

5. Гужаловський А.А. Основи теорії і методики фізичної культури / А.А. Гужаловський. – М.: ФіС, 1986. – С. 77 – 82.
6. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.
7. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
8. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
9. Заціорський В.М. Вплив градієнта сили на результат швидкісно-силового руху / В.М.Заціорський, Ю.І. Смірнов. // Теорія і практика фізичної культури. – 1968. – №7.

## ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

**Білокур Руслана**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті представлено зміни показників гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою під впливом педагогічної технології.

**Summary.** The article presents indicators of flexibility girls who engaged in artistic gymnastics under the influence of educational technology.

**Актуальність.** В складнокоординаційних видах спорту, в тому числі і художній гімнастиці, основою тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється значна частина уваги в тренувальному процесі. Але в першу чергу ефективність технічної підготовки залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменки. Зокрема, в художній гімнастиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування зазначено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатній розвиток гнучкості [5, 8].

У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах прийнято позначати терміном «гнучкість». Узагальнюючи думки фахівців можна зробити висновок, що гнучкість – це фізична якість, без достатнього розвитку якої неможливе достатнє функціонування будь-якого людського організму (Дмитренко С.М., Асаулюк І.О., 2016) [3].

Тому достатній рівень розвитку гнучкості є невід'ємною частиною рухового арсеналу людини [2, 4, 6, 9].

На думку Андрєєвої Р.І. 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].

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

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення мети дослідження нами були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових та навчально-методичних джерел; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В роботі були використані такі тестові вправи: міст, нахил вперед з положення сидячи, шпагат на ліву 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.

Програма педагогічного експерименту складається з 2-х комплексів спеціальних вправ для розвитку гнучкості. 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. Всього проведено 36 занять з акцентом на розвиток гнучкості.

Спортсмени контрольної групи займалися за навчальною програмою ДЮСШ [6].

В дослідженні брали участь 30 дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки на базі спортивного клубу з художньої гімнастики «Лана» м. Житомир.

**Результати дослідження.** У процесі нашого дослідження ми встановили наступне: у тестовій вправі «Міст» 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 покращився до  $8,1 \pm 1,2$  см, де приріст результатів склав 58,5%. Результати є статистично достовірними в обох групах досліджуваних ( $p < 0,05$ ).

За результатами тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» також виявлено зміни в показниках до і після експерименту. Так, на початку експерименту у дівчат КГ він складав  $1,8 \pm 0,3$  см, після –  $4,6 \pm 0,4$  см. Середній показник дівчат ЕГ також покращився після застосування комплексу вправ для розвитку гнучкості від  $2,3 \pm 1,2$  см до  $6,8 \pm 2,59$  см. Приріст склав 33,8% ( $p < 0,05$ ).

У тестовій вправі «Шпагат на ліву ногу від стільця висотою 50 см» відбулися покращення результату в обох групах досліджуваних. Так, середній показник дівчат 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% ( $p < 0,05$ ).

В тестовій вправі «Шпагат ноги нарізно від стільця висотою 50 см» суттєві зрушення відбулись в показниках дівчат ЕГ і склали 37%. Результат покращився від  $17,9 \pm 0,5$  см на початку дослідження до  $13,06 \pm 0,3$  см в кінці ( $p < 0,05$ ). Тоді як у дівчат КГ приріст склав лише 15,7%.

**Висновки.** Встановлено, що засоби розробленої педагогічної програми розвитку гнучкості у дівчат, які займаються художньою гімнастикою позитивно вплинули на показники гнучкості. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в усіх 5 тестових вправах. Результати статистично вірогідні ( $p < 0,05$ ).

#### **Література.**

1. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць /Р.І. Андреева // Молода спортивна наука України.-2009.Т.1. С. 6-9.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 279 с.
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. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
5. Макарова Е. В. Структура специальной двигательной подготовки. определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике : автореф. дис... канд. пед. наук / Е. В. Макарова. - М., 1999. - 26 с.
6. Лисицкая Т.С.Художественная гимнастика: учебник для инст. физ. культуры/ Т.С. Лисицкая, Физкультура и спорт, 1982.- 168 с.
7. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / [Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова] — К.:РНМК, ФГУ, 1999. - С. 26-33.
8. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. / Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 98-102.
9. 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.

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» В УКРАЇНІ**

**Білоконь Вікторія, Безносько Наталія**

*Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*