

ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ І МОЛОДІ

ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ У ДІВЧАТ 5-8 РОКІВ

Башавець Н.А., Савельєва В. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті вирішується проблема виховання гнучкості у дівчат 5-8 років та необхідність пошуку сучасних інноваційних технологій для впровадження на навчально-тренувальних заняттях. Гнучкість є однією з базових фізичних якостей юних гімнасток, а сучасна тенденція швидкої зміни і омолодження початкових груп в художній гімнастиці при неухильному рості складності гімнастичних вправ помітно загострила у останні роки цю проблему їх підготовки. Зазначене передбачає необхідність подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменок за рахунок пошуку більш удосконалених форм, засобів і методів виховання гнучкості, що дозволить досягнути значних успіхів в цьому виді спорту.

Ключові слова: гнучкість, художня гімнастика, навчально-тренувальне заняття.

Актуальність. Сучасна система багаторічної підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці постійно розвивається у відповідності з новітніми тенденціями та законами розвитку олімпійського спорту. За даними Ж. Білокопитової, Т. Нестерової, А. Байер в якості системоутворюючих тенденцій у розвитку художньої гімнастики виступають наступні: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції, підвищення престижності вищих спортивних досягнень, підвищення вимог до фізичної та технічної підготовки.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм,

підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) (Т. Лисицька, Н. Царькова). Зазначене змушує тренерів звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками (Л. Карпенко, А. Корнішов, В. Леонова), підвищенню рівня базової фізичної підготовки (дослідження Н. Кузьміної, М. Попова, Н. Шевчук).

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми розвитку фізичних якостей дівчат-художниць 5-8 років, а саме гнучкості, та необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій для впровадження на навчально-тренувальних заняттях. Гнучкість є однією з базових фізичних якостей юних гімнасток на базовому етапі підготовки, а сучасна тенденція швидкої зміни і омолодження початкових груп в художній гімнастиці при неухильному рості складності гімнастичних вправ помітно загострила у останні роки цю проблему їх підготовки. Зазначене передбачає необхідність подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменок за рахунок пошуку більш удосконалених форм, засобів і методів виховання гнучкості, що дозволить досягнути значних успіхів в цьому виді спорту.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на виховання гнучкості у дівчат 5-8 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Художня гімнастика належить до групи складно координаційних видів спорту і особливістю майстерності в цьому виді спорту є оволодіння складною і тонкою координацією рухів, гнучкістю та вмінням передавати емоції за допомогою різних предметів. Тренувальний процес на етапі базової підготовки – важливий на шляху становлення майстерності спортсменок, і від того, наскільки ефективно він побудований залежить результат успіху в художній гімнастиці.

В художній гімнастиці, основою навчально-тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється значна частина

уваги, однак в першу чергу вона залежить від рівня фізичної підготовленості, а саме гнучкості спортсменки. Зокрема, в художній гімнастиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі не можливе, якщо спортсменка не гнучка і не здатна виконувати рухи з великою амплітудою.

В роботах Р. Андрєєвої, Л. Карпенко, В. Платонова доведено, що ефективність тренувального процесу в значній мірі залежить від раціонального використання засобів і методів спортивного тренування [1; 2; 3], однак спостерігається недостатня кількість спеціальних досліджень, щодо виховання гнучкості саме у дівчат-художниць 5-8 років на етапі базової підготовки. Більшість гімнастичних вправ за біомеханічною властивістю взагалі на 100% залежать від рівня виховання гнучкості.

Саме рівень гнучкості, отриманий на цілеспрямованих тренуваннях, допомагає виконувати вправи з великою амплітудою рухів, виховує широкі, пластичні рухи, оскільки за недостатньої рухливості в суглобах рухи, як правило, обмежені і скуті. Необхідна гнучкість для гімнастичних вправ таких як: виконання хвилеподібних рухів; для фіксування пози в польоті при виконанні стрибків, нахилів, шпагатів тощо.

В основу роботи покладені сучасні наукові дані, результати власних досліджень, узагальнений практичний досвід підготовки спортсменок-художниць 5-8 років СДЮШОР «Чорноморець» м. Одеси протягом 2018-2019 навчального року з вересня по липень. Проведено аналіз загальновідомих і нових наукових фактів з позиції визначення перспектив підготовки дівчат, які займаються художньою гімнастикою. При цьому активна і пасивна гнучкість розвивалися паралельно.

В результаті нами розроблений типовий авторський комплекс вправ для виховання гнучкості у спортсменок-художниць на етапі базової підготовки.

Треба враховувати, що процес виховання гнучкості здійснювався поступово. На початковому етапі тренувань дозування вправ було невелике, але вони виконувалися систематично на кожному занятті. При виконанні вправ перед спортсменкою ставилася конкретна мета, наприклад: доторкнутися рукою до визначеної точки або предмета, що дозволяло досягнути більшої амплітуди рухів. Навантаження на

окремих заняттях і протягом навчального року поступово збільшувалося за рахунок кількості вправ і числа їх повторень. Середній темп при виконанні активних вправ, що сприяли вихованню гнучкості складало одне повторення в секунду, при виконанні пасивних вправ – одне повторення в 1-2 секунди, утримання статичних положень – протягом 20-30 секунд. В якості методів вдосконалення гнучкості також використовувалися ігровий і змагальний методи, система домашніх завдань, які виконувалися спортсменками під контролем їх батьків, таким чином залучаючи їх теж до навчально-тренувального процесу та особистих досягнень своїх дітей, що фіксувалося у щоденник самостійної роботи.

На початку та на прикінці експерименту в контрольній та експериментальній групах були проведені тестові завдання (нахил вперед стоячи на лаві, викрут гімнастичної палиці, «міст»). Контрольна група займалася за традиційною системою, а у експериментальній групі застосовувалися авторські комплекси гімнастичних вправ, що входять у програму художньої гімнастики і які сприяли вихованню гнучкості та підвищували рухливість в суглобах та хребті. Наведені результати дослідження можна побачити в таблиці 1.

Таблиця 1

Зміни показників гнучкості у дівчат в процесі експерименту

Тестові завдання	Експериментальна група $x \pm S$			Контрольна група $x \pm S$		
	ВД	КД	t-(p)	ВД	КД	t-(p)
Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,4 \pm 1,28	15,2 \pm 1,6	> 0,05	14,6 \pm 1,46	19,07 \pm 1,81	> 0,05
Викрут гімнастичної палиці, см	19,5 \pm 1,89	13,2 \pm 1,65	< 0,05	22 \pm 3,85	19,93 \pm 3,72	> 0,05
«Міст», см	4,87 \pm 2,08	2,2 \pm 1,35	< 0,05	11,87 \pm 3,38	9,6 \pm 3,07	p> 0,05

Отже, як видно з таблиці 1, результати тесту, нахил вперед з положення стоячи на лаві, який відображає рівень виховання гнучкості, після введеної нами методики свідчать про певний приріст. Так в експериментальній групі на початку дослідження середній показник склав 11,4 \pm 1,28 см., а після проведення

другого етапу $15,2 \pm 1,6$ см., ($p > 0,05$). В контрольній групі на початку дослідження середній показник склав $14,6 \pm 1,46$, а після $19,07 \pm 1,81$, ($p > 0,05$).

Середній результат тесту, викрут гімнастичної палиці, який визначає рухливість у плечових суглобах у дівчат експериментальної групи на початку експерименту становив $19,5 \pm 1,89$ см., а в кінці експерименту він зріс до $13,2 \pm 1,65$ см. ($p < 0,05$) У контрольній групі ці зрушення знаходяться в межах від $22 \pm 3,85$ до $19,93 \pm 3,72$ см., що також є суттєвими. Результати даного тесту зображені на табл. 1.

Результат показників дівчат за рівнем розвитку гнучкості хребта в експериментальній групі на початку дослідження становив $4,87 \pm 2,08$ см. Після проведення експерименту цей показник покращився до $2,2 \pm 1,35$ см., ($p < 0,05$). Результат дівчат контрольної групи на першому етапі експерименту становив $11,87 \pm 3,38$ см., а після дослідження покращився до позначки $9,6 \pm 3,07$ см., але приріст не суттєвий ($p > 0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці. Проте у теорії і практиці складно-координаційного спорту в Україні недостатньо розроблені питання щодо, власне, технології проведення занять з художньої гімнастики з урахуванням сенситивного періоду виховання гнучкості, як базової фізичної якості, що сприяло б підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу.

Розроблена нами експериментальна програма включала в себе комплекси для виховання гнучкості (піднімання ніг з положення сидючи, нахил вперед з розгинанням рук, присідання, нахил назад, шпагат, махи, «вкручування ніг», нахил вперед, міст, відведення рук назад, хвилі, розминання стоп, прогин назад з положення лежачи, махи ноги з фіксацією), комплекси для формування постави, хореографію (тан ліє, батман тандю, батман жете, гран батман жете, соте, шажман де п'є, арабески, па жете, па асамблеї, сіссон ферме, тур шене, па де буре), а також вправи загально розвивальної спрямованості. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в проведених тестах. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$).

Аналіз навчально-тренувального процесу спортсменок в художній гімнастиці на етапі базової підготовки дає змогу стверджувати, що при здійсненні цілеспрямованого комплексного виховання гнучкості спортсменки значно швидше і більш раціонально опановують спеціальні рухові дії з художньої гімнастики. При цьому, однією з найважливіших умов занять є поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, складовими яких є гнучкість. Завдяки цілеспрямованому вихованню гнучкості значно полегшується виконання дівчатами-художницями всіх видів гімнастичних вправ. Запропонований в роботі комплекс вправ може використовуватися не лише на заняттях в спортивних групах, а й на урочних заняттях в закладах загальної середньої освіти.

Література:

1. Андрєєва Р.І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Р.І. Андрєєва. - Харків, 2011.

2. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий. – ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ДО ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ВІДПОВІДНО ГУМАНІСТИЧНИМ ПРИНЦИПАМ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Богатов А.О., Мунтян Е. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті розглянута проблема використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків. Висвітлені основні питання і протиріччя.

Ключові слова: фізична культура, загальноосвітні школи, змішані бойові мистецтва, підлітки.