

них можливостей, а також зарубіжного позитивного педагогічного досвіду з підготовки викладачів вищих навчальних закладів через центри дидактики вищої школи, ми припустили, що формування дидактичної культури аспірантів відбуватиметься ефективніше, якщо упродовж їхньої підготовки реалізувати певні дидактичні умови. Серед них: структурування змісту дидактики вищої школи в логіці реалізації функцій викладача як суб'єкта дидактичної діяльності; забезпечення єдності евристичних методів навчання аспірантів педагогічних дисциплін з тренінгом складових їхньої дидактичної майстерності; стимулювання пізнавальних інтересів аспірантів до розробки й реалізації індивідуальних маршрутів саморозвитку свої особистості як суб'єктів дидактичної культури; створення впродовж науково-педагогічної (асистентської) практики ситуацій творчої співпраці аспірантів з науково-педагогічним персоналом предметних кафедр щодо пошуку, проектування, освоєння та впровадження педагогічних інновацій, публічної презентації її результатів у вигляді інноваційного педагогічного проекту.

*Перспективу* подальших пошуків складає аспект розробки концептуальної моделі формування дидактичної культури майбутніх науково-педагогічних кадрів під час їхнього навчання в аспірантурі.

### **Література:**

1. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: метод. пособие / Андрей Александрович Вербицкий. — М. : Высш. шк., 1991. — 207 с.

2. Питерскова Т.А. Особенности организации и содержания повышения квалификации преподавателей в центрах дидактики высшей школы германии на современном этапе / Т.А. Питерскова, И.В. Ирхина // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 6. — С. 31-34.

3. Попков В. А. Методология педагогического исследования и дидактика высшей школы: кн. для начинающего преподавателя вуза, аспиранта, магистранта пед. ин-та, студента классич. ун-та / В. А. Попков, А. В. Коржуев. — М. : Изд-во МГУ, 2000. — 184 с.

4. Таланова Ж. В. Докторська підготовка у світі та Україні: монографія / Жанна Володимирівна Таланова. — К. : Міленіум, 2010. — 476 с.

5. Чепіга М. Нова концепція навчання і виховання докторантів (PhD) / М. Чепіга // Вища шк. — 2008.— №7. —С. 9-12.

## **РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДЬОЇ ПІДГОТОВКИ**

**УДК: 796.412.24**

**Чустрак А.П., Сапоженікова І.Ю.**

*В роботі досліджена кореляційна залежність між розвитком гнучкості та іншими руховими якостями дівчат 5-6 років, які займались художньою гімнастикою. В педагогічному експерименті доказано, що підвищення розвитку гнучкості та координації рухів у дівчаток 5-6 років дозволяє підвищити їх рівень рухової підготовленості.*

**Ключові слова:** гнучкість, гімнастика, рухові якості.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Чустрак А. П., Сапожникова И. Ю.*

*В работе исследована корреляционная зависимость между развитием гибкости и другими двигательными качествами девочек 5-6 лет, которые занимались художественной гимнастикой. В педагогическом эксперименте доказано, что повышение развития гибкости и координации движений у девочек 5 - 6 лет позволяет повысить их уровень двигательной подготовленности.*

*Ключевые слова:* гибкость, гимнастика, двигательные качества.

## DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY ON THE STAGE OF PREVIOUS PREPAREDNESS

*A. Chustrak, I. Sapoznikova*

*Cross-correlation dependence is in-process investigational between development of flexibility and other physical qualities of children 5-6 years old that engaged in a calisthenics. It is well-proven in a pedagogical experiment that the increase of development of flexibility and coordination of motions for girls 5-6 years old allows to promote their level of motive preparedness.*

*Keywords:* flexibility, gymnastics, physical qualities.

Цілеспрямована багатолітня підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілим рядом чинників. Одним з таких чинників є розвиток гнучкості і виявлення ефективніших засобів та методів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату [2, 18; 9, 10; 8, 220]. У зв'язку з різким зниженням, за останні роки, віку дітей, що починають займатись художньою та спортивною гімнастикою розвиток гнучкості набуває важливого значення і є одним із значимих завдань учбово – тренувального процесу. [7, 15; 9, 7]. Юні гімнастки вже в 8-9 років повинні виконувати програму змагань з чотирьох – шести видів багатоборства, що відрізняються одна від одної багатьма характеристиками. [1, 27; 14, 6, 18; 18, 250].

**ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ:** учбово-тренувальний процес юних гімнасток.

**ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ:** вивчення та розробка спеціальних засобів і методів для розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років.

**МЕТА РОБОТИ:** оцінити ефективність рекомендованих засобів і методів для розвитку гнучкості гімнасток 5-6 років.

**ГІПОТЕЗА:** Ми передбачали, що на тлі розвитку гнучкості і координації рухів підвищиться рухова підготовленість юних гімнасток 5-6 років на етапі попередньої підготовки.

**ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ:** 1. Проаналізувати наукову літературу за темою дослідження.

2. Визначити кореляційну залежність між гнучкістю та іншими руховими якостями гімнасток.

3. Розробити методику розвитку гнучкості для гімнасток 5-6 років та перевірити її ефективність в педагогічному експерименті.

**Методики дослідження:** вивчення та аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування рухових якостей; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** З літератури були вивчені: вікові особливості дітей 5-6 років [6, 180; 7, 18; 15, 555], їх фізичні якості [7, 25; 2, 150; 15, 560; характеристика засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) [1, 18,25; 5, 80; 7, 35; 9, 20; 10, 12; 18, 300; 13, 180; 16, 96], дані спортивної метрології [3, 150; 4, 96] та рекомендації тренерів, що дозволило об'єктивно проаналізувати та обґрунтувати результати особистих досліджень. Педагогічні спостереження за дітьми 5-6 років проводилися на тренуваннях і змаганнях в ДСШ № 5 та ССДЮШОР №10 м. Одеси з жовтня 2011 р. по лютий 2013 р.

Одним з показників, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості гімнасток, є успішна здача ними тестів ЗФП [17,30; 11,12].

У результаті серії наукових досліджень та з урахуванням нормативних документів ДЮСШ, було розроблено комплекс педагогічних контрольних тестів, який характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей дітей, які займаються художньою гімнастикою.

Для визначення гнучкості використовували тести: *шпагат правою*; *«міст»*; *«викрут»* в плечових суглобах зі скакалкою; (вимірювали відстань між кистями в см). З аналізу літературних джерел [7, 5; 9, 11; 10, 200] використовували три тести, за допомогою яких визначалися такі види координаційних здібностей: *тест «ЧАПЛЯ»*: стійка на правій (лівій) нозі - здатність до збереження рівноваги; *«Упор присівши - упор лежачи»*. здатність до узгодження рухів; тест *«ВІСІМКА»*: пересування в упорі, стоячи зігнувшись, по вісьмиподібній дистанції - здатність до орієнтування в просторі.

Для визначення загальної фізичної підготовки були взяті тести: *стрибок у довжину з місця (см)*; *біг 20 метрів та вис на зігнутих руках (с)*.

**Результати дослідження.** На основі кореляційного аналізу було виявлено слабкий зворотньопропорційний взаємозв'язок між гнучкістю в плечових суглобах та орієнтуванням у просторі. (Таблиця №1). Коефіцієнт кореляції становив  $r = 0,08$  і виявився недостовірним при ( $P > 0,05$ ). Найбільш тісний прямопропорційний взаємозв'язок спостерігається між гнучкістю в тазостегнових суглобах і статичною рівновагою, а також між гнучкістю хребетного стовпа, узгодженістю рухів, та орієнтування у просторі. Коефіцієнт кореляції становив  $r = 0,4$  і виявився не достовірним при ( $P > 0,05$ ).

**Таблиця № 1**

**Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку гнучкості та координації рухів у кінці дослідження.**

Показники	«Чапля»	Упор присівши - упор лежачи	«Вісімка»
Шпагат	0,4	0,2	0,2
Міст	0,3	0,4	0,04
Викрут	0,2	0,2	0,08

Таблиця № 2

Кореляційна таблиця взаємозв'язку загальної рухової підготовленості та координації рухів у кінці дослідження

Показники	Стрибок у довжину з місця	Біг 20 метрів	Вис на зігнутих руках
«Чапля»	0,3	0,3	0,4
«Вісімка»	0,1	0,7	0,3
Упор присівши-упор лежачи	0,2	0,1	0,6

В кінці педагогічного експерименту кореляційний аналіз виявив сильну прямо пропорційну залежність між узгодженістю рухів і силовою витривалістю рук. Коефіцієнт кореляції становив  $r = 0,6$  і виявився достовірним ( $P < 0,05$ ). Найбільш значимий коефіцієнт кореляції виявлено між швидкісно-силовими якостями (біг 20м) та орієнтуванням у просторі (Вісімка) – ( $r = 0,7$ ,  $P < 0,05$ ). Покращення результатів спостерігалось у всіх тестах, які характеризували розвиток гнучкості (Таблиця № 2) (рухливість хребта покращилась на 0,2 см; рухливість в плечових суглобах - на 1,34 см; рухливість в тазостегнових суглобах - на 0,9 см), а також координація рухів (рівновага на одній нозі покращилась на 0,4 с; «упор присівши - упор лежачи» - на 0,2 рази; пересування по восьмиподібній траєкторії - на 1,2 с). Статистична достовірність значима ( $P < 0,05$ ).

Після педагогічного експерименту було виявлено достовірне поліпшення у всіх показниках загальної та спеціальної підготовленості: швидкісні здібності покращились на 0,2с; швидкісно-силові здібності - 0,6см; силова витривалість рук на 0,8с, результати змін достовірні, ( $P < 0,05$ ). Таким чином, можна зробити висновок, що підвищення розвитку гнучкості та координації рухів у дівчаток 5 - 6 років (Таблиця 3), дозволяє підвищити їх рівень рухової підготовленості, (Таблиця 4).

Таблиця № 3

Показники обстежених	Кількість	До експерименту	Після експерименту	Різниця / P
«Шпагат» (см)	15	19,8	18,9	0,9 / $<0,005$
«Міст» (см)	15	0,7	0,5	0,2 / $<0,016$
Викрут(см)	15	57	55,66	1,34 / $<0,012$
«Чапля» (сек)	15	3,26	3,66	0,4 / $<0,028$
«Вісімка» (сек)	15	39,13	37,93	1,2 / $<0,02$
Упор присівши-упор лежачи (кількість раз)	15	6,2	6,4	0,2 / $<0,0384$

Динаміка змін показників розвитку гнучкості та координації рухів за період педагогічного експерименту.

**Таблиця № 4**

**Динаміка змін показників загальної рухової підготовленості за період педагогічного експерименту**

Показники	До	Після	Різниця	P
Біг 20м (с)	6,01	5,8	0,21	<0,06
Стрибок у довжину з місця (см)	120,2	120,8	0,6	<0,012
Вис на зігнутих руках (с)	4	4,8	0,8	<0,02

### **ВИСНОВКИ:**

1. Аналіз літературних джерел та результати дослідження показали: на етапі попередньої підготовки однією з важливих умов на заняттях з юними гімнастками є комплекс загальної та спеціальної фізичної підготовки, компонентами якого є гнучкість у поєднанні з розвитком інших рухових якостей, які мають вирішальне значення в досягненні високих спортивних результатів. При цілеспрямованому розвитку гнучкості та вдосконаленні координаційних здібностей юні спортсменки значно швидше і раціональніше опановують різними руховими діями.

2. Аналіз результатів попереднього дослідження показав: на етапі попередньої підготовки гімнасток 5-6 років рівень розвитку рухових якостей виявився незначним у всіх показниках за оцінкою гнучкості та координаційних здібностей. У дітей спостерігався в основному середній рівень загальної рухової підготовленості. Вище середнього рівня виявились тільки показники швидкісно-силових якостей.

3. На початку дослідження виявлена слабка прямо пропорційна залежність між рухливістю в плечових суглобах і узгодженістю рухів дівчат, коефіцієнт кореляції становив  $r = 0,3$ , але статистична достовірність була не значима ( $P > 0,05$ ). Сильна прямо пропорційна залежність виявилась між узгодженістю рухів і силовою витривалістю рук ( $r = 0,7$ ;  $P < 0,05$ ).

4. В кінці педагогічного експерименту кореляційний аналіз виявив сильну прямо пропорційну залежність між узгодженістю рухів і силовою витривалістю рук ( $r = 0,6$ ;  $P < 0,05$ ). Найбільш значимий коефіцієнт кореляції виявлено між швидкісно-силовими якістьми (біг 20м) та орієнтуванням у просторі (Вісімка) – ( $r = 0,7$ ;  $P < 0,05$ ).

5. Комплексний набір засобів, методів і методичних прийомів, спрямований на розвиток гнучкості та координації рухів у процесі педагогічного експерименту дозволив достовірно підвищити рівень рухової підготовленості юних гімнасток. Достовірний приріст результатів спостерігався в розвитку гнучкості та координації рухів, а також у всіх тестах, які характеризують рухову підготовленість (швидкісні здібності покращились на 0,2 с; швидкісно-силові здібності - на 0,6 см; силова витривалість рук - на 0,8 с), результати змін достовірні ( $P < 0,05$ ). Таким чином, можна зробити висновок, що підвищен-

ня розвитку гнучкості та координації рухів у дівчаток 5-6 років дозволяє підвищити їх рівень рухової підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах / Г.А. Боброва. - М. : Физкультура и спорт, 1974. — 264 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зацюрский. - М. : Физкультура и спорт, 1966. — 196 с.
3. Зацюрский В.М. Спортивная метрология. учеб. для ин-ов физ. культ. / В.М. Зацюрский. - М. : Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.
4. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие / Л.П. Канакова. - Томск, 2001. — 125 с.
5. Кечетджиева Л. Обучение детей в художественной гимнастике / Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 96 с.
6. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова. -М. : Просвещение, 1967. — 204 с.
7. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии /А.Б. Лагутин. - М. : Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. — 52 с.
8. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. - М. : Ф и С, - 1982. - 231с.
9. Лях В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. №1, 1999, - С. 25.
10. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе, №2, 2001. - С. 7-14.
11. Лях В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО “Фирма издательства АСТ”, 1998. — 272 с.
12. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики / Д. Мавромати. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 141с.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. - М. : Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
14. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера / О.М. Назарова. - М. : 2001. — 39 с.
15. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей и подростков / Г.П. Сальникова // Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. — М. : Медицина, 1969. - С. 554-570.
16. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций / Л. Семёнов. - М. : Физкультура и спорт, 1964. — 136 с.
17. Филлин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филлин. - М. : Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
18. Шлёмин А.М. Юный гимнаст / А. М. Шлёмин. - М. : Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.