

дії, граючи, переважно, швидкою передачею в сторону воріт суперника. Зміна умов проведення змагань в нашій країні і за кордоном за останні 10 років сприяла вирішенню ряду проблем, що виникли. Однак, до цього часу змагальна діяльність футболістів, які грають на зменшених полях з різними складами, продовжує бути відокремленою від змісту тренувального процесу. Це відбувається внаслідок не вивченості особливостей і умов змагальної діяльності.

Висновок. Отже, досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодих футболістів, а також без аналізу показників змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Вишгін В.А. Дослідження ефективності методики навчання дітей 11-12 років техніці футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. М., 2002. 18с
2. Івасяк В.І. Оптимізація тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді: метод. посіб. Львів, 2003. 40с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. Винница : Планер, 2006. 683 с
4. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.
5. Лісенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Київ: «Олімпійська література», 2003. 268 с
6. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49). С. 147-155

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Шевченко О.В., Журба А.О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Анотація. В статті здійснений аналіз особливостей розвитку гнучкості спортсменів на початковому етапі навчання. Доведено, що гнучкість в заняттях спортом це здатність спортсмена виконувати рухи в суглобах зі значною амплітудою. Обґрунтовані підходи щодо розвитку гнучкості юних спортсменів.

Вступ. Однією з найважливіших фізичних якостей у різних видах спорту зі складною координацією є гнучкість. Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі

руху ланок тіла. Науково доведено і підтверджено на практиці, що виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Варто відзначити, що проблемі методики розвитку гнучкості присвячена значна кількість досліджень, але запропоновані підходи до розвитку гнучкості ґрунтуються на загальних методичних прийомах та недостатньо враховують вікові та добові особливості спортсменів [2]. Отже, проблему розробки методичних основ розвитку гнучкості спортсменів в групах початкової базової підготовки слід вважати актуальною.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні методики розвитку гнучкості юних спортсменів на початковому етапі підготовки.

В процесі дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо питань розвитку рухових здібностей під час тренування юних спортсменів.
2. Виявити загальні та специфічні закономірності розвитку гнучкості .
3. Обґрунтувати методичні особливості розвитку гнучкості на початковому етапі підготовки спортсменів.

Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні **методи** дослідження: аналіз науково-методичних джерел, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що в теорії фізичного виховання і спорту існує багато визначень гнучкості. Так, В. М. Платонов та М. М. Булатова визначають гнучкість як морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів спортсмена [2], Т. Ю. Круцевич та ін. надають визначенню гнучкості – здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога з більшою амплітудою [5].

Досвід провідних тренерів доводить, що в практиці спортивного тренування відмічено, що однією з причин травмування в спорті, особливо на початковому етапі навчання, є недостатній рівень розвитку гнучкості спортсменів.

Так, розрізняють активну і пасивну здібність до гнучкості в суглобах. Під активною гнучкістю розуміють здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухливості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла. Пасивна гнучкість - здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (партнер, прилад, обтяження тощо). В процесі дослідження нами визначено, що

рухливість в окремих суглобах може мати індивідуальні відмінності при виконанні різних рухів у різних площинах.

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є будова суглобів, їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків [5].

На думку Ленішин В., найбільший діапазон рухливості кульшових суглобів зареєстровано в представниць художньої гімнастики, а максимальна амплітуда рухів найсильніших гімнасток світу може досягати 275 градусів. При цьому для досягнення такого діапазону рухливості суглобів спортсменки використовують різні методи, серед яких є й такі, у яких не враховуються генетичні та вікові особливості, стан опорно-рухового апарату та рання спеціалізація [1].

Обов'язково слід враховувати анатомічну будову суглобів при розвитку максимальної гнучкості. У спортсменів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається; погана гнучкість може бути обумовлена головним чином невмінням розслабляти м'язи – антагоністи, недостатньою злагодженістю нервових процесів, регулюючих напругу і розслаблення м'язів [3].

Максимальних показників (для аналізу використані дані сумарної гнучкості суглобів – плечового, поперекового відділу хребта, кульшового) у виконанні рухів з великою амплітудою дівчата з середнім рівнем фізичного розвитку досягають в 9 років. В розвитку гнучкості у хлопців з середнім рівнем фізичного розвитку спостерігається два основних періоди активізації – з 9 до 11 років і з 14 до 16 років.

Ефективність розвитку гнучкості юних спортсменів залежить перш за все від правильного вибору засобів, що сприяють підвищенню рухливості в суглобах. До них необхідно віднести вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою. Основними обмеженнями розмаху рухів є м'язи-антагоністи. Розтягнути сполучну тканину цих м'язів, зробити м'язи податливими і пружними – завдання вправ на розтягування [2].

Рекомендовано застосовувати наступні методи розвитку гнучкості: статичного, змішаного, динамічного розтягування, колового тренування.

Так, метод статичного розтягування передбачає розтягування м'язів до моменту, коли подальші рухи обмежуються власним напруженням. У такому положенні досягнуте розтягнення підтримується певний проміжок часу, після якого відбувається розслаблення і зниження напруження в м'язі (стретчинг).

Змішане розтягування має на меті використання усіх вище перерахованих методичних прийомів у різних комбінаціях. Динамічне розтягування реалізовується завдяки багаторазовому повторенню рухів з поступовим збільшенням їхньої амплітуди і базується на здатності м'язів розтягуватися значно більше при повторному виконанні вправи.

Реалізація методу колового тренування в процесі розвитку гнучкості відбувається за допомогою таких методичних прийомів: 1) інтервального виконання вправи; 2) сумісного розвитку сили й гнучкості; 3) виконання вправи у двійках, трійках, групою для досягнення такого рівня рухливості в суглобах, який дає змогу виконувати вправи з однаковою амплітудою, що дуже важливо під час колективних виступів [4].

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програми окремих тренувальних занять. Але частіше їх необхідно планувати у комплексних заняттях, в яких разом із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів.

Висновки. Здійснивши аналіз науково-педагогічної і спеціальної літератури, досвіду провідних тренерів нами з'ясовано, що в заняттях спортом виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростанню втоми.

Список використаної літератури

1. Ленишин, В. (2016). Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт)"*, 4(74), 59-64.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Х.: ХНАДУ, 2015. 556 с.
4. Сосіна, В. (2019). Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии. *Науковий журнал Київського національного університету культури і мистецтва «Танцювальні студії»*. Том 2. №1. 99-105.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К. : Національний університет фізичного

виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 272 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Шеховцова К. В.¹, Тищенко В. О.²

¹Національний університет «Запорізька політехніка»

²Запорізький національний університет

Анотація. Результати педагогічного експерименту показали доцільність використання розробленої і впровадженої у навчально-тренувальний процес світлової платформи для вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці. Отримані результати дослідження можуть використовуватися на етапі попередньої базової підготовки дітей 8-9 років в спортивній аеробіці, що дозволяє підвищити ступінь об'єднання всіх компонентів їх виконавчої майстерності.

Вступ. Спортивна аеробіка як самостійний вид спорту має відмінні риси системи вправ, тренування і суддівства. З огляду на це підготовка в спортивній аеробіці повинна будуватися на використанні специфічної методики на всіх етапах тренування [1, 6]. Таким чином, необхідність в науково-обґрунтованій методиці фізичної підготовки для практики навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці та недостатня розробленість багатьох її питань обумовлюють актуальність нашого дослідження.

Найчастіше тренувальний процес, що протікає в стандартних умовах, не викликає достатнього інтересу у дітей, що може гальмувати процес підготовки спортсменів [5]. Тому слід шукати нові шляхи і підходи в організації тренувального процесу, які, з одного боку, формують у дітей стійкий інтерес до занять цим видом спорту, з іншого боку, дозволяють досить ефективно розвивати фізичні здібності на основі оволодіння різноманітними руховими діями. В якості інноваційних підходів в тренувальному процесі зі спортивної аеробіки можна розглядати використання нетрадиційних засобів гімнастики, застосування спеціалізованого устаткування тощо. Досвід підготовки переконливо свідчить про виняткову важливість самого широкого застосування різноманітних тренажерів і технічних засобів навчання, адекватних руховим завданням кожного виду спорту і спеціалізованим навичкам атлетів. Їх систематичне