

Висновки. Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти отримують знання, які в подальшому житті повинні сприяти досягненню вершини професійної майстерності. Отримані валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформуванню уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Активна позиція в житті, постановка та досягнення мети, що реалізує людину, завжди приводить до збільшення енергії, мобілізації ресурсів і забезпечення більш високого рівня здоров'я.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л.Апанасенко // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
2. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок в системі освіти України. / В. П. Горащук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 10. – 201 с.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–55.
4. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційний вісник "Вища освіта". – 2001. – № 6. – С. 34–38.
5. Про Національну доктрину розвитку освіти / Указ президента України № 347/2002 від 17 квітня 2002 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/documents/151.html>.

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 6-7, 8-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Зразюк Марта, Савченко Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Статтю присвячено актуальній проблемі оцінки гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років для підвищення якості навчально-тренувального процесу дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики. У процесі дослідження проведено тестування гнучкості і розроблено 5-бальна шкала рівнів розвитку у гімнасток на етапі початкової підготовки. Розроблені нормативи оцінки гнучкості можуть підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

Summary. The article is devoted to the actuality of flexibility at the age of 6-7 years old and 8-9 years old for increasing the quality of educational and training process for the gymnasts that go in for rhythmic gymnastics. In the process of research, the flexibility was tested and it was made 5 scale levels of development the gymnasts flexibility in the initial training. The standards assessment of flexibility can increase the effectiveness of management training process.

Постановка проблеми. Художня гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту, яким займаються переважно дівчата. На світовій арені вітчизняна школа художньої гімнастики по праву вважається однією з найсильніших і

завжди на змаганнях високого рангу ми є конкурентними на високі призові місця.

Рання спортивна спеціалізація (у 5-6 років), дослідження динаміки змін правил змагання з художньої гімнастики дозволило констатувати, що за останні роки перемагають спортсменки, досягнення спортивних результатів яких обумовлено високим рівнем розвитку основних рухових якостей. Зазначимо, рухові якості закладаються з перших днів занять.

Гнучкість є однією з найважливіших фізичних якостей у художній гімнастиці. Саме тому, розвиток гнучкості набуває вирішального значення у побудові навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень. Успішність здійснення всебічного фізичного виховання юних спортсменок в художній гімнастиці залежить від правильного підбору засобів і методів спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі тренування [3, 7]. Проблемі методики розвитку гнучкості в художній гімнастиці присвячена значна кількість досліджень [1, 2, 3, 6, 10]. Зокрема, у літературі досить ґрунтовно висвітлені проблеми розвитку гнучкості у дівчаток 7-9 та 10-11 років, які займаються художньою гімнастикою [3, 7]. Однак на думку дослідників під час запропонованих методик не достатньо враховуються вікові особливості дівчаток, і не отримується інформація про те, відповідає чи ні якість вимогам програми без предмета і з предметами (скакалка, м'яч, булави, обруч, стрічка), включаючи вправи з великою амплітудою виконання.

Ряд авторів [3, 4, 6], які досліджували фізичну підготовленість школярів, студентів стверджують, що педагогічний контроль дає змогу підвищити ефективність управління процесом фізичної підготовки, а також раціонально будувати за допомогою спеціальних педагогічних впливів процес розвитку рухових здібностей.

Отже актуальність проблеми та її практична значущість не викликає сумніву в дослідженні оцінки гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років на етапі початкової підготовки.

Мета роботи – дослідити рівень розвитку гнучкості у дівчат 6-7 та 8-9 років у процесі занять художньою гімнастикою.

Завдання дослідження було спрямоване на проведення тестування гнучкості у дівчат 6-7, 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою і розробити оціночні шкали показників гнучкості на окремі суглоби: рухливість хребта під час розгинання тулуба, рухливість хребта при згинанні тулуба, рухливість у кульшовому суглобі, рухливість у гомілковостопному суглобі.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел, метод тестування, метод експертних оцінок, метод математичної статистики.

В експерименті брали участь 15 гімнасток 6-7 років, 20 гімнасток 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою в групі навчальної підготовки ДЮСШ №1 м. Вінниці. Результати досліджень оброблялися із використанням

комп'ютера за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel. Дослідження проводили на базі ЗОШ №15 м. Вінниці.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливість хребта під час розгинання оцінювали за тестом «нахил тулуба вперед». Досліджуванні в положенні сидячи виконували нахил вперед з положення сидячи, не згинаючи ноги в колінах. Визначали відстань від нульової позначки до пальців рук. Якщо при цьому пальці не доставали до нульової позначки, то показник позначався знаком «мінус», а якщо вона опускалася нижче нульової позначки – знаком «плюс».

Рухливість хребта при згинанні досліджували в положенні «міст». Вимірювали відстань від п'яток до кінчиків пальців рук у дівчат. Чим вона менше, тим вищий рівень гнучкості.

Рухливість у кульшовому суглобі оцінювали за допомогою шпагату (на праву і ліву ноги) в бальній оцінці. Оцінку здійснювали 4 тренери. Спортивна кваліфікація у всіх тренерів - майстер спорту з художньої гімнастики, стаж роботи відповідно - 10, 25, 36, 44 роки.

Рухливість у гомілковостопному суглобі оцінювали при згинанні стопи з положення сидячи. Вимірювали відстань від великого пальця до підлоги. Чим менше відстань, тим краще рухливість у гомілковостопному суглобі.

Для визначення показників гнучкості у дівчат, які займаються художньої гімнастики було здійснено обробка методом математичної статистики результатів тестування упродовж 2016/2017 років. Визначалось: середнє арифметичне ($\bar{X}$), середнє квадратичне (σ), стандартна похибка середньої арифметичної (m) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою

Тести	вік	Показники		
		$\bar{X}$	σ	m
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6-7	10,8	2,5	0,6
	8-9	13,4	2,6	0,8
Міст (см)	6-7	8,9	2,1	0,5
	8-9	9,1	3,6	0,4
Шпагат на праву (оцінка)	6-7	4,4	0,5	0,15
	8-9	4,3	0,5	0,12
Шпагат на ліву (оцінка)	6-7	4,0	0,27	0,07
	8-9	4,0	0,27	0,05
Рухливість у гомілковостопному суглобі (см)	6-7	4,8	1,4	0,3
	8-9	5,7	1,3	0,9

Для розв'язання означеної проблеми було використано закон нормального розподілу результатів тестування. Використовуючи правило трьох сигм за Гауссовою кривою, розроблено сигмоподібні (σ -подібні) 5-бальні шкали. У 5-бальній шкалі значення результату в тесті $\bar{X} \pm 1,0\sigma$ приймали за середню норму; $\bar{X} \pm 2,0\sigma$ – нижче від середньої або вище від середньої норми; $\bar{X} \pm 3,0\sigma$ – низьку чи високу норми (В.М. Заціорський, 1982).

Нормативи оцінки гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою розраховані за 5-бальною сигмоподібною шкалою, подано в табл. 2.

Під час дослідження ми вирішили перевірити ефективність розроблених нормативів оцінки гнучкості дівчат 6-7, 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою. Аналізуючи отримані оцінки з тесту «нахил тулуба вперед з положення сидючи», ми з'ясували, що більшість гімнасток 58% проявили середній рівень гнучкості в рухливості хребта під час розгинання, 28% - вищий від середнього, 3,3% - нижчий від середнього, 4,2% - низький і 6,5% - високий рівні.

За оцінками тесту «міст», виявлено, що 61% гімнасток мають – вищий від середнього, 19,5% - середній, 13,7% - високий і 5,8% - нижче від середнього рівні.

За тестами шпагати на праву і ліву ноги більшість дівчат з 6 до 9 років показали 84,2% та 71,3% - вищий від середнього, 7,8% та 4,1% - високий, 7,5% та 10,2% - середній і 0,5% та 8,9% - нижчий від середнього, 5,5% (вік гімнасток 8-9 років) - низький рівні.

Аналізуючи оцінки в рухливості у гомілковостопному суглобі (тест голеностоп), встановлено, що 38,3% показали вищий від середнього, 31,7% - середній, 28,1% - високий та 1,9% - нижчий від середнього рівні.

Таблиця 2

**Нормативи оцінки показників гнучкості у дівчат,
які займаються художньою гімнастикою**

Тести	вік	Рівні показників гнучкості				
		Високий	Вищий від середнього	Середній	Нижчий від середнього	Низький
Нахил тулуба вперед з положення сидючи (см)	6-7	14,55-13,4	13,3-12,06	12,0-9,55	9,4-8,3	8,2-7,05
	8-9	17,3-16,1	16,0-14,7	14,6-12,1	12,0-10,8	10,7-9,5
Міст (см)	6-7	5,75-6,7	6,8-7,84	7,85-9,95	9,96-11,0	11,1-12,05
	8-9	3,7-5,4	5,5-7,2	7,3-10,9	11,0-12,7	12,8-14,5
Шпагат на праву (оцінка)	6-7	5,0 (I вище) -4,91	4,9-4,66	4,65-4,15	4,14-3,9	3,8-3,65
	8-9	5,0 (I вище) -4,81	4,8-4,56	4,55-4,1	4,09-3,8	3,79-3,55
Шпагат на ліву (оцінка)	6-7	4,42-4,29	4,28-4,15	4,14-3,86	3,85-3,72	3,71-3,58
	8-9	4,42-4,29	4,28-4,15	4,14-3,86	3,85-3,72	3,71-3,58
Рухливість у гомілковостопному суглобі (см)	6-7	2,7-3,3	3,4-4,0	4,1-5,5	5,6-6,2	6,3-6,9
	8-9	3,75-4,4	4,5-5,04	5,05-6,35	6,36-7,0	7,1-7,65

Висновки. Розроблені нормативи оцінки розвитку гнучкості дівчаток 6-7 та 8-9 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. За 5-бальними шкалами можна оцінити рівень гнучкості у дівчат і використовувати при відборі в секцію художньої гімнастики.

Серед досліджуваних були такі, які показували високий показник розвитку гнучкості в тестах «міст», «шпагат на праву ногу». Передбачаємо, що після формувального педагогічного експерименту рівень гнучкості останніх значно покращиться.

Під час розвитку гнучкості дівчаток 6-9 років на заняттях з художньої гімнастики рекомендуємо використовувати музичний супровід, вправи на гнучкість в парах, вправи з використанням еспандерів і рухливі ігри.

Література.

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе / Г.А.Боброва. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 208 с.
2. Дмитренко С.М. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості учнів початкових класів сільської та міської шкіл// Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер». - Випуск 18, Том 1, 2014. – С.67-70.
3. Дмитренко С.М., Асаулюк І.О. Педагогічна технологія розвитку гнучкості у юних акробатів на етапі попередньої базової підготовки / С. Дмитренко, І. Асаулюк // Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce» /28 – 29 októbra 2016 (Vydal: Vysoká škola Danubius, Sládkovičovo), 2016. - С.230-232.
4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. 1999. - №1. – С.25.
5. Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. / Л. Кечетджиева, Н.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
6. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
7. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т.Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т.И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар.науч. конгресс. – М., 2008. –Т.3. – С.129-130.
8. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017г., Переяслав-Хмельницкий. Сб.научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 -172 с. С.157-162.
9. Хуртенко О.В. Педагогічна технологія застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів// Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12
10. Цепелевич И.В. Оценка уровня развития специальных двигательных способностей художественных гимнасток высокой квалификации / И.В. Цепелевич, И.А. Степанова, Т.В. Жукова // Гимнастика сб.науч. трудов Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им.П.Ф.Лесгафта. Вып.1. –СПб, 2003. – С.153-157.
11. 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.