

## РОЗДІЛ 2. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

### ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Білокур Р.М., Капланська І.В.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті досліджується рівень гнучкості юних гімнасток 8-ми років груп попередньої базової підготовки. Результати, які були отримані після експерименту, тривалість якого 4 місяця, підтверджують доцільність використання вправ, які сприяли покращенню гнучкості в експериментальній групі.

**Ключові слова:** дівчата, художня гімнастика, гнучкість, етап попередньої базової підготовки.

**Summary. Bilokur R.M., Kaplanska I.V. Flexibility development technology of girls engaged in artistic gymnastics at the stage of preliminary basic training** The article examines the level of flexibility of young gymnasts of the 8th year of the groups of preliminary basic training. The results that were obtained after the experiment, the duration of which was 4 months, confirm the feasibility of using exercises that contributed to the improvement of flexibility in the experimental group.

**Keywords:** girls, rhythmic gymnastics, flexibility, stage of preliminary basic training.

**Вступ.** Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики пред'являє надзвичайно високі вимоги до прояву гнучкості. Всі фундаментальні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) виконуються з максимальною амплітудою, яка часто перевищує фізіологічну норму рухливості у суглобах [3, 4, 5]. В цьому виді спорту гнучкість необхідна не тільки як біомеханічна особливість раціональної техніки змагальних вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності. Ряд авторів вважає,

що рівень розвитку гнучкості повинен бути не максимально можливим, а оптимально виправданим, тобто відповідати принципу оптимального надлишку, без якого неможливо забезпечити високу надійність та ефективність техніки виконання сучасних гімнастичних вправ [1, 2, 6]. Проблема полягає в тому, як знайти цей оптимальний діапазон гнучкості і як його розвивати, щоб попередити виникнення травм опорно-рухового апарату.

**Мета дослідження** – розробити та науково обґрунтувати методику розвитку гнучкості юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Враховуючи особливості розвитку гнучкості гімнасток 8 років ми під час дослідження в експериментальній групі, тривалість якої була 4 місяця отримали зміни в показниках по тестах в рухливості у різних суглобах.

Нами було обраховано результати гнучкості гімнасток 8-ми років до і після експерименту, які наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

### **Показники гнучкості дівчат 8-ми років ЕГ після експерименту**

№ п/п	Тести	Групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\frac{\Delta x}{\bar{x}}$ ЕГ - $\frac{\Delta x}{\bar{x}}$ ЕГ (%)	t (p)
1.	Прогин назад до вертикального положення за 20 с лежачи на животі, кількість разів	ЕГ	13,9±0,37	16,3 ±0,27	2,4 (14,7%)	<b>5,1</b> (<0,05)
		КГ	12,6 ± 0,30	14,0 ± 0,27	1,4 (10%)	<b>3,3</b> (<0,05)
2.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	15,1±0,37	18,4 ±0,28	3,3 (17,9%)	<b>7,6</b> (<0,05)
		КГ	15,8 ± 0,40	17,3 ± 0,27	1,5 (8,6%)	<b>3,0</b> (<0,05)

РОЗДІЛ 2. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

3.	Перевід гімнастичної палиці спереду-назад-вперед, см	ЕГ	29,2 ± 1,4	26,3 ± 1,2	2,9 (11,0%)	<b>2,5</b> (<0,05)
		КГ	29,8 ± 1,2	28,3 ± 1,3	1,5 (5,3%)	<b>0,9</b> (>0,05)
4.	«Міст» (нахил назад у стійці ноги нарізно з захватом гомілки) , см	ЕГ	8,28 ± 0,6	6,4 ± 0,4	1,9 (29,6%)	<b>2,6</b> (<0,05)
		КГ	7,17 ± 1,1	6,3 ± 0,9	0,87 (13,8%)	<b>0,6</b> (>0,05)
5.	Шпагат (поперечний) з гімнастичної лави, см	ЕГ	26,3 ± 0,7	24,1 ± 0,5	2,2(9,13%)	<b>2,6</b> (<0,05)
		КГ	27,4 ± 0,7	25,2 ± 0,6	2,2 (8,7%)	<b>2,3</b> (>0,05)
6.	Шпагат правою з гімнастичної лави, см	ЕГ	31,3 ± 0,6	27,9 ± 0,6	3,4 (12,2%)	<b>4,018</b> (<0,05)
		КГ	30,2 ± 0,7	28,1 ± 0,6	2,1 (7,5%)	<b>2,2</b> (>0,05)
7.	Шпагат лівою з гімнастичної лави, см	ЕГ	29,5 ± 0,6	27,2 ± 0,5	2,3 (8,5%)	<b>3,0</b> (<0,05)
		КГ	28,9 ± 0,7	27,3 ± 0,6	1,6 (5,8%)	<b>1,74</b> (>0,05)

Так, за всіма тестами гнучкості, які були досліджені з дівчатками експериментальної групи, юні гімнастки досягли високого рівня розвитку в тестах: «міст», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «прогин назад до вертикального положення за 20 с лежачи на животі», «шпагат на праву ногу», «перевід гімнастичної палиці спереду-назад-вперед», «шпагат поперечний», «шпагат на ліву ногу». Найсуттєвіші зміни в відсотках відбулися в показниках гнучкості хребта, тест «міст» на 29,6%, «нахил тулуба вперед з положення сидячи» на 17,9% та «прогин назад до вертикального положення за 20 с лежачи на животі» - показник збільшився на 14,7%. Другим за рейтингом є гнучкість в кульшовому суглобі по тесту «шпагат на праву ногу» збільшився приріст на 12,2%. І третій рейтинг має гнучкість в плечовому суглобі – тест «перевід гімнастичної палиці спереду-назад-вперед», який покращився на 11,0%.

У процесі дослідження ми встановили статистично достовірну різницю вихідних і кінцевих показників дівчат ЕГ по всім семи тестам на гнучкість,  $p < 0,05$ .

Аналіз показників відносного приросту результатів у дівчат 8-ми років контрольної групи дозволив встановити, що найвищий приріст встановлено у тесті, якій відображає гнучкість в хребті, а саме – «міст», який покращився на 13,8%, «нахил тулуба вперед з положення сидячи» на 8,6% та «прогин назад до вертикального положення за 20 с лежачи на животі» показник збільшився на 10%. Як бачимо різниця результати двох останніх тестів є статистично достовірною  $p < 0,05$ .

Тестові вправи на розвиток амплітуди рухів гнучкості в кульшових суглобах для гімнасток-художниць є вкрай необхідними і ми бачимо, що дівчата контрольної групи мають також позитивні зміни в шпагатах на праву ногу, на ліву ногу і поперековий. Як бачимо, результати гімнасток КГ мають покращення, але різниця є статистично недостовірною,  $p > 0,05$  по всім трьом тестам.

**Висновки.** Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що в теорії і практиці спорту недостатньо вивчені і розроблені питання оптимального діапазону активної і пасивної гнучкості у гімнасток - художниць на етапі попередньої базової підготовки. Цілеспрямована методика розвитку гнучкості в художній гімнастиці повинна забезпечувати постійне і поступове збільшення амплітуди рухів до можливо допустимих меж, що дозволить одночасно досягти високих спортивних результатів і сприяти максимальному збереженню здоров'я.

Аналіз показників гнучкості дозволили встановити статистично достовірні відмінності в показниках експериментальної групи ( $p < 0,05$ ) за всіма тестами. В контрольній групі навпаки статистично недостовірні в показниках: перевід гімнастичної палиці спереду-назад-вперед», «міст», шпагати – поперековий, на праву, на ліву ногу з гімнастичної лави ( $p > 0,05$ ).

#### **Список використаної літератури.**

1. Белокопитова Ж.А. Фактори, які визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. *Фізичне виховання студентів*. Київ. 2010. №2. С. 24-28.

2. Бірюк Е.В. Особливості фізичної підготовки: методичні рекомендації. К.: вид-во КНУФКС. 1991. 34 с.
3. Серебрянська К.О. Формування особистісного фактору змагальної надійності висококваліфікованих гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків: ДАФК. 2004. 20 с.
4. Сосина В. Ю. Хореографія в гімнастиці. К.: Олімпійська література, 2009. 146 с.
5. Чернишенко Т.М., Зразюк М.В., Ткачук Г.Р. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «планер», 2018. 418с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2001. 236 с.

## **ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Дорошенко Т.Ю.

*Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла  
Коцюбинського*

**Анотація.** У статті розглянуті особливості тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** легка атлетика, біг на середні дистанції, юні спортсмени.

**Summary.** **Doroshenko T.Yu. Training process of middle distance runners at the stage of preliminary basic training.** The article examines the peculiarities of the training process of middle-distance runners at the stage of preliminary basic training.