

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НЕ ГІМНАСТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

INTRODUCTION OF GYMNASTICS TOOLS INTO THE TRAINING SYSTEM OF ATHLETES (NON-GYMNASTIC SPORTS)

Гімнастика, яка є комплексом вправ для розвитку гнучкості, координації, сили та витривалості, має потенціал для покращення фізичної підготовки спортсменів різних видів спорту. Проте впровадження засобів гімнастики в систему тренувань не гімнастичних видів спорту потребує обґрунтування та адаптації до специфічних вимог кожного виду діяльності. Це питання є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, адже сприяє вдосконаленню фізичної підготовки, профілактиці травм та підвищенню результативності спортсменів.

Метою цієї статті є дослідження ефективності впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес спортсменів не гімнастичних видів спорту та розробка рекомендацій щодо їх використання для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Експериментальне дослідження проведене на базі спортивних клубів включало моніторинг фізичних показників спортсменів командних (футбол, баскетбол, волейбол) та циклічних (легка атлетика, плавання) видів спорту. Групи були поділені на контрольну (звичні тренування) та експериментальну (з включенням гімнастичних вправ). Протягом трьох місяців учасники виконували гімнастичні вправи 2-3 рази на тиждень.

За результатами дослідження у спортсменів, що складали експериментальну групу, виявлено: збільшення показників рухливості у суглобах (середнє зростання амплітуди рухів на 12-18%); поліпшення координаційних здібностей (швидкість виконання складних рухових завдань покращилася на 20%); стабільне зменшення кількості травм (особливо мікротравм зв'язок і суглобів) на 25%.

Впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес спортсменів не гімнастичних видів спорту сприяє розвитку гнучкості, сили та координації, знижує ризик травм і підвищує загальну ефективність тренувань. Розробка індивідуалізованих програм дозволить досягти максимального ефекту від їх використання. Подальші дослідження мають бути спрямовані на оптимізацію методик і довготривалий моніторинг їх впливу на результативність спортсменів.

Ключові слова: спортсмени, гімнастичні вправи, вдосконалення, фізична підготовка, гнучкість.

Gymnastics, which is a set of exercises for the development of flexibility, coordination, strength and endurance, has the potential to improve the physical fitness of athletes in various sports. However, the introduction of gymnastics equipment into the training system of non-gymnastic sports requires justification and adaptation to the specific requirements of each type of activity. This issue is relevant both from a scientific and practical point of view, as it contributes to the improvement of physical fitness, injury prevention and increased performance of athletes.

The purpose of this article is to study the effectiveness of introducing gymnastic exercises into the training process of athletes in non-gymnastic sports and develop recommendations for their use to increase the level of physical fitness.

An experimental study conducted on the basis of sports clubs included monitoring the physical performance of athletes in team (football, basketball, volleyball) and cyclic (athletics, swimming) sports. The groups were divided into control (usual training) and experimental (with the inclusion of gymnastic exercises). For three months, the participants performed gymnastic exercises 2-3 times a week.

According to the results of the study, the athletes in the experimental group showed: an increase in joint mobility (an average increase in the amplitude of movements by 12-18%); improved coordination abilities (the speed of performing complex motor tasks improved by 20%); a stable decrease in the number of injuries (especially microtraumas of ligaments and joints) by 25%.

The introduction of gymnastic exercises into the training process of athletes in non-gymnastic sports contributes to the development of flexibility, strength and coordination, reduces the risk of injuries and increases the overall effectiveness of training. The development of individualized programs will allow achieving the maximum effect from their use. Further research should be aimed at optimizing the methods and long-term monitoring of their impact on the performance of athletes.

Key words: athletes, gymnastic exercises, improvement, physical training, flexibility.

УДК 796.411

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/80.1.15>

Бондаренко О.В.,

канд. біол. наук,
доцент кафедри гімнастики
та спортивних єдиноборств
Державного закладу

«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному спорті важливе місце займає пошук нових підходів до підвищення ефективності тренувального процесу. Гімнастика, яка є комплексом вправ для розвитку гнучкості, координації, сили та витривалості, має потенціал для покращення фізичної підготовки спортсменів різних видів спорту. Проте впровадження засобів гімнастики в систему тренувань не гімнастичних видів спорту потребує обґрунтування та адаптації

до специфічних вимог кожного виду діяльності. Це питання є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, адже сприяє вдосконаленню фізичної підготовки, профілактиці травм та підвищенню результативності спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі описані позитивні ефекти використання гімнастичних вправ для розвитку загальної фізичної підготовленості. Дослідники підкреслюють, що гімнастика сприяє гармонійному розвитку тіла, покращує мобільність суглобів

і сприяє стабільності рухового апарату [3]. Особливої уваги заслуговують роботи, що розглядають використання гімнастичних елементів у підготовці спортсменів командних видів спорту, таких як футбол, волейбол, баскетбол. Проте, незважаючи на наявність цих досліджень, залишаються недостатньо вивченими питання адаптації гімнастичних вправ до специфіки окремих видів спорту [1].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. На сьогодні недостатньо розроблені конкретні методики інтеграції гімнастичних засобів у тренувальний процес спортсменів різних спортивних дисциплін. Відсутність чітких рекомендацій щодо дозування вправ, їх періодизації та врахування індивідуальних особливостей спортсменів залишається невирішеним аспектом. Також потребує уточнення вплив таких вправ на спеціальну підготовку та спортивну результативність.

Метою цієї статті є дослідження ефективності впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес спортсменів не гімнастичних видів спорту та розробка рекомендацій щодо їх використання для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гімнастичні вправи вирізняються універсальністю та здатністю впливати на широкий спектр фізичних якостей спортсменів. Вони можуть бути адаптовані до потреб будь-якого виду спорту, створюючи фундамент для розвитку сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації. Особливе значення такі вправи мають у контексті гармонійного розвитку опорно-рухового апарату, профілактики травм та оптимізації рухових навичок.

Наукові дані підтверджують, що використання гімнастики у тренуваннях спортсменів з різних видів спорту дозволяє поліпшити інтеграцію між нервовою системою та м'язами, підвищити точність і стабільність рухів. Цей підхід є особливо корисним у підготовці спортсменів, чий спортивний результат залежить від координації та вибухової сили, наприклад, у легкій атлетиці, плаванні, командних видах спорту [2].

Експериментальне дослідження проведене на базі спортивних клубів включало моніторинг фізичних показників спортсменів командних (футбол, баскетбол, волейбол) та циклічних (легка атлетика, плавання) видів спорту. Групи були поділені на контрольну (звичні тренування) та експериментальну (з включенням гімнастичних вправ). Протягом трьох місяців учасники виконували гімнастичні вправи 2-3 рази на тиждень.

Основою для успішного використання гімнастики є розробка методик, що враховують особливості виду спорту, етап підготовки та індивідуальні потреби спортсменів. Для цього були визначені три основні етапи адаптації.

Діагностичний етап – оцінка рівня фізичної підготовленості, гнучкості, координації та м'язового балансу спортсменів.

Розробка програми тренувань – вибір гімнастичних вправ відповідно до специфіки виду спорту та індивідуальних потреб.

Імплементация та контроль – проведення тренувань із включенням гімнастичних вправ, моніторинг результатів та коригування програми.

Для кожної групи видів спорту були підібрані специфічні комплекси гімнастичних вправ. Для спортсменів циклічних видів тренування включало:

- розвиваючі вправи на гнучкість: розтягування задньої поверхні стегна (виконується сидячи з витягнутими ногами, нахил вперед із витягнутими руками), «кішка-корова» (поперемінне прогинання і вигинання хребта в положенні на чотирьох);

- статичні вправи для стабілізації корпусу: планки, бокові планки (утримання тіла на одному боці, опираючись на лікоть і стопу);

- динамічні вправи на координацію: вправи з м'ячами, балансування на нестійких поверхнях (наприклад, Bosu) із вправами на утримання рівноваги;

- силові вправи для стабілізації корпусу: планка з підйомом ноги (з положення планки піднімання прямої ноги вгору, утримуючи стабільне положення).

Приклад програми тренування для плавців. Мета тренування: розвиток гнучкості, статичної сили та координації. Тривалість: 50 хвилин.

Розминка (10 хв):

1. Активізація кровообігу та підготовка суглобів (2 хвилини):

- біг на місці (30 с);
- кругові рухи руками: в.п. стоячи, руки в сторони, виконуються обертання вперед, потім назад (2×15 с);

- розкручування плечового поясу: руки на плечах, обертання ліктями вперед і назад (2×15 с).

2. Динамічне розтягування та мобілізація (4 хв):

- нахили голови вперед-назад, вправо-вліво в повільному темпі (4×10 с);

- кругові обертання тулуба: стоячи, руки на талії, обертання корпусу навколо осі (2×20 с);

- махи ногами вперед і назад (2×15 с на кожному ногу);

- нахили вперед із витягнутими руками (3×15 с).

3. Вправи для підвищення гнучкості та координації (4 хв):

- «кішка-корова» (3×10 с);

- розтягування «метелик»: сидячи, підшви ніг з'єднані разом ближче до тулуба, обережно натискати колінами вниз (2×20 с);

- розтягування задньої поверхні стегон: сидячи, одна нога витягнута вперед, другу зігнута

у коліні, тягнутися руками до носка прямої ноги (2×20 с);

– вправи на рівновагу: стоячи на одній нозі, інша піднята до коліна, утримувати рівновагу (2×15 с на кожну ногу).

4. Завершення розминки (1 хв):

– дихальні вправи: глибокі вдихи через ніс і видихи через рот (5 циклів).

– розтягування рук і плечей: скласти руки в положення «замок» за спиною – один раз зверху, другий раз знизу.

Основна частина (30 хв):

Вправи на гнучкість (10 хв):

1. Розігрів перед розтягуванням (1 хв):

– легкий біг на місці (30 с).

– кругові рухи руками та плечима (по 15 с вперед і назад).

2. Вправи на розвиток гнучкості (9 хв)

2.1. Вправи для хребта та корпусу (3 хв):

– «хвиля»: стоячи, виконати нахил тулуба вниз, руки вільно звисають, плавно виконати підйом тулуба догори починаючи з поперекового відділу хребта, потім грудний та шийний (2×10 повторень);

– нахили тулуба в сторони: стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука опущена вниз по боковій частині стегна, інша витягнута над головою (2×15 с на кожну сторону);

– скручування хребта сидячи: сидячи на підлозі, одна нога випрямлена, інша зігнута, поставити ступню за коліно випрямленої ноги, розвернути тулуб у напрямку зігнутої ноги, опираючись руками (2×20 с на кожну сторону).

2.2. Вправи для ніг та стегон (3 хв):

– розтягування задньої поверхні стегна: стоячи, одна нога спереду на п'ятку, інша трохи зігнута у колінному суглобі, руки за спиною на рівні попереку в «замок», виконати нахил тулуба вперед, згинаючи опорну ногу (2×20 с кожну ногу);

– розтягування передньої поверхні стегна: стоячи, зігнути одну ногу назад і притиснути п'яту до сидниці, утримуючи ногу рукою (2×15 с на кожну ногу);

– розтягування внутрішньої поверхні стегна: сидячи, ноги максимально широко розвести в сторони, утримуючи ноги прямі виконати нахил до однієї ноги, потім до іншої (2×20 с).

2.3. Вправи для рук та плечей (2 хв):

– розтягування трицепсу: зігнути руку за голову, іншою натиснути на лікоть, розтягуючи трицепс (2×15 с на кожну руку).

– розтягування біцепсу: витягнути одну руку вперед, іншою рукою натискати на передпліччя, притискаючи руку до грудей (2×15 с на кожну руку).

2.4. Вправи для гнучкості всього тіла (1 хв):

– «діагональ»: стоячи на чотирьох витягнути праву руку вперед та відвести ліву ногу назад, утримуючи рівновагу на одній руці та коліні,

тягнутися рукою вперед, а ногою – назад, потім змінити руку і ногу (2×20 с);

– поза «зірка»: лежачи на підлозі обличчям вниз, витягнути руки й ноги в сторони, розтягувати кінцівки максимально в протилежні боки (15 с).

Завершення: стоячи, зробити глибокий вдих через ніс і повільний видих через рот (5 циклів ~ 1 хв).

Силові вправи (10 хв):

1. Розігрів і активація м'язів (1 хв):

– присідання в середньому темпі, руки витягнуті вперед (15 повторень).

2. Основна частина (8 хв):

Силові вправи на м'язи верхньої частини тіла (3 хв);

– планка класична (3×20 с);

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи (2×10 повторень);

– «супермен»: лежачи на животі, одночасно піднімати прямі руки та ноги (2×15 с).

Силові вправи на м'язи нижньої частини тіла (3 хв):

– присідання з підйомом на носки у верхній точці (2×12 повторень);

– випади вперед (2×10 повторень на кожну ногу);

– пліометричні стрибки (2×8 повторень).

Силові вправи на м'язи корпусу (2 хв):

– скручування з поворотом тулуба в сторону у верхній точці (2×15 с на кожну сторону);

– «велосипед» для преса: лежачи на спині, попеременно торкатись коліна правим/лівим ліктем (2×20 повторень);

– «човник»: лежачи на животі, підняти руки і ноги, утримувати тіло у формі «човника» (2×15 с).

3. Завершення та розслаблення (1 хв):

– планка на передпліччях із повільним переходом у положення сидячи на п'ятках із витягнутими вперед руками;

– дихальні вправи: глибокі вдихи через ніс і видихи через рот (5 циклів).

Координаційні вправи (10 хв):

1. Розминка для активації координаційних навичок (2 хв):

– ходьба на носках із махами руками (2×30 с);

– ходьба з високим підніманням колін (2×30 с).

2. Основна частина (6 хв):

Вправи на рівновагу (2 хв):

– «ластівка»: стоячи на одній нозі, нахил вперед, витягнувши другу ногу назад та руки вперед, утримувати рівновагу (2×20 с на кожну ногу);

– балансування на нестійкій поверхні (2×15 с).

Вправи на координацію рук і ніг (2 хв):

– перехресні торкання колін і ліктів у стрибку (3×10 повторень);

– крокування назад і вперед з підйомом м'яча (2×10 повторень).

Динамічні вправи на зміну напрямку руху (2 хв):

- біг зі зміною напрямку (змійка) навколо конусів або будь-яких маркерів (3×15 с);

- стрибки «вісілкою» навколо двох точок, створюючи вісілку (2×10 стрибків);

3. Завершення для стабілізації результатів (2 хв):

- повільні обертання тулуба із витягнутими руками у кожен бік (2×30 с);

- переكاتи з носків на п'яти (2×30 с);

Завершення (10 хв):

- лежачи на спині, руки в сторони, підтягнути одне коліно до животу, взяти його протилежною рукою та притягнути коліно до підлоги зі сторони руки, залишаючи верхню частину тулуба на підлозі (2×15 с для кожної сторони);

- лежачи на спині, праву ногу зігнути в коліні, стопа на підлозі, стопу лівої ноги покласти на зігнуте коліно правої, обома руками обхопити праве стегно та повільно тягнути його на себе, розтягуючи ліву (2×15 с для кожної ноги);

- лежачи на спині, підтягнути обидва коліна до себе, обхопити їх руками, виконувати переكاتи вперед, назад (1 хв);

- сидючи, зігнути ноги в колінах, обхопити руками стегна, округлити спину та тягнутись назад (30 с);

- лежачи на животі, руки в сторони, тягнутись носком однієї ноги до пальців протилежної руки, залишаючи руки на місці (2×10 повторень для кожної ноги);

- «гірка»: стоячи в упорі на стопи та долоні (1 хв);

- сидючи, обхопити стопу однієї ноги руками та вивести пряму ногу догори під кутом 45° до тулуба (2×15 с для кожної ноги);

- сидючи, ноги разом, підняти руки догори та виконати нахил вперед, тримаючись руками за стопи (1 хв);

- сидючи, ноги разом, зігнути одну ногу, заводячи п'ятку за сідницю, скрутити тулуб у протилежну зігнутій нозі сторону (30 с для кожної ноги);

- стоячи, зробити глибокий вдих через ніс, підняти руки догори і під час повільного видиху через рот нахилитись вниз (5 циклів).

Комплекс для командних гравців складався з:

- вправ на розвиток спритності: швидкі переходи в положення низького старту з різних поз; біг із прискореннями; біг по сходинках із швидкими змінами напрямку; вправи з використанням багатоступінчастих рухових схем;

- вправ для розвитку сили ніг: пліометричні стрибки з глибокого присідання; випади вперед із гімнастичною палицею на плечах; присідання на одній нозі; перестрибування бар'єрів;

- вправ на рівновагу: нахили тулуба, повороти корпусу, махи руками і ногами; балансування на одній нозі із закритими очима; вправи на

балансувальних дошках із м'ячем (кидки і ловля); випади на нестійкій платформі.

За результатами дослідження у спортсменів, що складали експериментальну групу, виявлено:

- збільшення показників рухливості у суглобах (середнє зростання амплітуди рухів на 12-18%);

- поліпшення координаційних здібностей (швидкість виконання складних рухових завдань покращилася на 20%);

- стабільне зменшення кількості травм (особливо мікротравм зв'язок і суглобів) на 25%.

Гімнастичні вправи можуть бути адаптовані до будь-якої вікової групи. Для молодших спортсменів рекомендується акцент на динамічних і ігрових вправах, тоді як для дорослих – статичні вправи та вправи на гнучкість. Жінкам особливо корисні вправи, спрямовані на розвиток стійкості у тазовому відділі.

Крім фізіологічного впливу, гімнастичні вправи мають позитивний ефект на психологічний стан спортсменів. Вони сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню концентрації уваги та покращенню емоційного фону. Це особливо важливо у спорті високих досягнень, де психологічна стійкість є критичною.

Гімнастичні вправи можуть бути інтегровані на різних етапах тренувального циклу:

- підготовчий етап: акцент на загальну фізичну підготовку та розвиток гнучкості.

- змагальний етап: вправи для підтримання гнучкості та профілактики травм.

- перехідний етап: відновлювальні вправи та корекція рухових дисбалансів.

Для підвищення ефективності тренувань активно використовуються сучасні технології, такі як мобільні додатки для контролю за правильністю виконання вправ, датчики руху для оцінки амплітуди та швидкості рухів. Це дозволяє значно підвищити точність тренувального процесу та адаптувати вправи до індивідуальних потреб.

Висновки. Впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес спортсменів не гімнастичних видів спорту сприяє розвитку гнучкості, сили та координації, знижує ризик травм і підвищує загальну ефективність тренувань. Розробка індивідуалізованих програм дозволить досягти максимального ефекту від їх використання. Подальші дослідження мають бути спрямовані на оптимізацію методик і довготривалий моніторинг їх впливу на результативність спортсменів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бурла О. М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 184 с.

2. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.