

**АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 7-9 РОКІВ  
У РАМКАХ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ ТА  
ІНТЕНСИВІВ**

*Кузовенкова Є.В., Андреева Н.О.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна*

**Актуальність.** Художня гімнастика – олімпійський вид спорту, в якому гімнастки виконують вправи без предмета, зі скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою під музичний супровід [7, 4]. Судді оцінюють техніку виконання гімнасткою елементів, неординарність рухів та виразність тіла. Відноситься до складнокоординаційних видів спорту, який містить у собі мистецтво володіння тілом та предметом [4, 9].

Однією з провідних фізичних якостей, яка входить до інтегральної підготовки гімнасток-художниць є гнучкість. Саме за її відсутності погіршується амплітуда рухів у всіх суглобах, яка необхідна для успішного виконання усіх груп елементів тіла. Особливо важливо включати в систему тренувань вправи для розвитку активної та пасивної гнучкості, адже від рівня розвитку активної гнучкості залежить якість виконання усіх стрибкових та динамічних елементів, а від пасивної у свою чергу – виконання усіх статичних елементів з найбільшою амплітудою [3, 8, 9].

Правильно побудований тренувальний процес на рівні базової підготовки є основоположенням для розвитку усіх фізичних якостей, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Під час проведення тренувальних інтенсивів або навчально-тренувальних зборів створюються сприятливі умови для поглибленої роботи над окремими фізичними якостями, відводиться більше часу на роботу певних відділів тіла. Тому необхідно мати спеціальну методіку, тактику розвитку обраних якостей, щоб отримати максимальну реалізацію фізичних здібностей за мінімальний проміжок часу [1, 2, 5, 6, 7].

**Мета дослідження** – виявити найбільш ефективні методи та засоби розвитку гнучкості, розробити та включити програму розвитку гнучкості гімнасток-художниць 7-9 років у рамках проведення навчально-тренувальних зборів та інтенсивів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити методичні рекомендації по підвищенню гнучкості у гімнастиці художній.
2. Вивчити практичний досвід тренерів стосовно сучасних засобів розвитку гнучкості.
3. Розробити та перевірити ефективність програми розвитку гнучкості для гімнасток-художниць 7-9 років у рамках проведення навчально-тренувальних зборів та інтенсивів.

**Методи та організація дослідження:** аналіз літератури, анкетне опитування тренерів, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольне тестування, статистична обробка даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами було проведено анкетування тренерів. Обробивши усі дані можна дійти висновку, що у тренерів з різним стажем роботи думка багато в чому співпадає, проте є запитання, де відповіді цих двох груп респондентів різняться. За результатами анкетного опитування можна побачити велику різницю в підході тренерів з різним стажем роботи до головних задач навчально-тренувальних зборів. Більшість старших тренерів зазначає про необхідність закріпити рівень та навчити елементів гнучкості як основної мети інтенсивів. В той час як тренери з меншим стажем роботи вважають, що в першу чергу потрібно підвищити рівень гнучкості у кульшовому суглобі та спині. Також можна побачити, що 95% тренерів 1 групи розтягують своїх дітей в такому відсотковому відношенні: 30% шпагати, 25% спину, 20% плечі, по 10% гомілково-стопні та колінні суглоби. УВ респондентів 2 групи відмічається інша статистика: 20% тренерів взагалі не розтягують своїх дітей, а решта 80% це

робить в такому порядку – по 25% на шпагати і спину та по 10% на колінні, плечові та гомілково-стопні суглоби.

Аналізуючи усі методичні рекомендації, літературні джерела, практичний досвід тренерів з різним стажем роботи, можемо побачити, що питання розвитку гнучкості досить глибоко вивчалось протягом багатьох років. Це очевидно, адже ця фізична якість вважається однією з провідних у діяльності гімнасток-художниць, що характеризує рівень їх підготовки в цілому. Достатньо багато наукових робіт та педагогічних експериментів було проведено, вивчаючи цю проблему, проте процес саме навчально-тренувальних зборів піднімається вперше.

В рамках проведення навчально-тренувальних зборів команди СК «Grand Rhythmic» було введено спеціальну методику розвитку гнучкості гімнасток-художниць 7-9 років. Також було проведено 2 контрольних тестування: перед початком застосування методики та по завершенню.

За отриманими даними ми побачили, що в абсолютно кожній гімнастці був помічений приріст показників гнучкості у кульшовому суглобі, що доводить ефективність обраної нами методики. Також було виявлено ріст показників рівня гнучкості спини та плечових суглобів.

Найбільший ріст показників був помічений у спортсменок 7 років, що зумовлено сенситивним періодом розвитку цієї фізичної якості.

На цій основі ми можемо дійти висновку, що розвиток гнучкості гімнасток-художниць є архіважливим саме у період попередньої базової підготовки, що є гарним підґрунт'ям для подальшої роботи у сенситивних періодах. Тренерам-викладачам необхідно якомога ефективніше використовувати усі засоби та методи, що мають вплив саме на цю фізичну якість. Важливо мати спеціальну методику, за якою будуть працювати спортсменки, яка є водночас і впливова, і не буде шкодити здоров'ю.

#### **Висновки.**

1. У результаті обробки літературних джерел на тему розвитку гнучкості гімнасток-художниць 7-9 років ми з'ясували, що існує безліч факторів, що впливають на рівень розвитку гнучкості, серед яких : вік, стать, температура

оточуючого середовища, час доби, рівень втоми і тд. Також було виявлено декілька основних напрямлень навчально-тренувальних зборів та інтенсивів, їх задачі та мета, що впливали на подальше вивчення актуальності цієї проблеми.

2. Проведене анкетне опитування, що включало в себе 2 групи респондентів – 1 група тренерів зі стажем роботи до 15 років, а 2 група-більше 15 років. Обробивши усі результати тестування, було наведено таблиці та спеціальні графіки варіації виборів тренерів з різним стажем роботи, що позитивно вплинуло на розробку наступної методики розвитку гнучкості у рамках проведення навчально-тренувальних зборів та інтенсивів.

3. У рамках проведення навчально-тренувального збору гімнасток СК “Grand Rhythmic” було проведено педагогічний експеримент, який полягав у створенні спеціальної методики гнучкості, включення її до тренувального процесу гімнасток та проведення спеціально підбраного педагогічного тестування, що буде оцінювати ефективність використаних вправ. У всіх дослідних було виявлено приріст показників гнучкості в окремих суглобах, що свідчить про правильно підібраний комплекс вправ та завдань для спортсменок віком 7-9 років.

4. Аналізуючи усі методичні рекомендації, літературні джерела, практичний досвід тренерів з різним стажем роботи, можемо побачити, що питання розвитку гнучкості досить глибоко вивчалось протягом багатьох років. Це очевидно, адже ця фізична якість вважається однією з провідних у діяльності гімнасток-художниць, що характеризує рівень їх підготовки в цілому. Достатньо багато наукових робіт та педагогічних експериментів було проведено, вивчаючи цю проблему, проте процес саме навчально-тренувальних зборів піднімається вперше.

### **Література**

1. Андреева Н.О. Особливості методики розвитку гнучкості юних спортсменок в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : збірник наукових праць. – Чернігів, 2011. – Т.1, Вип. 86. – С. 5-8

2. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць // Молода спортивна наука України. –2009.Т.1. – С. 6-9
3. Белокопытова Ж.А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике /Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук//Физическое воспитание студентов. –2010. –№2. – С. 24-28
4. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова — К.:РНМК, ФГУ, 1999.
5. Буров А.И. Построение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе начальной подготовки // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 4 междунар. науч. конф. : сб. ст. – Харьков, Белгород, Красноярск, 2008. —С. 32-35
6. Жуманова А.С. Совершенствование методики педагогического контроля в художественной гимнастике // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII международного научного конгресса : – М.2008. Т.1 –С 228-229
7. Карпенко Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике // Культура физическая и здоровье. –2007 – - ;4. –С. 45-49
8. Кравчук Т.М. Виховання рухово-пластичної виразності на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці /Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Литовко Т.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2016. –№12. – С. 65-67
9. Терехина Р.Н., Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2006. №10. – С. 28-29