

14. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дмитренко С. М.

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.

Б. А. Ашмарін [4] визначає рухливість у суглобах як морфофункціональну рухову якість. З одного боку, вона визначається будовою суглоба, еластичністю зв'язок, а з другого – еластичністю м'язів, яка залежить від фізіологічних і психологічних факторів.

У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах прийнято позначати терміном «гнучкість». Узагальнюючи думки фахівців (Заціорський, В. М. 1982; Матвеев Л. П., 1991; Платонов В. Н., 2004 та ін.) можна зробити висновок, що гнучкість – це фізична якість, без достатнього розвитку якої неможливе достатнє функціонування будь-якого людського організму. Тому достатній рівень розвитку гнучкості є невід'ємною частиною рухового арсеналу людини [8, 9, 10].

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. Високого ступеня розвитку у цей час досягають рухові функції.

Процес все більш швидкої зміни і омолодження початкових груп в художній гімнастиці при неухильному рості складності гімнастичних вправ помітно загострив у останні роки проблему підготовки спортивних резервів [1, 3].

Дослідження Белокопитової Ж. А. [6] підтверджують той факт, що постійний ріст спортивних результатів передбачає необхідність подальшого удосконалення тренувального процесу юних спортсменів. Пошук більш удосконалених форм, засобів і методів підготовки дозволяє добитися значних успіхів у вибраному виді спорту.

Художня гімнастика належить до групи складно координаційних видів спорту і особливістю майстерності в цьому виді спорту, є оволодіння складною і тонкою координацією рухів, вміння передавати емоції за допомогою різних предметів [5, 7].

Тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки – важливий на шляху становлення майстерності спортсмена, і від того, наскільки ефективно він побудований, в більшості буде залежати реалізація наміченої цілі [2].

В складно координаційних видах спорту, в тому числі художній гімнастиці, основою тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється значна частина уваги, однак в першу чергу вона залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена. Зокрема, в художній гімнастиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі не можливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно помічено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатній розвиток гнучкості.

Одночасно спостерігається недостатня кількість спеціальних досліджень, щодо розвитку гнучкості саме у дівчат-художниць на етапі попередньої базової підготовки, що й обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на розвиток гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки .

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної та навчальної літератури за темою дослідження.

2. Визначити показники розвитку гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати педагогічну технологію розвитку гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань, нами були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових та навчально-методичних джерел.

- Педагогічне спостереження.

- Педагогічне тестування.

- Педагогічний експеримент.

- Методи математичної статистики.

Вибір перерахованих методів зумовлений характером фактичного матеріалу, умовами дослідження та його завданнями.

Використання тестів дало змогу визначити ефективність виконання експериментальних вправ та їх вплив на розвиток гнучкості. В роботі були використані такі тестові вправи: шпагати правою та лівою, шпагат поперечний, міст, шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см, шпагат на праву ногу від стільця висотою 50 см, шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см.

Педагогічний експеримент був проведений з метою визначення ефективності розробленої експериментальної програми розвитку гнучкості у дівчат-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

На першому етапі експерименту визначались показники гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою. За результатами констатувального педагогічного експерименту були сформовані дві групи по 15 осіб – контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) .

На етапі формування експерименту вивчався вплив розробленої авторської програми на показники гнучкості спортсменів.

Програма педагогічного експерименту складається з 2-х комплексів вправ, протягом 2-х тижнів виконувався 1 комплекс вправ на 6 заняттях. Наступні 2 тижні (6 занять) виконувались вправи 2-го комплексу. Комплекси вправ ми застосовували по чергово протягом 12 тижнів, 36 занять з акцентом на розвиток гнучкості.

Комплекси вправ спортсменки виконували в підготовчій частині заняття після розминки та в заключній частині, після силових вправ.

Спортсменки контрольної групи займалися за навчальною програмою ДЮСШ.

Програма педагогічного експерименту
1 комплекс

№	Перелік вправ	Дозування	Відпочинок
1	Складка сидячи, ноги разом	2 хвилини	30с.
2	В.п. - сід на шпагаті з вису від стільця або від лавки, руки за головою в замок.	До 10 хв.	-.
3	В.п. - стоячи спиною до шведської стінки, нахилитися назад, руками взятися за сходинку, опускати руками до першої сходинки. Ноги разом, крокувати ногами як можна ближче до рук, коліна прямі.	По 10 разів	20с.
4	В.п. - лежачи на животі, руками триматися за шведську стінку (руки зігнуті). 1 – випрямити руки, голову нахилити назад. 2 – в.п.	По 10 разів	20с.
5	В.п. – о. с., руки за спиною в замок. 1 – нахил тулуба вперед, руками старатися достати до підлоги. 2 – в.п.	30 разів	10с.

2 комплекс

№	Перелік вправ	Дозування	Відпочинок
1	В.п. - сід ноги нарізно, 1 – нахил тулуба вперед, 2 – в.п.	По 30 разів	10 с.
2	В.п. - основна стійка біля шведської стінки, одна рука тримається за стінку, інша на поясі. 1 –.мах ногою вперед, 2 – в.п., 3 –.мах в сторону, 4 – в.п., 5 – в.п.мах назад, 6 – в.п..	Вправу виконати 50 разів	-.
3	“Мексиканка”	15 разів	15с.
4	Міст на колінах із захватом п'ят	15 разів	10с.
5	В.п.- сід на шпагаті ноги нарізно з вису (від 2 стільців), опір на лікті, таз піднятий. Пружні підкачування в шпагаті.	До 5 хв.	-

Організація дослідження.

У дослідженні брали участь 30 дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки в МДЮСШ № 1 м. Вінниці. Протягом трьох місяців на заняттях в секції художньої гімнастики з дівчатками використовувались специфічні вправи для розвитку гнучкості. Програма включала і виконання завдань самостійно в домашніх умовах.

Зміни показників гнучкості дівчат під впливом педагогічної технології.

Одним із завдань нашого дослідження було визначення впливу педагогічної технології на показники гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки. Для вирішення завдань в дослідженні використовувалися тести за програмою ДЮСШ з художньої гімнастики. На початку і в кінці дослідження було проведено тестування фізичної якості гнучкість.

Так, результати тесту «Міст» у дівчат контрольної та експериментальної груп відображені в таблиці 1 та на рисунку 1 Показник дівчат КГ на початку експерименту становив $17,6 \pm 1,5$ см, а в кінці – $10,3 \pm 1,9$ см. Середній показник дівчат ЕГ до експерименту складав $17,4 \pm 1,6$ см, після експерименту показник зменшився до $8,1 \pm 1,2$ см, де приріст результатів склав 58,5%. Результати є статистично достовірними в обох групах досліджуваних ($p < 0,05$).

Таблиця 14.1

Показники гнучкості дівчат у вправі «Міст» (до і після експерименту)

Назва тесту	Групи	Початкові результати $\bar{x} \pm S$	Кінцеві результати $\bar{x} \pm S$	Приріст результатів %	t (p)
Міст, см	КГ	$17,6 \pm 1,5$	$10,3 \pm 1,9$	70,8	2,8 ($p < 0,05$)
	ЕГ	$17,4 \pm 1,6$	$8,1 \pm 1,2$	115	3,1 ($p < 0,05$)

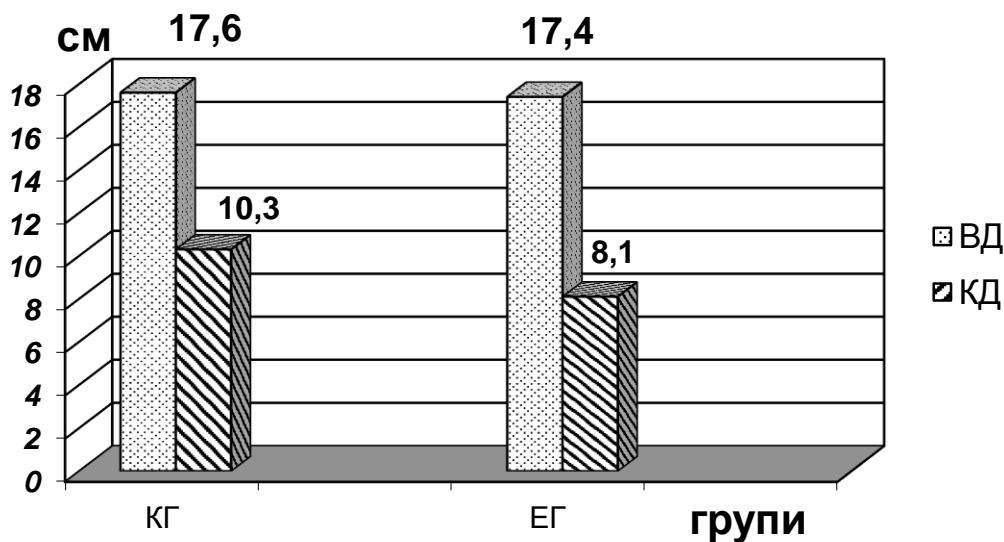


Рис. 14.1 Результати експерименту дівчат в тестовій вправі «Міст»

У тестовій вправі «Шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см» відбулися покращення результату в обох групах досліджуваних (табл. 14.2, рис. 14.2). Так, середній показник дівча КГ зменшився від $20,21 \pm 0,3$ см до $18,27 \pm 0,7$ см, що склало 10,6 %. Тоді як у дівчат ЕГ відбулись суттєві зрушення результату від $20,6 \pm 0,5$ см на початку дослідження до $15,27 \pm 0,8$ см в кінці, що склало 34,9 %. Результати є статистично достовірними в обох групах досліджуваних дівчат ($p < 0,05$).

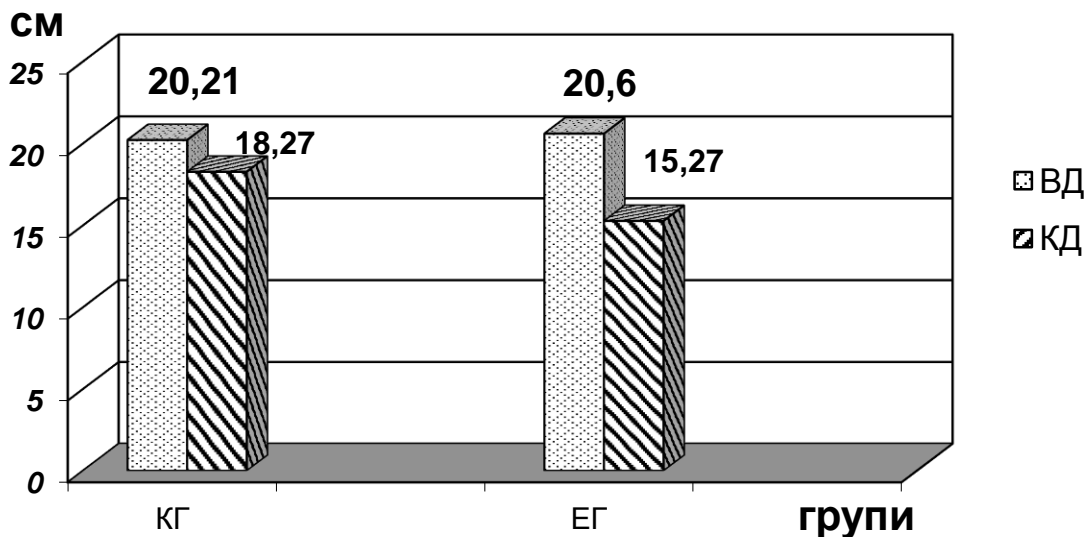


Рис. 14.2 Результати експерименту дівчат в тестовій вправі «Шпагат на ліву, від стільця висотою 50 см»

Таблиця 14.2

Показники гнучкості дівчат у вправі «Шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см» (до і після експерименту)

Назва тесту	Групи	Початкові результати $\bar{x} \pm S$	Кінцеві результати $\bar{x} \pm S$	Приріст результатів в %	t (p)
Шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см, см	КГ	20,21±0,3	18,27±0,7	10,6	2,3 (p < 0,05)
	ЕГ	20,6±0,5	15,27±0,8	34,9	4,1 (p < 0,05)

У таблиці 14.3 та на рисунку 14.3 представлено результати педагогічного експерименту у тестовій вправі «Шпагат на праву ногу від стільця висотою 50 см».

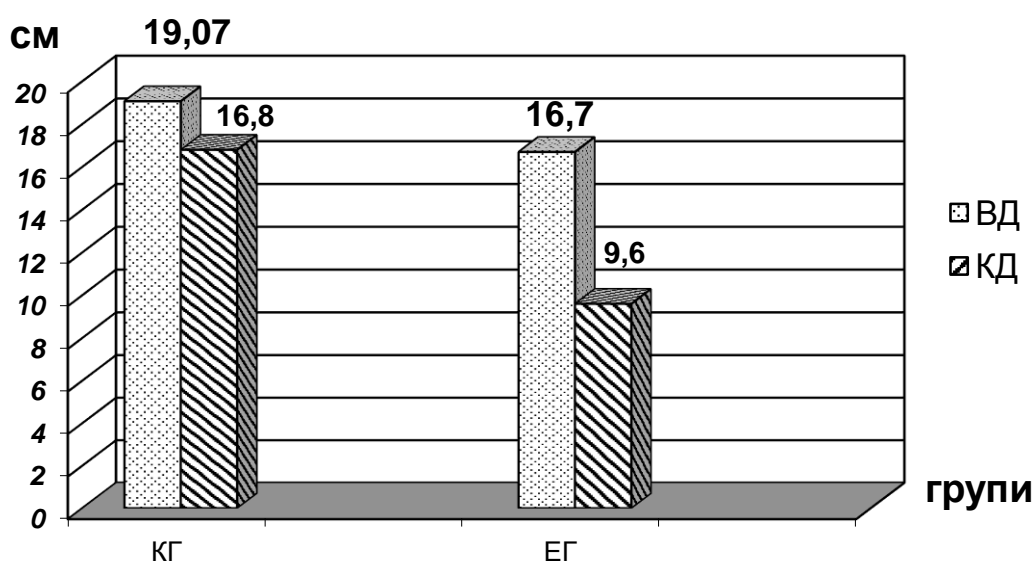


Рис. 14.3 Результати експерименту дівчат в тестовій вправі «Шпагат на праву, від стільця висотою 50 см»

Показники гнучкості дівчат у вправі «Шпагат на праву ногу від стільця висотою 50 см» (до і після експерименту)

Назва тесту	Групи	Початкові результати $\bar{x} \pm S$	Кінцеві результати $\bar{x} \pm S$	Приріст результатів в %	t (p)
Шпагат на праву ногу від стільця висотою 50 см, см	КГ	19,07±0,6	16,8±0,9	13,5	2,1 (p > 0,05)
	ЕГ	16,7±0,9	9,6±0,7	73	3,9 (p < 0,05)

Так, середній показник дівчат КГ покращився з 19,07±0,6 см до 16,8±0,9 см. Приріст результату у дівчат ЕГ під впливом педагогічної технології розвитку гнучкості становить 73% (p < 0,05), що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Дані, що характеризують показники дівчат ЕГ та КГ в тестовій вправі «Шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см» представлено в таблиці 14.4 та на рисунку 14.4. Суттєві зрушення відбулись в показниках дівчат ЕГ і склали 37%. Результат покращився від 17,9±0,5 см на початку дослідження до 13,06±0,3 см в кінці (p < 0,05). Тоді як у дівчат КГ приріст склав лише 15,7%.

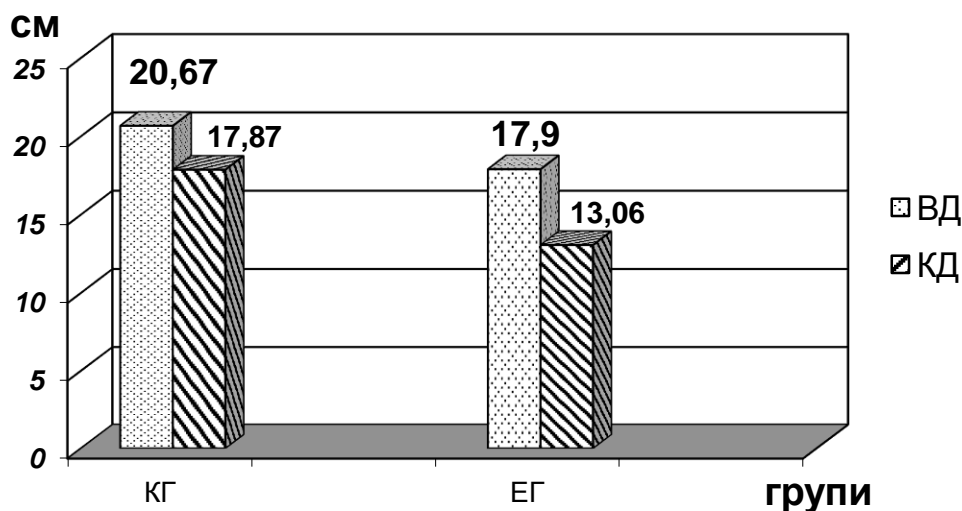


Рис. 14.4 Результати експерименту дівчат в тестовій вправі «Шпагат на праву, від стільця висотою 50 см»

Показники гнучкості дівчат у вправі «Шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см» (до і після експерименту)

Назва тесту	Групи	Початкові результати $\bar{x} \pm S$	Кінцеві результати $\bar{x} \pm S$	Приріст результатів %	t (p)
Шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см, см	КГ	20,67±0,3	17,87±0,8	15,7	2,4 (p < 0,05)
	ЕГ	17,9±0,5	13,06±0,3	37	3,8 (p < 0,05)

Резюме: Вивчення та узагальнення сучасних літературних джерел дозволило визначити, що одним з шляхів покращення гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки є впровадження ефективних засобів і методів спортивного тренування у навчально-виховний процес.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що заняття художньою гімнастикою є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання. Основна мета навчальної програми ДЮСШ полягає у формуванні у дівчат стійкого інтересу до занять художньою гімнастикою, досягненню високого рівня розвитку гнучкості, забезпеченню достатнього обсягу рухової активності.

Встановлено, що засоби розробленої педагогічної технології розвитку гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою позитивно вплинули на показники гнучкості. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в усіх 4 тестових вправах. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$).

Аналіз літературних джерел, власні результати дослідження дають нам можливість узагальнити дані і рекомендувати практичні рекомендації для спортсменів та тренерів.

Вправи для розвитку гнучкості: піднімання ніг з положення сидячи, 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.

Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей: різні стрибки зі скакалкою: стрибки зі скакалкою з поступовим скороченням часу на задану кількість, чергування стрибків з ходьбою, різні стрибки з обертанням, біг у швидкому темпі, вставання на носки(на час), присідання з обтяженнями, піднімання на носки, стрибки на місці та з просуванням на одній, двох ногах, стрибки у висоту з місця, стрибки з предметами в руках, стрибки з глибокого присіду, стрибки поштовхом двох ніг на гімнастичну лавку і з лавки.

Список використаних літературних джерел:

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». Харків, 2011.

2. Андрєєва Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С. 6-9.

3. Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. Москва: Госкомспорт СССР, 1989. 86 с.

4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 279 с.

5. Байер В. В., Муллагильдина А. Я. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами). Физ. воспитание студ. творч. спец. 2004. N 2. С. 31-36.

6. Белокопытова Ж. А., Дячук А. М. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. 2010. №2. С.24-28.

7. Белокопытова Ж. А. Художественная гимнастика. Поурочная программа

обучения без предмета и с предметами. К, 1983. С. 17-34.

8. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена [2-е издание]. М.: ФиС, 1979. 200 с.

9. Матвеев Л. П., Молчаниколов К. Г. О закономерностях начальной спортивной специализации. Теория и практика физической культуры. 1979. №1. С. 32-36.

10. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література, 1995. 319 с.