний процес будується на поетапному підході, що включає три основні фази:

Підготовча частина (50-60 хвилин): загальна розминка та вправи на мобілізацію суглобів і м'язів для підготовки до навантаження.

Основна частина (60 хвилин): виконання комплексу силових, гнучкісних і координаційних вправ, а також відпрацювання технічних елементів на пілоні.

Заключна частина (5-10 хвилин): стретчинг та вправи на розслаблення, спрямовані на запобігання перенапруженню та покращення відновлення після тренування.

Тренування проводяться 3-4 рази на тиждень, а інтенсивність навантаження поступово зростає в міру наближення до змагань.

Впровадження авторської методики підготовки в тренувальний процес юних спортсменів показало значні покращення у їхніх фізичних показниках. Протягом чотирьох місяців тренувань було відзначено підвищення рівня сили та витривалості у всіх учасників дослідження. Зокрема, спортсмени продемонстрували покращення у виконанні силових елементів на пілоні та більш точне і стабільне виконання динамічних елементів, таких як обертання на статичному пілоні та переходи в комбінаціях.

Крім того, рівень гнучкості значно зріс, що дозволило учасникам легше виконувати шпагати, хореографію в партері та інші елементи на гнучкість. Це було особливо важливим для зменшення ризику травм під час виконання складних елементів.

Результати тестування перед і після впровадження методики показали помітне покращення координації та балансу у дітей. Вони стали краще контролювати своє тіло під час виконання трюків на пілоні, що забезпечило більшу впевненість на змаганнях і покращило загальні результати виступів.

Отже, запропонована авторська методика підготовки юних спортсменів до змагальних виступів у пілонній акробатиці є ефективною для покращення фізичних і спеціальних показників спортсменів віком 10-13 років. Вона дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і координацію, що є ключовими компонентами для успішної участі у змаганнях. Впровадження цієї методики

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.  
Тези IV Всеукраїнської науково-практичної конференції.  
25 жовтня 2024 р

допомагає юним спортсменам більш ефективно готуватися до виступів на національних та міжнародних турнірах, покращуючи не лише їхню фізичну підготовку, але й впевненість у власних силах.

### Література

1. Собко І. М., Велієва А.Р. Особливості фізичної підготовки спортсменів у пілонній акробатиці. *Спортивна наука України*, 2021. Т. 2, № 35. С. 45-49.
2. Драч Т. Л. Система підготовки юних спортсменів у видах спорту з високими вимогами до координації рухів. *Фізична культура і спорт: наукові записки*, 2021. Т. 3, № 18. С. 15-22.
3. Цимбалюк О. К. Розвиток гнучкості та сили у спортсменів-початківців у пілонній акробатиці. *Фізична реабілітація і спорт*, 2021. Т. 7, № 2. С. 83-88.