

4. Проблеми спортивної підготовки юних спортсменів і молоді

СТАН РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК ПЕРШОГО РОКУ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Комаринська Н. Б.

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, Україна

Анотація. У статті визначено основні статистичні характеристики розвитку рухливості хребта вперед і назад, рухливості кульшових суглобів, рухливості плечових суглобів, встановлено рівень розвитку гнучкості у відсотковому співвідношенні та сумарні оцінки результатів тестування юних гімнасток.

Актуальність. Сучасна спортивна гімнастика представлена значною різноманітністю вправ, складність яких постійно збільшується, що обумовлює зростання вимог до різних видів підготовленості гімнастів. Ефективна змагальна діяльність зумовлена високим рівнем технічної майстерності та не менш високим рівнем розвитку фізичних якостей, в тому числі і гнучкості, які забезпечують прояв техніки в тренувальних та змагальних умовах [1].

Опитуванням тренерів України зі спортивної гімнастики було з'ясовано, що зміст контрольних нормативів та технологія виявлення рівня фізичної підготовленості юних гімнасток, що пропонуються вітчизняною навчальною програмою [5] містять застарілу інформацію та ряд недоліків, які не дають можливості адекватно оцінити рівень фізичної підготовленості юних гімнасток та гнучкості, зокрема [2; 3].

Педагогічне тестування дозволить виявити недостатній розвиток гнучкості та визначити методичні рішення проблеми розвитку фізичних якостей з урахуванням особливостей виду спорту, віку та рухової підготовленості гімнасток-початківців.

Виклад основного матеріалу. Стан розвитку гнучкості юних гімнасток на етапі початкової підготовки опитані тренери здійснюють за однією шкалою для гімнасток усіх етапів багаторічної підготовки, тому оцінювання розвитку гнучкості здійснювали за допомогою

шкали, розробленої на основі розрахунку границь та норм п'ятибальної сигмальної шкали оцінок тестових результатів, запропонованої Л.П. Сергієнком [4].

У комплексі контрольних вправ, нами було використано тест «Викрут» з гімнастичною палицею, оскільки у навчальній програмі зі спортивної гімнастики відсутня будь яка тестова вправа для оцінки рівня рухливості плечових суглобів. Необхідність використання сигмальних шкал зумовлено такими причинами: контрольні вправи не мали таблиці якісної оцінки рівня розвитку гнучкості; для тестів, результати яких оцінюються балами пропонуються різні системи оцінювання. Тест «Комплексна вправа для визначення гнучкості» виявляв рівень розвитку рухливості хребта вперед і назад, рухливості кульшових суглобів, рухливості плечових суглобів [5].

Контрольна вправа включає в себе 5 рухових дій: сід ноги нарізно, нахил вперед; міст; шпагат правою; шпагат лівою; повздовжній шпагат (табл.1).

Таблиця 1

Показники розвитку рухливості хребта, кульшових і плечових суглобів юних гімнасток

Вправи на гнучкість	Статистичні показники					
	$x \pm m$	min-max	R	V, %	Mo	Me
Сід ноги нарізно, нахил вперед, бали	0,4±0,01	0,1-0,7	0,6	31,5	0,3	0,3
Міст, бали	0,4±0,01	0,2-0,7	0,5	31,7	0,3	0,4
Шпагат правою, бали	0,4±0,01	0,1-0,7	0,6	30,1	0,3	0,3
Шпагат лівою, бали	0,4±0,01	0,2-0,7	0,5	29,3	0,3	0,3
Повздовжній шпагат, бали	0,4±0,01	0,2-0,7	0,5	28,0	0,5	0,5
Сума знижок у тестовій вправі «Комплексна ...»	2,0±0,03	1,4-2,7	1,3	17,3	2,2	2,0
«Викрут» з гімнастичною палицею, мм	309,7±0,4	300-317	17	1,4	315	310

*Примітка: (n=106)

Середньоарифметичні оцінки знижок у вправах «нахил вперед», «міст», «шпагат правою», «шпагат лівою» та «повздовжній шпагат» були однаковими у всіх п'ятьох вправах (0,4±0,01) бали. Максимальні значення знижок (0,7 балів), також були ідентичними в усіх вправах, що використовувалися для оцінки рухливості окремих суглобів юних гімнасток.

У той же час, найкращі результати за показниками мінімальних знижок продемонстровано у вправах «нахил вперед» і «шпагат правою» та свідчать про те, що рухливість хребта вперед та рухливість кульшових суглобів у вправі «шпагат на праву ногу» – найкращі. У вправах «міст», «шпагат лівою» і «повздожній шпагат», мінімальні знижки становили по 0,2 бали, що також свідчить про достатньо високі результати гімнасток-початківців. Показники, що характеризують коефіцієнт варіації, в усіх вправах, які виявляли рухливість суглобів гімнасток, знаходяться у межах 28,0-31,7 %.

Значення, яке юні гімнастки найчастіше демонстрували у тестових вправах на гнучкість, становило 0,3 бали. Значення, яке приходилося на середину варіаційного ряду, становили по 0,3 бали у вправах «нахил вперед», «шпагат правою» та «шпагат лівою», у вправі «міст» – 0,4 бали, а «повздожній шпагат» – 0,5 балів.

Відповідно до рекомендацій навчальної програми зі спортивної гімнастики, кінцевим результатом розвитку гнучкості юних спортсменок є сума знижок за п'ятьма вправами, що визначали рухливість окремих суглобів [5]. Так, середньоарифметичний показник комплексної вправи розвитку гнучкості становив $(2,0 \pm 0,03)$ бали. Коефіцієнт варіації за комплексним тестом був значним та дорівнював 17,3 %, що свідчить про доволі великий розкид показників розвитку гнучкості у обстежених юних спортсменок.

Найкращий показник розвитку гнучкості отримано на рівні 1,4 бали та найгірший – 2,7 бали. Величина розмаху результатів оцінки гнучкості юних спортсменок становила 1,3 бали, мода – 2,2 бали, а медіана – 2,0 бали.

Відповідно до шкали оцінки рівня розвитку фізичних якостей юних гімнасток було виявлено, що 8,5% обстежених спортсменок показали низький рівень розвитку гнучкості; ідентичні показники виявлено на рівні нижче середнього та середньому, які становили по 25,5% у обстежених юних гімнасток; у третини спортсменок-початківців (33%) визначено вищий за середній рівень розвитку гнучкості та лише у 7,5% юних гімнасток був високий рівень розвитку рухливості окремих суглобів (табл. 2).

Таблиця 2

**Співвідношення рівня отриманих результатів гімнасток
5-6-річного віку за показниками розвитку гнучкості (%)**

Назва тестової вправи	Рівень				
	НП	НС	СП	ВС	ВП
Комплексна вправа для визначення гнучкості	8,5	25,5	25,5	33	7,5
«Викрут» з гімнастичною палицею	1,9	37,8	33	22,6	4,7
Сумарна оцінка показників гнучкості	5,2	31,6	29,3	27,8	6,1

*Примітка: (n=106)

З'ясовано, що середньостатистичний показник обстежених гімнасток у контрольній вправі «Викрут» з гімнастичною палицею становив $(309,7 \pm 0,42)$ мм. Розмах між максимальним та мінімальним показниками рухливості плечових суглобів юних гімнасток становив 17 мм. Відносна міра відхилення отриманих результатів від середнього арифметичного становила 1,4%, що свідчить про високу міру однорідності юних гімнасток за показником рухливості плечових суглобів. Значення, яке найчастіше траплялося серед отриманих даних рухливості плечових суглобів юних гімнасток становило 315 мм, а величина, яка приходилася на середину варіаційного ряду була незначно кращою – 310 мм (табл. 1). Визначено, що у контрольній вправі «Викрут» з гімнастичною палицею 1,9% обстежених продемонстрували результати тесту на низькому рівні; у найбільшій кількості гімнастів-початківців (37,8%) встановлено нижче середнього рівень розвитку рухливості плечових суглобів; у третини спортсменок (33%) виявлено середній рівень рухливості плечових суглобів; рівень вище середнього – у 22,6% та лише у 4,7% визначено високий рівень розвитку рухливості плечових суглобів (табл.2).

Аналіз результатів виконання тестових вправ «Комплексна вправа для визначення гнучкості» і «Викрут» з гімнастичною палицею дозволив виявити, що у 5,2% обстежених встановлено низький рівень гнучкості; майже третина гімнасток (31,6%) продемонструвала нижче за середній рівень гнучкості; у 29,3% обстежуваних – середній рівень; 27,8% – рівень вище за середній та лише у 6,1% обстежених визначено високий рівень гнучкості гімнасток-початківців (табл.2). З'ясовано, що рівень розвитку гнучкості більшості

обстежених юних спортсменок характеризувався як середній, є недостатнім для оволодіння вправами, які складають основу школи рухів спортивної гімнастики, технікою акробатичних вправ та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.

Література

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации) / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин – М. : ФиС, 2004. – 315 с.
2. Комаринська Н. Аналіз методичних підходів у фізичній підготовці юних гімнасток в Україні /Н. Комаринська// Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Вип. № 22. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2015. – С. 102-109.
3. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні /Н. Комаринська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Вип. 129. – Т. IV.– Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 96-99.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ.: Олімпійська література, 2001. – 440.
5. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (під ред. Моргушенка О.П.) – Київ, 2003. – 139 с.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗА

Кучеренко Г. В., Подоленко О. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Спортивні ігри, в тому числі й настільний теніс, мають виховне, оздоровче й освітнє значення. Проведена робота дозволила відкрити проблемне поле щодо вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами спортивних ігор.

Ключові слова: настільний теніс, студенти, фізичне виховання, здоров'я.

Актуальність. Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактору якісної життєдіяльності.