

2008. Т.3. С. 283-286.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Забіяка Сергій, Ясельна Анжела, Фердман Артур

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено показники гнучкості юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки.

Summary. The article presents the characteristics of flexibility of the young acrobats on stage the previous basic training.

Актуальність. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Рухливість у суглобах іноді розглядають як морфофункціональну рухову якість. З одного боку, її прояв залежить від будови суглобу, еластичності зв'язок, а з другого – від еластичності м'язів, які оточують суглоб.

Узагальнюючи думки фахівців [1, 3 та ін.] можна зробити висновок, що гнучкість – це фізична якість, без достатнього розвитку якої неможливе нормальне функціонування будь-якого людського організму. Тому достатній рівень розвитку гнучкості є невід'ємною складовою рухового арсеналу людини.

Недостатнє науково-методичне розроблення питань підготовки юних спортсменів на перших етапах багаторічного тренування є однією з актуальних проблем спортивного тренування на сучасному етапі. Тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки – важливий етап на шляху становлення майстерності спортсмена і від того, наскільки ефективно він побудований, в більшості буде залежати досягнення спортсменами високих результатів.

У складнокоординаційних видах спорту, в тому числі, спортивній акробатиці, основою тренувального процесу являється технічна підготовка, якій приділяється значна увага, однак, у першу чергу вона залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена. Зокрема, в спортивній акробатиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно помічено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатній рівень розвитку гнучкості [2].

Мета дослідження – визначити показники гнучкості спортсменів-акробатів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування гнучкості за такими тестами: шпагат правою ногою, лівою ногою, поперечний шпагат, складка стоячи, міст, викрут палиці, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі ДЮСШ зі складнокоординаційних

видів спорту м. Вінниці восени 2022 року.

У дослідженні брали участь юні акробати (15 хлопчиків і 15 дівчаток), які займаються в групі попередньої базової підготовки.

Результати дослідження. У табл. 1 представлені показники гнучкості юних акробатів. Так, середній показник дівчаток у шпагаті правою ногою становить $11,0 \pm 0,3$ см, а у хлопчиків – $15,7 \pm 0,93$ см. Результат тесту шпагат лівою у дівчаток дещо нижчий, ніж правою ногою, і становить $13,6 \pm 0,8$ см, а у хлопчиків – $23,7 \pm 0,76$ см. У тесті поперечний шпагат результат дівчаток дорівнює $13,3 \pm 1,1$ см, а у хлопчиків – $21,86 \pm 0,98$ см. Середній показник у тесті міст у дівчаток складає $12,0 \pm 0,78$ см, у хлопчиків – $23,73 \pm 1,01$ см. Дівчатка у тесті викрут палиці показали середній результат $62,1 \pm 1,34$ см, а хлопчики – $72,3 \pm 1,48$ см.

Таблиця 1

Показники тестування гнучкості юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки

Тести	Дівчата, n=15	Хлопці, n=15
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Шпагат правою ногою, см	$11,0 \pm 0,3$	$15,7 \pm 0,93$
Шпагат лівою ногою, см	$13,6 \pm 0,8$	$23,7 \pm 0,76$
Поперечний шпагат, см	$13,3 \pm 1,1$	$21,86 \pm 0,98$
Міст, см	$12,0 \pm 0,78$	$23,73 \pm 1,01$
Викрут палиці, см	$62,1 \pm 1,34$	$72,3 \pm 1,48$

Висновки. Проведене тестування свідчить про те, що показники розвитку гнучкості акробатів дівчат значно вищі, ніж у їхніх ровесників хлопчиків.

Список використаних джерел:

1. Дмитренко С., Асаулюк І. Педагогічна технологія розвитку гнучкості у юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки. Stav, problému a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce»: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo, 2016. С. 230-232.
2. Дмитренко С.М. Педагогічна технологія розвитку гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.290-297
3. Kutek T., Akhmetov R., Potop V., Kostiukevych V., Mykula M., Vovchenko I., Shaverskyi V., Asauluk I., Dmitrenko S., Nabokov Y., Tolkach V. Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol 19 (Supplement issue 6). P. 2200 – 2205. <http://www.efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ

Зіневич Олександр, Попов Олексій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Дослідження присвячене вивченню обсягів і співвідношення видів фізичної підготовки в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки другого року навчання.

Summary. The study is devoted to the research of the volume and ratio of types of physical training in the training process of young field hockey players at the stage of preliminary basic training of the second year.

Актуальність проблеми. Серед усіх областей України хокей на траві здобув широку популярність саме на Вінниччині. Славні традиції цього виду спорту на теренах регіону обумовлюють необхідність підготовки резерву національної збірної. З огляду на це, підготовка юних хокеїстів на траві має постійно розвиватися й удосконалюватися, відповідно до сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту.

Хокей на траві – це командний ігровий вид спорту, де рухова діяльність гравців передбачає високоінтенсивну бігову роботу в специфічному положенні тіла з виконанням ударів ключкою, що має точнісно-координаційний характер рухів [1, 2]. Таким чином, належний рівень фізичної підготовленості хокеїстів має вирішальне значення для опанування технікою гри в цьому виді спорту [4]. Про необхідність удосконалення процесу фізичної підготовки хокеїстів на траві свідчать і сучасні тенденції розвитку цього виду спорту, що характеризуються підвищенням інтенсивності гри, атлетичності спортсменів, розширенням календаря змагань [1, 3, 5].

Мета дослідження – вивчити обсяг і співвідношення видів фізичної підготовки в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, хронометрування, аналіз документів планування, статистичний аналіз.

Результати дослідження. Фізична підготовка займає важливе місце в тренувальному процесі юних хокеїстів на траві на етапі попередньої базової підготовки. За результатами проведення констатувального етапу педагогічного експерименту, в рамках якого здійснювали педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи й аналіз документів планування, було встановлено обсяги та співвідношення видів підготовки юних хокеїстів на траві (рис. 1).