

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.012.23-055.25/796.412

МОШЕНСЬКА Т. В., БОДРЕНКОВА І. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Визначення рівня розвитку гнучкості юних спортсменок у спортивній аеробіці

Анотація. Мета: розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку гнучкості спортсменок на етапі початкової спеціалізації у спортивній аеробіці. **Матеріал і методи:** застосовувалися педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики. **Результати:** визначено основні засоби, методи, прийоми і вимоги до вправ, які склали зміст експериментальної методики розвитку гнучкості, що дозволяють поліпшити якість виконання змагальних елементів і комбінацій у спортивній аеробіці. **Висновки:** застосування авторської методики розвитку гнучкості у спортивній аеробіці забезпечило більші темпи приросту досліджуваних показників.

Ключові слова: гнучкість, спортивна аеробіка, етап початкової спеціалізації.

Вступ. У спортивній аеробіці спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення фізичних здібностей, необхідних для успішного освоєння і якісного виконання змагальних композицій. Однією з провідних фізичних якостей, що складають фізичний потенціал спортсменів, є гнучкість, яка вносить істотний внесок у забезпечення технічної майстерності спортсменів [1; 4–6; 15].

При цьому в наукових дослідженнях [2; 3; 9–11], присвячених проблемі розвитку гнучкості велика увага приділяється етапу початкової підготовки і спортивного вдосконалення, і практично відсутні відомості про початкову спеціалізовану підготовку спортсменів. Хоча даний етап є сполучною ланкою між базовою підготовкою і становленням спортивної майстерності у спортивній аеробіці. Саме в цей період здійснюється перехід від базових елементів до профілюючих, і освоюються високоамплітудні елементи основних структурних груп, які надалі складуть фундамент змагальних композицій спортсменів високої кваліфікації. У зв'язку з чим, особливо гостро стоїть проблема підвищення фізичного потенціалу спортсменів та вміння його використовувати в технічних діях.

На підставі даних положень актуальність роботи визначається пошуком найбільш ефективних методик, спрямованих на розвиток гнучкості на етапі початкової спеціалізації та реалізації її при виконанні змагальних елементів в спортивній аеробіці.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконано відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту МОН України на 2011–2015 рр. в рамках теми 2.2.4 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів».

Мета дослідження: теоретично розробити й експериментально обґрунтувати методику розвитку гнучкості спортсменок на етапі початкової спеціалізації в спортивній аеробіці.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу спеціальної літератури визначити сучасні та ефективні засоби та методи розвит-

ку гнучкості юних спортсменок.

2. Експериментально перевірити ефективність впливу розробленої методики тренування на показники розвитку гнучкості юних спортсменок.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. В експериментальній його частині взяли участь 20 спортсменок (9–11 років). Використовувався комплекс наукових **методів дослідження:** педагогічні методи дослідження (аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування); методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи спортсменок, контрольна (10 дівчат) і основна (10 дівчат) проводився протягом року, заняття проходили чотири рази на тиждень тривалістю 120 хв. Контрольна група займалася за програмою ДЮСШ, а основна група застосовувала авторську методику, яка за обсягом і інтенсивністю адекватна роботі в контрольній групі, але включає більш ефективні засоби і методи спеціальних вправ і прийомів, що дозволяють цілеспрямовано розвивати гнучкість у юних спортсменів в спортивній аеробіці.

У тренувальному процесі спортсменок які спеціалізуються в спортивній аеробіці апробувалася розроблена нами експериментальна методика яка складалася з п'яти блоків вправ як акцентованого впливу на певні суглоби, так і комплексного впливу, які чергувалися в тижневому циклі навчально-тренувальних занять. У підготовчій частині навчально-тренувального заняття включалися рухові завдання для тазостегнових, плечових суглобів і хребетного стовпа. При цьому рухи були наступного характеру: рухи махом, за допомогою пружинистості; з фіксацією пози; з обтяженням. Елементи структурних груп включали: махи (почергові вперед, назад), рівноваги (бокове, переднє, за допомогою руки), повороти, стрибки («розніжка», в поздовжній шпагат, стрибок кроком), які поряд із вправами на розслаблення, виконувалися в заключній частині тренувального заняття зі стрічковим гумовим амортизатором середньої пружності.

На початку і по завершенні експерименту в основній і контрольній групах було проведено тестування. Визначався рівень розвитку гнучкості юних спортсме-



нок.

Оцінка рівня гнучкості дівчат 9–11 років, що займаються спортивною аеробікою, проводилась з використанням загальноприйнятих тестів [7; 8; 12–14]. Були запропоновані наступні тестові завдання:

1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
2. «Міст» із вихідного положення – лежачи на спині (см);
3. Викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею (см);
4. Шпагат на праву ногу (см);
5. Шпагат на ліву ногу (см);
6. Шпагат поперечний (см).

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати тестування гнучкості спортсменів наведено в табл. 1.

Отримані результати свідчать, що в обох групах спостерігається зростання показників гнучкості. Однак найбільш істотні зміни відбулися в основній групі. Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що впровадження експериментальної авторської методики в практику навчально-тренувального процесу показує, що юні спортсменки, які займаються за авторською методикою, досягли більш високого рівня розвитку гнучкості, яка ефективно впливає на навчання і вдосконалення технічних елементів спортивної аеробіки.

Зміни показників гнучкості основної та експериментальної груп ($\bar{X} \pm m$) (n=10; p<0,05) Таблиця 1

№ п/п	Показники гнучкості	Основна група			Контрольна група		
		ВД*	КД	приріст %	ВД*	КД	приріст %
Контроль рухливості у суглобах хребетного стовпа							
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	17,5±0,8	23,63±0,3	26	17,76±0,9	22,41±0,5	21
2	«Міст» із вихідного положення – лежачи на спині (см)	36,64±1,5	27,72±0,9	32,2	35,78±1,03	28,84±0,9	24,1
Контроль рухливості у плечових суглобах							
3	Викрут у плечових суглобах гімнастичною палицею (см)	32,5±1,01	25,66±0,8	26,65	31,87±0,9	25,7±0,6	24
Контроль рухливості у кульшових суглобах							
4	Шпагат на праву ногу (см)	6,81±1,05	4,47±1,01	52	6,7±0,9	4,51±0,8	48,5
5	Шпагат на ліву ногу (см)	6,76±1,3	4,28±0,8	57,5	6,54±1,07	4,32±1,1	51
6	Шпагат поперечний (см)	7,45±1,4	5,67±1,02	31,3	6,88±1,05	5,65±0,7	21,7

Примітка: *ВД – вихідні дані (на початку експерименту); КД – кінцеві дані (по завершенню експерименту).

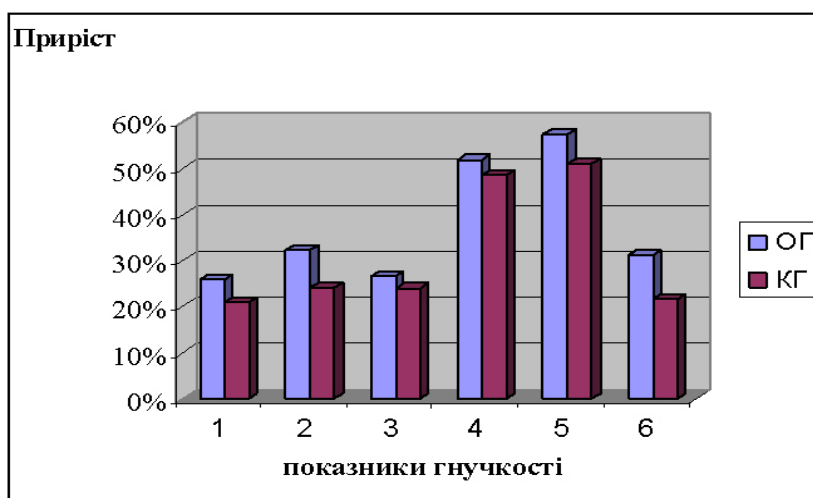


Рис. 1. Динаміка приросту показників гнучкості юних спортсменів:

- 1 – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); 2 – «Міст» із вихідного положення – лежачи на спині (см); 3 – викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею (см); 4 – шпагат на праву ногу (см); 5 – шпагат на ліву ногу (см); 6 – шпагат поперечний (см)

На рис. 1 представлена динаміка приросту показників гнучкості по групах.

Виявлено значні зміни в рухливості в кульшових суглобах: результат тесту «Шпагат на праву ногу» покращився на 2,34 см в ОГ, а тесту «Шпагат на ліву» – на 2,48 см, приріст складає 52% та 57,5%. У КГ приріст результатів виконання цих тестів склав 48,5% та 51% відповідно. Різниця між групами статистично достовірна $p < 0,05$.

Рухливість у суглобах хребетного стовпа визначалась двома тестовими завданнями «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», де показники приросту склали 26% в ОГ та 21% в КГ та тестом «Міст із вихідного положення – лежачи на спині», де результат покращився на 8,92 см в ОГ і на 6,94 см у КГ, приріст складає 32,2% і 24,1% відповідно.

Покращення результатів відбулися і в показниках рухливості у плечових суглобах. Виявлено найбільший приріст в ОГ 26,65%, а приріст в КГ складає 24%.

Виходячи з отриманих даних, виявлено приріст показників як в основній так і в контрольній групах, це пояснюється, на наш погляд, тим, що цей вік вважається сенситивним для розвитку гнучкості. Але, в основній групі приріст був більшим, ніж у контрольній. Таким чином, можна зробити висновок, що експериментальна методика вагомо вплинула на показник розвитку гнучкості основної групи. Це свідчить про

правильний і ефективний вибір тренувальних засобів і методів для даного виду спорту.

Висновки:

1. На основі аналізу спеціальної літератури, була розроблена методика розвитку гнучкості у спортсменок на етапі початкової спеціалізації. Її особливістю є застосування різних видів вправ («махових», «пружинних», «статичних», з «активною зовнішньою допомогою», з «амортизатором») для розвитку рухливості в суглобах і стійкості цієї якості в складному процесі чергування «активних» і «пасивних» періодів підготовки спортсменів, що є важливим чинником визначення перспектив тренувальної роботи в річному циклі.

2. Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у спортсменок обох груп показав, що за показниками всіх досліджуваних параметрів у спортсменок основної групи виявлено перевагу щодо контрольної групи.

3. Встановлено, що авторська методика розвитку гнучкості спортсменок на етапі початкової спеціалізації в спортивній аеробіці є ефективною та надає широкі можливості для тренерської діяльності у вирішенні проблем підготовки спортсменів і досягнення ними високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень передбачається провести в напрямку вивчення особливостей розвитку гнучкості у кваліфікованих спортсменів у спортивній аеробіці.

Список використаної літератури:

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 244 с.
2. Алабин В. Г. Гибкость и методика ее совершенствования у спортсменов : [Материалы для чтения лекций] / В. Г. Алабин – Харьков : ХаГИФК, 1998. – 32 с.
3. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Олимпийская литература, 2001.
4. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровья, 1985.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [Учебное пособие для студентов вузов физической культуры] / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.
6. Боляк А. А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці / А. А. Боляк // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків : ХНПУ, 2007.
7. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
8. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : [Пособие для учителя] / В. И. Лях – М. : Москва, 1998. – 272 с.
9. Лях В. И. Гнучкість й методика її розвитку – Фізкультура у школі / В. И. Лях. – 1999. – № 1. – С. 25.
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждает. – М. : Астрель, 2006. – 863 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМУ, 2001. – 360 с.
13. Katch V. L. Physical conditioning of children / V. L. Katch // Health Care. – 1983. – V. 3. – p. 241–246.
14. Schanabel G. Fundamentals and methods for the development of technique in sport / G. Schanabel // Principles of sport Training. – Berlin : Sportverlag, 1982. – p. 159–176.
15. Wutscherk H. Age-specific characteristics of the anatomic, physiological, psychological and motor development of children and young adults / H. Wutscherk, W. Bringmann, S. Meilter, R. Winter // Principles of sport Training. – Berlin : Sportverlag, 1982. – p. 28–72.

Стаття надійшла до редакції: 15.05.2014 р.

Опубліковано: 25.06.2014 р.

Аннотация. Мошешкая Т. В., Бодренкова И. А. **Определение уровня развития гибкости юных спортсменок в спортивной аэробике.** **Цель:** разработать и экспериментально обосновать методику развития гибкости спортсменок на этапе начальной специализации в спортивной аэробике. **Материал и методы:** применялись педагогические методы исследования и методы математической статистики. **Результаты:** определены основные средства, методы, приемы и требования к упражнениям, которые явились содержанием экспериментальной методики развития гибкости, позволяющие улучшить качество выполнения соревновательных элементов и комбинаций в спортивной аэробике. **Выводы:** применение авторской методики развития гибкости в спортивной аэробике обеспечило более высокие темпы прироста изучаемых показателей.

Ключевые слова: гибкость, спортивная аэробика, этап начальной специализации.

Abstract. Mosheskaya T. V., Bodrenkova I. A. **Determining the level of development of the young sportswomen flexibility in sports aerobics.** **Purpose:** To develop and prove experimentally methodology development athletes flexibility in initial specialization in sports aerobics. **Material and methods:** we used pedagogical research methods and methods of mathematical statistics. **Results:** the basic tools, methods, techniques, and requirements for the exercises, which were the contents of the ex-

perimental method development flexibility that will improve the quality of competitive elements and combinations in sports aerobics.

Conclusions: the use of the author's methodology development flexibility in sports aerobics provide a higher growth rate of the studied parameters.

Keywords: flexibility, sports aerobics, step initial specialization.

References:

1. Alabin V. G., Alabin A. V., Bizin V. P. *Mnogoletnyaya trenirovka yunyykh sportsmenov* [Perennial training of young sportsmen], Kharkov, 1993, 244 p. (rus)
2. Alabin V. G. *Gibkost i metodika yeye sovershenstvovaniya u sportsmenov* [Flexibility and method of improving the athletes], Kharkov, 1998, 32 p. (rus)
3. Alter Maykl Dzh. *Nauka o gibkosti* [Science of flexibility], 2001. (rus)
4. Apanasenko G. L. *Fizicheskoye razvitiye detey i podrostkov* [Physical development of children and adolescents], Kyiv, 1985. (rus)
5. Myakinchenko Ye. B., Shestakov M. P. *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Aerobics. Theory and methodology of training], Moscow, 2002. (rus)
6. Bolyak A. A. *Teoriya ta praktika fizichnogo vikhovannya* [Theory and practice of physical education], Kharkiv, 2007. (ukr)
7. Volkov L. V. *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methods of child and youth sports], Kyiv, 2002, 295 p. (rus)
8. Lyakh V. I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkolnikov* [Tests in physical education students], Moscow, 1998, 272 p. (rus)
9. Lyakh V. I. *Gnuchkist y metodika ii rozvitku – Fizkultura u shkoli* [Flexibility and method of development - Physical Education in School], 1999, vol. 1, p. 25. (ukr)
10. Ozolin N. G. *Nauka pobezhdad* [Science of Winning], Moscow, 2006, 863 p. (rus)
11. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye polozeniya* [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical provisions], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
12. Sergienko L. P. *Kompleksne testuvannya rukhovikh zdbnostey lyudini: navchalniy posibnik* [Comprehensive testing of motor abilities], Mikolaiv, 2001, 360 p. (ukr)
13. Katch V. L. *Physical conditioning of children* / V. L. Katch // *Health Care*, 1983, V. 3, p. 241–246.
14. Schanabel G. *Fundamentals and methods for the development of technique is sport* / G. Schanabel // *Principles of sport Training*, Berlin : Sportverlag, 1982, p. 159–176.
15. Wutscherk H. *Age-specific characteristics of the anatomic, physiological, psychological and motor development of children and young adults* / H. Wutscherk, W. Bringmann, S. Meilter, R. Winter // *Principles of sport Training*, Berlin : Sportverlag, 1982, p. 28–72.

Received: 15.05.2014.

Published: 25.06.2014.

Мошенська Тетяна Валеріївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Мошенская Татьяна Валерьевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Tetiana Moshenska: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: tvn78@mail.ru

Бодренкова Інна Олексіївна: к. фіз. вих.; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська, 77, м. Харків, 61024, Україна.

Бодренкова Инна Алексеевна: к. физ. восп.; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская, 77, г. Харьков, 61024, Украина.

Bodrenkova Inna: PhD (Physical Education and Sport), National University «Yaroslav the Wise Law Academy of Ukraine»: Str. Pushkinskaya, 77, Kharkov, 61024, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8807-6808

E-mail: Innasport2009@rambler.ru

Бібліографічний опис статті:

Мошенська Т. В. Визначення рівня розвитку гнучкості юних спортсменок у спортивній аеробіці / Т. В. Мошенська, І. О. Бодренкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 57–60. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-3.012