

- використанням комплексу спеціальних вправ. *Єдиноборства*. 2017. №4(6). С. 78-84.
3. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: [автореферат]. Київ, 2008. 22 с.
4. Тропін Ю.М. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. №3(29). С. 98-117.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 6-ТИ РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Несмелова Анна, Розман Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті досліджується рівень спеціальної фізичної підготовленості дівчат 6-ти років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Етап початкової підготовки створює важливі передумови для розкриття спортивного таланту юних гімнасток. На цьому етапі закладаються основи фізичної підготовленості та технічної майстерності гімнасток-художниць. Впровадження в тренувальний процес експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток на етапі початкової підготовки підтвердило ефективність її використання.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, педагогічний експеримент, тестування, художня гімнастика.

Nesmelova Anna, RozmanViktoria. Improving the special physical fitness of 6-year-old artistic gymnasts at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the level of special physical fitness of 6-year-old girls who are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. The stage of initial training creates important prerequisites for revealing the sports talent of young gymnasts. At this stage, the foundations of the physical fitness and technical skills of artistic gymnasts are laid. The introduction of an experimental program to improve the special physical fitness of young gymnasts at the stage of initial training into the training process confirmed the effectiveness of its use.

Key words: special physical fitness, pedagogical experiment, testing, rhythmic gymnastics.

Актуальність проблеми. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики висувають високі вимоги до всіх видів підготовки спортсменок. Загострення конкуренції між ведучими національними збірними командами світової художньої гімнастики вимагає звернути увагу на подальше підвищення

ефективності спортивного тренувального процесу й активного пошуку спеціальних засобів, які б сприяли більш ефективному оволодінню руховими уміннями і навичками юними гімнастками на етапі початкової підготовки [1, 5].

На думку Леонової В., Шельчук Н. [3], Чернишенко Т., Зразюк М., Ткачук Г. [5] на етапі початкової підготовки слід приділяти велику увагу різносторонній загальній і спеціальній фізичній підготовці, використовуючи арсенал вправ, що дозволять у майбутньому опанувати складні в технічному відношенні рухи. Все це зумовлює необхідність вивчення особливостей етапу початкової підготовки, пошуку впровадження ефективних організаційних форм тренування [1, 3, 5].

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-спеціальної літератури ми вивчили рівень загальної і спеціальної підготовленості юних гімнасток 6-ти років, дослідили і зробили порівняльний аналіз рівня розвитку спеціальної підготовленості гімнасток експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп. Наявність двох протилежних груп дозволила провести дослідження з гімнастками 6-ти років, тренувальні заняття яких відрізнялися і здійснювалися в ЕГ за авторською програмою, в КГ – за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з гімнастики художньої [1].

Авторська програма була спрямована на розвиток фізичних якостей, що забезпечують успішне володіння вправами художньої гімнастики, а саме: координаційні можливості – вестибулярна стійкість (статична і динамічна рівновага), активна і пасивна гнучкість, здібність до диференціювання просторових, часових, силових параметрів рухів, ритмічні здібності [1, 2, 3].

Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості у гімнасток, які займаються художньою гімнастикою, нами було проведено експериментальне дослідження з використанням таких тестових вправ, що характеризують рівень розвитку, гнучкості, спритності, швидко-силові здібності. Результати тестування представлені в табл. 1.

Так, за всіма показниками спеціальної підготовленості юні гімнастки 6-ти років експериментальної групи досягли високого рівня розвитку по всім тестам.

У тесті «рівновага на одній нозі, руки вперед, очі заплющені» в ЕГ показник покращився на 31,4 %, достовірність різниць склала $t=6,4$ ($p<0,05$). Тест «стрибки через скакалку за 30 с» – це один із базових елементів, що вивчається юними гімнастками на початковому етапі. В цій вправі проявляється комплекс якостей, а саме: швидкість (кількість стрибків), сила (обертання скакалки навколо себе), витривалість (уміння підтримувати ритм стрибків, не знижуючи швидкість), спритність (координувати обертання скакалки зі стрибками). Як бачимо, кількість стрибків, виконаних за 30 секунд у ЕГ дівчата

збільшили з 17,7 до 25,5 стрибків, у відсотках це складає 30,6 %. Достовірність різниць склала $t=4,6$ ($p<0,05$).

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат
6-ти років ЕГ та КГ після експерименту**

№ п/п	Тести	групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	Темпи приросту (%)	t (p)
1.	Перевід гімнастичної палиці спереду- назад і повернути вперед, см	ЕГ	42,5±0,72	37,5±0,44	5,0 (16,4%)	5,9 ($<0,05$)
		КГ	42,4±0,73	40,1±0,84	2,3 (5,7%)	2,1 ($<0,05$)
2.	Рівновага на одній нозі, руки вперед, очі заплющені, с	ЕГ	4,5±0,25	6,56±0,21	2,06 (31,4%)	6,4 ($<0,05$)
		КГ	4,3±0,23	5,12±0,21	0,82 (16,0%)	2,3 ($>0,05$)
3.	Серія стрибків через скакалку за 30 с, кількість разів	ЕГ	17,7±1,33	25,5±1,04	7,8 (30,6%)	4,6 ($<0,05$)
		КГ	15,4±1,27	19,3±1,21	3,9 (20,2%)	2,2 ($>0,05$)
4.	«Міст» (нахил назад стійка ноги нарізно), см	ЕГ	10,4±0,17	7,5±0,18	2,9 (38,7%)	11,7 ($<0,05$)
		КГ	11,6±0,20	10,8±0,24	0,8 (7,4%)	2,4 ($>0,05$)
5.	Шпагат на праву з гімнастичної лави, см	ЕГ	24,5±0,30	19,3±0,23	5,2 (36,9%)	14,1 ($<0,05$)
		КГ	24,1±0,37	22,7±0,31	1,4 (6,2%)	2,9 ($<0,05$)
6.	Шпагат на ліву з гімнастичної лави, см	ЕГ	25,1±0,30	19,5±0,20	5,6 (28,7%)	15,5 ($<0,05$)
		КГ	24,0±0,31	22,9±0,30	1,1 (4,8%)	2,4 ($<0,05$)
7.	Шпагат поперечний з гімнастичної лави, см	ЕГ	21,1±0,33	15,5±0,21	5,6 (36,1%)	13,5 ($<0,05$)
		КГ	20,4±0,37	19,4±0,30	1,0 (5,2%)	2,1 ($<0,05$)

Так, під впливом експериментальної методики в експериментальній групі гімнасток були отримані більш високі темпи приросту в тестах, що характеризують гнучкість: «перевід гімнастичної палиці спереду-назад і повернути вперед» – 16,4 %, достовірність різниць склала $t=5,9$ ($p<0,05$);

«шпагат поперечний» – покращення на 36,1 %, достовірність різниць склала $t=13,5$ ($p<0,05$); «шпагат на ліву ногу з гімнастичної лави» – на 28,7 %, достовірність різниць склала $t=15,5$ ($p<0,05$); «шпагат на праву ногу з гімнастичної лави» – на 36,9 %, достовірність різниць склала $t=14,1$ ($p<0,05$); «міст» – на 38,7 %, достовірність різниць склала $t=11,1$ ($p<0,05$);

Отримані показники дівчат контрольної групи 6-ти років дозволили виявити, що позитивні зрушення відбулися в тестовій вправі, що характеризує гнучкість – «шпагат на праву ногу з гімнастичної лави», достовірність різниць склала $t=2,9$ ($p<0,05$). У всіх інших досліджуваних тестах гімнасток 6-ти років вірогідних зрушень у розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності, гнучкості не відбулося ($p>0,05$).

Висновки. Отримані результати в нашому педагогічному експерименті дозволяють стверджувати про ефективність впровадження авторської програми, що мала за мету підвищити спеціальну фізичну підготовленість юних гімнасток-художниць 6-ти років на етапі початкової підготовки. Нами виявлена позитивна динаміка в показниках спеціальної фізичної підготовленості гімнасток ЕГ. Найбільший приріст відбувся у показниках гнучкості («гімнастичний міст» – 38,7 %, шпагат на праву – 36,9 %, поперечний шпагат – 36,1 %), швидкісно-силових здібностей (стрибки через скакалку за 30 с – 30,6 %) і координаційних здібностей (рівновага на одній нозі, руки вперед, очі заплющені – 31,4 %). У КГ в гнучкості (шпагат на праву) виявлена достовірність різниць у показниках до і після експерименту ($p<0,05$).

Список використаних джерел:

1. Белокопитова Ж. Художня гімнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2001. 132 с.
2. Кізім В.М., Чернишенко Т.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. (Том 1). С. 98-102.
3. Леонова В., Шельчук Н. Діагностика спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці. *Зб. наук. праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2002. Том 2. С. 120-125.
4. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
5. Чернишенко Т.М., Зразюк М., Ткачук Г. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 341-357.