Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2017

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІ**МНА**СТОК 10-12 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Дейнеко А.Х., доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Ph.D.

*Харківська державна академія фізичної культури (Харків)*

Вишня О.В., старший викладач

*Харківський національний медичний університет (Харків)*

Однією з першочергових задач багаторічної спортивної підготовки в художній гімнастиці згідно з Навчальною програмою є розвиток фізичних якостей гімнасток. У зв'язку з цим важливу роль у тренувальному процесі гімнасток відіграє загальна фізична підготовка, яка сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Ключові слова: художня гімнастика, фізична підготовленість, метод кругового тренування, дівчата 10-12 років.

Вступ. Аналіз літературних джерел показав, що існуючі методики розвитку фізичної підготовленості тих, хто займаються художньою гімнастикою, не є максимально ефективними та в умовах зростаючої змагальної конкуренції не завжди є актуальними в сучасній гімнастиці [2, 3, 4]. У зв'язку з цим тренери інтуїтивно ведуть пошук засобів і методів, які дозволили б досягти підвищення рівня розвитку фізичної підготовленості гімнасток [1, 2, 4]. На думку сучасних вчених ефективний комплексний розвиток фізичних якостей можливий за рахунок використання методу кругового тренування [[1,](#bookmark0) 5 ]. Так як кругове тренування являє строго регламентований процес, де вправи виконуються з точними нормами навантаження і відпочинку в контексті забезпечення якості навчально-тренувального і виховного процесу спортсменів, актуальність його застосування залишається і сьогодні [Error! Reference source not found[. 1,](#bookmark0) 6].

Мета: визначити вплив методу кругового тренування на рівень розвитку фізичної підготовленості дівчат 10-12 років в художній гімнастиці.

Завдання дослідження: обґрунтувати ефективність застосування методу кругового тренування для розвитку фізичних якостей спортсменок у художній гімнастиці.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з визначеної теми; педагогічні спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

189

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2017

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня фізичної підготовленості дівчат 10-12 років було організовано та проведено дослідження на базі Дитячо-юнацької спортивної школи з художньої гімнастики м. Харкова. Проведений аналіз результатів початкового тестування для визначення рівня загальної фізичної підготовленості спортсменок, показав наступне: за рівнем силової підготовленості («піднімання прямих ніг у висі») 75% гімнасток мають індивідуальні результаті нижче середньогрупового. За рівнем розвитку гнучкості («міст із захопленням гомілковостопних суглобів із в.п. стійка ноги нарізно») 72% дівчат показали індивідуальні результати близькі до середньогрупового значення і 28% дівчат - результати, вищі за середньогрупове значення. За рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей («стрибок поштовхом двома, руки на пояс») 66% дівчат, що займаються відповідають середньогруповому значенню, 17 % дівчат отримали результати вищі і 17% - нижчі за середньогрупове значення. За оцінкою рівня розвитку швидкості («біг на місці 5 секунд») індивідуальні результати 60 % дівчат співпадають з середньогруповим значенням; 23 % є вищими і 17 % - нижчими за середньогрупове значення. За оцінкою рівня координаційних здібностей («статична рівновага за методикою Яроцького») 66 % юних гімнасток відповідають середньогруповому значенню; 12% є вищими і 12 % - нижчими за середньогрупове значення. За оцінкою рівня швидкісно-силової витривалості («стрибки на скакалці за 1 хвилину») 66 % юних гімнасток відповідають середньогруповому значенню і 34% - нижче за нього.

На основі отриманих результатів була розроблена експериментальна методика, яка передбачала розвиток фізичних якостей, тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу з художньої гімнастики даної вікової категорії дівчат. Тому, в комплекси кругового тренування були введені фізичні вправи, близькі за своєю структурою до вмінь і навичок притаманних художній гімнастиці, що сприяло підвищенню рівня розвитку фізичної підготовленості юних спортсменок. При розробці комплексів вправ кругового тренування використовувалися технічно не складні вправи, рекомендовані програмою з художньої гімнастики, доповнені та ускладнені в залежності від підготовленості спортсменок.

Порівняльний аналіз змін рівня фізичної підготовленості юних гімнасток за період експерименту представлений у таблиці 1.

190

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2017

Таблиця 1

Статистичні показники фізичних якостей юних гімнасток до та після проведення педагогічного експерименту

(tгр. = 2,07 при р < 0,05)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фізичні якості та назва тесту | X ±т | X ±т | tр | p | Прирістрез-в,% |
| До екс. | Післяекс. |
| Сила «піднімання прямих ніг у висі» (кількість разів) | 26,0±3,58 | 32,0±3,30 | 1,25 | >0,05 | 23% |
| Гнучкість «Міст із захопленням гомілковостопних суглобів із в.п.; стійка ноги нарізно» (с) | 7,0±0,29 | 9,0±0,41 | 2,76 | <0,05 | 29% |
| Швидкісно-силові «стрибок поштовхом двома, руки на пояс» (см) | 21,5±0,37 | 23,1±0,26 | 3,62 | <0,05 | 7% |
| Швидкість «біг на місці 5 с» (кількість разів) | 18,0±1,49 | 20,0±1,49 | 0,71 | >0,05 | 11% |
| Координація «статична рівновага за методикою Яроцького» (с) | 2,62±0,40 | 3,23±0,15 | 3,34 | <0,05 | 23% |
| Швидкісно-силова витривалість«стрибки на скакалці за 1 хвилину» (кількість разів) | 58±3,52 | 68±3,65 | **2.12** | <0,05 | 17% |

Як видно з матеріалів дослідження, у тесті «Піднімання прямих ніг у висі» покращення результату наприкінці експерименту склало 23 %. Дівчата з експериментальної групи показали середньогруповий результат 26,0±3,58 разів до проведення експерименту і 32,0±3,30 після. Різниця між цими показниками, відповідно до критерію Стьюдента є статистично недостовірною, оскільки tp < tгр. (табл.1). У процесі порівняльного аналізу показників розвитку гнучкості за тестом «Міст із захопленням гомілковостопних суглобів із вихідного положення, стійка ноги нарізно» дівчата експериментальної групи показали середній результат 7,0±0,29 с до проведення експерименту і 9,0±0,41 с після. Різниця між цими показниками статистично достовірна (р<0,05). Результати дослідження за тестом «Стрибок поштовхом двома, руки на пояс» показали, що експериментальна група дівчат виконала цю вправу з середньогруповим результатом 21,5±0,37 см до проведення експерименту і 23,1±0,26 см після. Порівняння цих середніх результатів, свідчить, що різниця між ними статистично достовірна (р<0,05). Покращення результату у експериментальній групі складає 7% (табл. 1). У тесті для оцінки рівня швидкісної підготовленості «Біг на місці 5 с» дівчата експериментальної групи показали результат 18,0±1,49 разів до проведення експерименту і 20,0±1,49 разів наприкінці. І хоча покращення результату цієї вправи становить 11%, за критерієм Стьюдента різниця між ними є статистично недостовірною (tp=0,71<tгр=2,07). Аналіз матеріалів дослідження показав, що у тесті «Статична рівновага за методикою Яроцького» покращення результату наприкінці експерименту склало 23 %.

191

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2017

Юні спортсменки показали середньогруповий результат 2,62±0,40 с до та 3,23±0,15 с після проведення експерименту (табл. 1). Різниця між цими показниками за критерієм Стьюдента є статистично достовірною (р<0,05). Середньогрупові результати за тестом «стрибки на скакалці за одну хвилину» на початку експерименту становили 58,0±3,52 разів; наприкінці експерименту - 68,0±3,65 разів. Їх порівняння за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між ними статистично достовірна tр = 2,12 > tгр = 2,07). На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що впровадження розробленої методики позитивно вплинуло на рівень розвитку швидкісно-силової витривалості гімнасток - покращення результату становило 17% .

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що розроблена методика кругового тренування напряму вплинула на розвиток рівня загальної фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи. Це пов’язано як із загально розвивальним впливом підібраних вправ, так і з введеними елементами змагальності. Таким чином, об'єднання окремих ациклічних рухів в штучно-циклічну структуру шляхом серійних їх повторень під час кругового тренування дало можливість комплексного розвитку рухових якостей гімнасток і сприяло підвищенню загальної працездатності їх організму.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексів вправ кругового тренування для гімнасток етапу спеціалізованої базової підготовки віком 12-15 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток - художниць /Р. Андрєєва //Молода спортивна наука України. - 2009. - Т. 1. - С. 6-9.
2. Береснева И. А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5-7 лет разных соматотипов / И. А. Береснева, К. Е. Ефимова; А. Б. Юшин // Физическая культура, №6. - 2006. - С. 13-14.
3. Ботяев В. Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическими координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на начальном этапе специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) /В. Л. Ботяев. - Теория и практика физической культуры. - 2014.-№10 - С. 94-97.
4. Нестерова Т. В. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте, 2007. - № 1. - С. 66-73.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Том 4. Учебник для студ. выс. уч. зав. физ. восп. и спорта / Под ред. В.Н. Платонова - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 566 с.
6. Холодов Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів. - 2-е вид., испр. і доп. /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнєцов. - М.: Видавничий центр Академія, 2003. - 480 с.

192