

**ДУДІЦЬКА Світлана**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<http://orcid.org/0000-0001-5015-2465>e-mail: [s.duditska@chnu.edu.ua](mailto:s.duditska@chnu.edu.ua)**СЕМАЛЬ Наталія**

Ужгородський національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>e-mail: [natalija.semal@uzhnu.edu.ua](mailto:natalija.semal@uzhnu.edu.ua)**ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Художня гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена - показати здатність керувати своїми рухами, проявляти вміння поєднувати їх в координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне і динамічне виконання з максимальним проявом. Юні спортсменки повинні виконувати в змагальних композиціях амплітудні елементи неодмінною умовою виконання цих елементів є наявність значної рухливості в різних суглобах. Саме тому на етапі початкової підготовки зростає вимоги до амплітуди рухів та базових навичок які не можливі без розвитку гнучкості.*

*В даній роботі доведено зміст вправ на гнучкість та їх спрямоване застосування у структурі навчально-тренувальних занять. Досліджено застосування вправ для розвитку гнучкості, і якісного навчання юних гімнасток на стадії початкової підготовки. Проаналізовано показники фізичної підготовленості гімнасток початкової підготовки та доведено вплив гнучкості на формування найпростіших базових навичок юних гімнасток. В ході дослідження встановлено, що на етапі початкової підготовки розвиток гнучкості для послідовного освоєння необхідно проводити в три етапи: перший етап-суглобова гімнастика для освоєння елементів «школи рухів», другий етап спеціалізована рухливість у суглобах для освоєння базових та профілюючих елементів, третій етап підтримка досягнутого рівня гнучкості для освоєння змагальних композицій.*

**Ключові слова:** художня гімнастика, початкова підготовка, суглобова гімнастика, школа рухів, статичні і динамічні вправи, пасивна та активна гнучкість.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.6>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Гімнастика відноситься до видів спорту, де рухи оцінюються за якістю їх виконання, а завдання спортсмена - показати здатність керувати своїми рухами, проявляти вміння поєднувати їх в координаційні акти різного ступеня складності, використовуючи статичне і динамічне виконання з максимальним проявом [3]. Активна гнучкість є основою для виконання майже всіх елементів, так як реалізується за рахунок власних м'язових зусиль, у свою чергу, вона збільшується в міру розвитку пасивної гнучкості, яка проявляється під впливом зовнішніх сил [1, 8]. Розвиток пасивної гнучкості може впливати на прояв силових якостей. У той же час, чим більша активна гнучкість, тим при більшій кількості положень проявляється статична сила [7, 15, 16].

Отже, недостатня пасивна та активна рухливість у суглобах може обмежувати рівень прояву інших фізичних якостей, які

необхідні для ефективного освоєння гімнастичних елементів. При оцінюванні високо амплітудних елементів, що виконуються у художній гімнастиці одним із складових показників якості виконання є техніка виконання та амплітуда рухів ланок тіла у формоутворюючій фазі [7].

Багатьма авторами (Білокопитова Ж.А., 1983, Карпенко Л.А., 1989, Макарова Є.В., 1999) відзначається необхідність побудови програмного матеріалу з використанням вправ на гнучкість в навчально-тренувальному процесі, під час якого формуються якості й навички, які в подальшому дозволяють освоювати більше число структурно рухових дій на високому технічному рівні. Нестача гнучкості може суттєво впливати на формування найпростіших базових навичок. Так, недолік рухливості в гомілковостопних суглобах знижує «чисте» з точки зору «школи» рухів виконання специфічних видів ходьби та бігу, ефективного поштовху в виконанні стрибкових вправ [2]. Рухливість у плечових суглобах важлива для роботи з предметами

[1], для ефективного виконання стрибків, рівноваги, поворотів [2, 3, 6]. Велике значення для освоєння рухових дій з наповненням заданих амплітуд у елементах має рівень рухливості у кульшових суглобах [7]. Для освоєння гімнастичних елементів потрібна рухливість у всіх відділах хребта [2].

Отже, на етапі початкової підготовки необхідно цілеспрямовано розвивати гнучкість і рухливість у суглобах, що беруть участь у освоєнні високо амплітудних елементів для ефективного процесу навчання юних гімнастів.

За даними наукових досліджень Ю.В.Голенкова, А.В.Галкіна, обрентовано та експериментально перевірено ефективність впливу вправ художньої гімнастики на розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку (2015), О.В.Рябченко,

Т.М. Кравчук (2011), Т.І. Нестерова (2018), характеризує вплив засобів художньої гімнастики в процесі фізичного виховання, Р.Андрєєва (2009), О.Власюк, А.В.Федоряка,

Є.В. Целуйко (2017), досліджували проблему розвитку гнучкості дівчат 7-8 років які займаються художньою гімнастикою.

## 2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Формулювання цілей** нашого дослідження полягає в обґрунтуванні застосування вправ для розвитку гнучкості, на стадії початкової підготовки в художній гімнастиці дітей 6-7 років.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Визначити застосування вправ для розвитку гнучкості на етапі початкової підготовки юних гімнасток.

2. Проаналізувати показники фізичної підготовленості гімнасток початкової підготовки.

3. Довести вплив гнучкості на формування найпростіших базових навичок гімнастів та показники фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки.

## 3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

При розробці спеціальних вправ для розвитку гнучкості на кожному етапі основним є ефективність їх застосування і випереджальний ефект розвитку. Процес розвитку гнучкості у спортсменів представлений у літературі трьома етапами: етап суглобової гімнастики; етап спеціалізованої рухливості у суглобах та етап підтримки досягнутого рівня гнучкості [7]. Послідовність застосування цих етапів у спортивній практиці різних видів спорту обґрунтована відомостями про позитивні результати в процесі розвитку гнучкості [1]. На кожному майбутньому етапі для виконання навчальних завдань необхідний прояв оптимальної рухливості в різних суглобах.

Тому перший етап необхідно присвятити розвитку переважно пасивно-динамічної та пасивно-статичної гнучкості. Це можна пояснити з погляду висловленого в літературі доказу, що пасивна гнучкість розвивається швидше, ніж активна, створюючи основу для розвитку активної гнучкості [1]. Тому багато дослідників рекомендують наступне співвідношення вправ на гнучкість, що виконуються в занятті: пасивних – 70%, а активних – 30% [2].

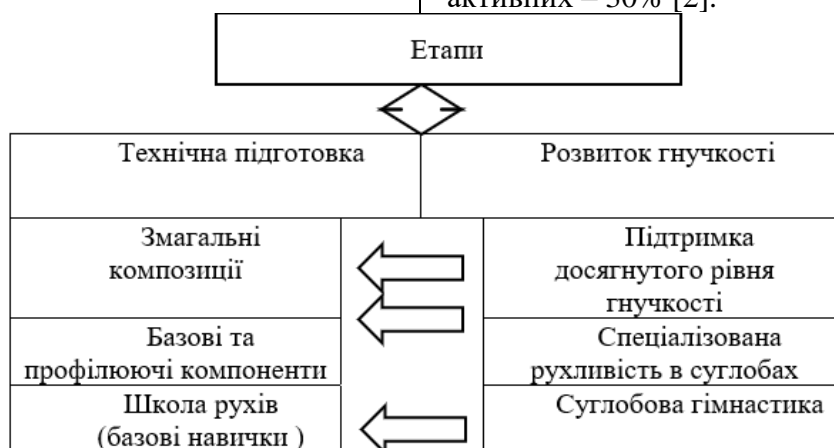


Рис. 1. Етапи послідовного розвитку гнучкості та освоєння амплітудних елементів

На другому і третьому етапах співвідношення вправ, що поповнюються для розвитку гнучкості на занятті, повинно становити 50% активних і 50% пасивних. Це пов'язано з тим, що вправи на гнучкість розробляються і застосовуються з таким розрахунком, щоб забезпечити спрямоване та диференційоване вплив на вдосконалення рухових здібностей та формування навиків [1, 2, 7]. Відповідно змінюється і характер застосування вправ, спрямованих на збільшення рухливості в суглобах. Спеціальні вправи на гнучкість застосовуються таким чином, щоб забезпечити координаційну схожість з руховими діями та амплітудою рухів, а також враховуючи статичне та динамічне виконання вправ.

Зміст навчальних завдань етапу «суглобова гімнастика». Вправи на першому етапі спрямовані на розвиток рухливості суглобів. Ця якість особливо важлива для гімнасток-початківців при освоєнні «школи рухів». Спрямованість першого етапу (суглобова гімнастика) передбачає переважний розвиток пасивної рухливості в гомілковостопних, тазостегнових і плечових суглобах, необхідних для формування рухів, та освоєння певних елементів (поворотів, нахилів).

Вправи етапу «суглобова гімнастика» для розвитку рухливості в суглобах.

1. Пасивно-статистичні вправи.
2. Пасивно-динамічні вправи.
3. Активно-статистичні вправи.
4. Активно-динамічні вправи

гомілковостопних суглобах (одночасно і по черзі).

У міру зміцнення м'язово-зв'язувального апарату та розвитку координаційних здібностей на основі виконання найпростіших координаційних вправ (поєднання рухів рук, ніг та голови в різних варіантах для подальшого освоєння елементів) необхідно вивчення базових навичок [7], які вимагають прояву сумарної рухливості.

Зміст навчальних завдань другого етапу «спеціалізована рухливість у суглобах», є використання спеціальних вправ на гнучкість з переважною спрямованістю їх по амплітуді, напрямку рухів, а також з урахуванням статичного і динамічного виконання.

Таким чином, для занять з гімнастками-початківцями необхідний вибір вправ, які

відповідають віковим особливостям і індивідуальним можливостям юних гімнастів та застосування цих вправ в процесі занять. Побудова занять навчального характеру передбачає ознайомлення та вивчення нового матеріалу, що вимагає від юних спортсменів підвищення уваги для успішного освоєння, а від тренера чіткого послідовного представлення циклу елементів, що подаються на основі принципів «від простого до складного».

Технічна підготовка гімнасток на етапі початкової підготовки складається з основних компонентів: хореографічна, музично-ритмічна, а також безпредметна й предметна підготовка. На думку Лисицької Т.С. (1982) безпредметна підготовка виділяє у своєму змісті стрибкову, рівноважну й обертальну. У предметній підготовці виділяють такі її основні параметри: кидок і ловля предмета, перекати, махи, обертання, різні маніпуляції. Неабияке значення має така особливість, що на етапі початкової спортивної спеціалізації навчання юних гімнасток базується на основі раніше засвоєних „безпредметних” рухових навичках [1].

Ми вважаємо, що представлені нами вправи для кожного етапу дозволять раціонально розвивати різні види гнучкості і рухливості в суглобах для ефективного освоєння амплітудних елементів.

Для перевірки ефективності застосування вправ на гнучкість у процесі занять з юними гімнастками 6-7 років першого року навчання на етапі початкової підготовки було проведено педагогічний експеримент.

Перед проведенням експерименту діти були попередньо відібрані за зовнішніми даними за програмою ДЮСШ і зарахування до групи початкової підготовки першого року навчання. За результатами попереднього тестування діти були розподілені з урахуванням їхньої підготовленості на дві рівнозначні групи – контрольну і експериментальну (по п'ятнадцять осіб у кожній). Достовірність відмінностей отриманих даних визначали за t-критерієм Стьюдента. На початку експерименту достовірних відмінностей між групами за рівнем фізичної підготовленості не спостерігалось (табл. 1). Технічна підготовленість була прийнята за нульовий

варіант, тому що діти раніше не навчалися гімнастичним елементам.

У період педагогічного експерименту контрольна та експериментальна групи тренувалися на базі (ДЮСШ №1) м. Чернівці, у різні години. Режим занять тричі на тиждень, згідно з програмою ДЮСШ. Тривалість кожного заняття складала 90 хвилин. Навчально-тренувальний процес будувався відповідно до програми ДЮСШ з художньої гімнастики для груп початкової підготовки першого року навчання, а також з урахуванням внесених до програми змін відповідно до сучасних правил змагань.

Експеримент проводився з використанням стандартних умов, тривав протягом шести місяців. Всього в період експерименту в кожній групі було проведено по 67 занять. Сумарний обсяг роботи з розвитку гнучкості протягом експерименту у всіх групах був однаковий.

Протягом експерименту гімнастики контрольної групи тренувалися за методикою, що базується на раніше проведених дослідженнях і існуючих рекомендаціях [1, 7], що передбачають застосування вправ на гнучкість концентровано. У частинах заняття

при цьому відсутнє цілеспрямоване варіювання активних і пасивних вправ на гнучкість у статичному та динамічному виконанні.

У експериментальній групі в процесі цілеспрямованого розвитку гнучкості застосовувались вправи на рухливість у суглобах. Вправи на гнучкість розподілялися і відповідно поповнювалися в структурі заняття з урахуванням освоєнням програмного матеріалу у вигляді навчальних завдань.

У процесі проведення експерименту здійснювався контроль як за розвитком гнучкості, так і за якістю освоєнням програмного матеріалу. Для детальнішої перевірки запланованих педагогічних впливів наприкінці кожного наступного місяця проводилися контрольні заняття. На цих заняттях юні гімнастки вивчали тести, що дозволяють визначити показники розвитку гнучкості та рухливості в суглобах. Після закінчення педагогічного експерименту в обох групах було проведено тестування з фізичної підготовленості, а також контрольне заняття з технічної підготовленості.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах до експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при  $n = 15$  у кожній групі)**

№	Тести	Експериментальна група ( $x \pm a$ )	Контрольна група ( $x \pm a$ )	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градуси)	167,7 ± 6,3	166,1 ± 7,0	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	36,1 ± 7,3	37,1 ± 7,2	> 0,05
3.	Шпагат правої (градуси)	151,2 ± 11,2	152,4 ± 9,6	> 0,05
4.	Шпагат лівої (градуси)	148,6 ± 8,6	149,8 ± 8,8	> 0,05
5.	Шпагат подовжній (градуси)	148,7 ± 7,5	152,3 ± 9,7	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градуси)	76,8 ± 5,0	77,3 ± 4,8	> 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градуси)	76,1 ± 4,7	76,7 ± 4,6	> 0,05
8.	Нахил уперед (см)	4,2 ± 3,3	3,5 ± 3,6	> 0,05
9.	Нахил назад на колінах (см)	20,9 ± 1,6	21,3 ± 1,9	> 0,05
10.	Міст (см)	37,6 ± 6,7	36,3 ± 6,8	> 0,05
11.	Проба Ромберга (секунди)	4,7 ± 3,2	4,8 ± 2,8	> 0,05
12.	Стрибок у довжину з місця (см)	103,8 ± 10,0	104,9 ± 10,2	> 0,05
13.	3 положення лежачи - ноги вперед за 15 сек (у раз)	12,3 ± 1,4	12,9 ± 1,3	> 0,05

Аналізуючи дані, одержання після першого етапу (двох місяців, з вересня по жовтень) проведення експерименту, слід зазначити, що в показниках, що відображають рівень розвитку гнучкості і рухливості в суглобах, між експериментальною і контрольною групою достовірних відмінностей не виявлено ( $P > 0,05$ ), хоча поліпшення показників випробуваних з експериментальної групи відбулися на більшу величину, ніж у випробуваних контрольної

групи (табл.2). Це, на наш погляд, пояснюється тим, що двох місяців недостатньо для застосування вправ на гнучкість у структурі навчально-тренувальних занять для того, щоб з'явилися достовірні зміни в показниках.

У процесі другого етапу проведення експерименту протягом наступних трьох місяців (з листопада по січень) нами виявлено, що зростання показників розвитку гнучкості та рухливості в суглобах між

експериментальною та контрольною групою відбувається нерівномірно.

Таблиця 2

**Показники розвитку гнучкості у гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах після першого етапу проведення експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при  $n = 15$  у кожній групі)**

№	Тести	Експериментальна група ( $x \pm a$ )	Контрольна група ( $x \pm a$ )	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градуси)	168,9 ± 7,0	166,3 ± 6,9	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	32,9 ± 6,4	36,2 ± 7,0	> 0,05
3.	Шпагат правої (градуси)	157,8 ± 9,5	155,7 ± 9,2	> 0,05
4.	Шпагат лівої (градуси)	155,1 ± 7,6	152,7 ± 7,8	> 0,05
5.	Шпагат подовжній (градуси)	154,0 ± 6,5	154,1 ± 9,6	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градуси)	78,0 ± 4,6	77,5 ± 4,6	> 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градуси)	77,2 ± 4,1	76,9 ± 4,5	> 0,05
8.	Нахил уперед (см)	5,9 ± 2,6	4,8 ± 2,9	> 0,05
9.	Нахил назад на колінах (см)	19,6 ± 1,3	20,6 ± 1,9	> 0,05
10.	Міст (см)	33,8 ± 6,0	34,7 ± 6,4	> 0,05

Це полягає в тому, що через три місяці достовірні відмінності ( $P < 0,05$ ) спостерігаються в тестах, які не відображають пасивну рухливість у плечових суглобах. Достовірні відмінності виявлені також у тесті «нахил вперед», що відображає сумарну рухливість, та виявляється в тазостегнових суглобах і хребтному стовпі. Це свідчить про те, що поліпшення показників відбулося у випробовуваних експериментальної групи.

Подальші статистичні розрахунки показали через чотири місяці у гімнасток експериментальної групи, порівняно з контрольною групою, достовірно відрізняються в наступних тестах «нахил назад стоячи на колінах» і «лежачи на спині права нога вперед-вгору». Це свідчить про те, що достовірно з'явилася активна гнучкість у хребтному стовпі, а також в тазостегнових суглобах (на праву ногу).

Після п'яти місяців проведення експерименту нами виявлені достовірні поліпшення показників у тестах «шпагат правої та лівої», а також «лежачи на спині ліва нога вперед-вгору». Отримані результати поліпшення не за всіма показниками свідчать про гетерохронність розвитку рухливості в різних суглобах, що підтверджується літературними даними [1, 3, 7].

За результатами, отриманими в процесі другого етапу (з листопада по січень) педагогічного експерименту, нами встановлено, що достовірне ( $P < 0,05$ ) поліпшення показників, що відображають розвиток гнучкості та рухливості в суглобах,

відбулося в семи з десяти тестів у гімнасток експериментальної групи (табл. 3).

У трьох тестах – «міст», «подовжній шпагат» і «рухливість у гомілковостопних суглобах» відмінності не достовірні ( $P > 0,05$ ). В основі застосування вправ для розвитку гнучкості в навчально-тренувальних заняттях лежить раціональне поєднання вправ, застосування яких пов'язано з ефективністю занять.

Після закінчення педагогічного експерименту в обох групах юних гімнасток було проведено тестування для визначення фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих даних показав, що в результаті цілеспрямованого розвитку гнучкості за допомогою застосування суглобової гімнастики у структурі занять гімнасток 6-7 років в експериментальній групі відбулися статистично достовірні позитивні зміни у більшості досліджуваних показників фізичної підготовленості (табл. 3).

У педагогічному експерименті в процесі розвитку гнучкості реалізовувався показник пов'язаний з технічною підготовкою юних гімнасток.

У процесі перших двох місяців проведення експерименту (вересень - жовтень) реалізовувалась робота з розвитку пасивної гнучкості з урахуванням задіяних суглобів та освоєння елементів «школи» рухів і базових навичок) з програми початкової підготовки.

Послідовність освоєння елементів що вимагають прояву гнучкості, реалізовувалась

у вигляді навчальних завдань, спрямованих на постановку «школи» рухів і формування найпростіших базових навиків, за твердженням багатьох дослідників, що є основою для якісного освоєння базових елементів [3].

Передбачене виконання дітьми 6-7 років вправ на гнучкість (на першому етапі) з

навчальних завдань «школа рухів» не вимагає великої рухливості в суглобах, тому діти освоюють вправи на оптимальних амплітудах, що підтверджується аргументами, вказаними багатьма вченими [1, 6,].

Таблиця 3

**Показники гнучкості у гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах після другого етапу експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при  $n = 15$  у кожній групі)**

№	Тести	Експериментальна група ( $x \pm a$ )	Контрольна група ( $x \pm a$ )	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градуси)	170,9 ± 6,1	167,9 ± 6,2	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	23,7 ± 6,8	28,6 ± 5,2	< 0,05
3.	Шпагат правої (градуси)	176,3 ± 7,4	170,4 ± 8,3	< 0,05
4.	Шпагат лівої (градуси)	170,1 ± 6,3	161,8 ± 6,4	< 0,05
5.	Шпагат подовжній (градуси)	165,1 ± 7,6	162,8 ± 7,9	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градуси)	87,5 ± 2,9	82,9 ± 4,0	< 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градуси)	83,5 ± 3,1	80,8 ± 3,5	< 0,05
8.	Нахил уперед (см)	10,7 ± 2,2	8,5 ± 2,1	< 0,05
9.	Нахил назад стоячи на колінах (см)	16,7 ± 1,9	17,9 ± 1,3	< 0,05
10.	Міст (см)	25,7 ± 4,9	29,2 ± 5,1	> 0,05

Гімнастками експериментальної групи спеціальне вправи на гнучкість виконувалися з максимальною амплітудою перед освоєваними елементами. В освоєваних елементах амплітуди штучно занижувалися при початковому навчанні базовим і профілюючим елементам (цілісне виконання на середині зали). Це узгоджується з думками

багатьох дослідників [2, 7,], які вважають, що при початковому розучуванні вправ їх потрібно виконувати на малих амплітудах, щоб не спотворювати «школу» рухів у техніці елементу. У контрольній групі всі вправи на гнучкість, а також базові елементи виконувалися з максимальною амплітудою.

Таблиця 4

**Показники фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років у експериментальній та контрольній групах після експерименту (за t-критерієм Стьюдента, при  $n = 15$  у кожній групі)**

№	Тести	Експериментальна група ( $x \pm a$ )	Контрольна група ( $x \pm a$ )	P
1.	Рухливість у гомілковостопних суглобах (градусів)	171,1 ± 5,8	169,0 ± 5,9	> 0,05
2.	Рухливість у плечових суглобах (см)	23,5 ± 6,5	28,2 ± 4,8	< 0,05
3.	Шпагат правої (градусів)	177,3 ± 5,5	172,2 ± 7,6	< 0,05
4.	Шпагат лівої (градусів)	171,3 ± 5,8	164,5 ± 5,7	< 0,05
5.	Шпагат подовжній (градусів)	168,0 ± 7,4	165,1 ± 7,4	> 0,05
6.	Лежачи на спині права нога вперед-вгору (градусів)	87,7 ± 2,6	83,4 ± 3,4	< 0,05
7.	Лежачи на спині ліва нога вперед-вгору (градусів)	83,9 ± 2,7	81,2 ± 3,3	< 0,05
8.	Нахил уперед (см)	11,0 ± 1,8	9,1 ± 1,9	< 0,05
9.	Нахил назад на колінах (см)	16,3 ± 2,0	17,7 ± 1,4	< 0,05
10.	Міст (см)	25,0 ± 5,1	28,7 ± 4,7	> 0,05
11.	Проба Ромберга (секунд)	7,7 ± 3,2	5,9 ± 2,8	> 0,05
12.	Пріжок в довжину з місця (см)	109,8 ± 7,9	107,9 ± 9,2	> 0,05
13.	3 положення лежачи - ноги вперед за 15 сек (у раз)	14,0 ± 1,1	13,3 ± 1,1	> 0,05

При аналізі експертних оцінок, отриманих на контрольному занятті в листопаді, нами зазначено, що між оцінками якості виконання елементів у випробуваних контрольній ( $1,0 \pm 0,7$ ) і експериментальній груп ( $1,1 \pm 0,7$ ) відмінності не достовірні ( $P > 0,05$ ) (мал. 2).

Проведений аналіз проміжних даних, отриманих на контрольних заняттях в

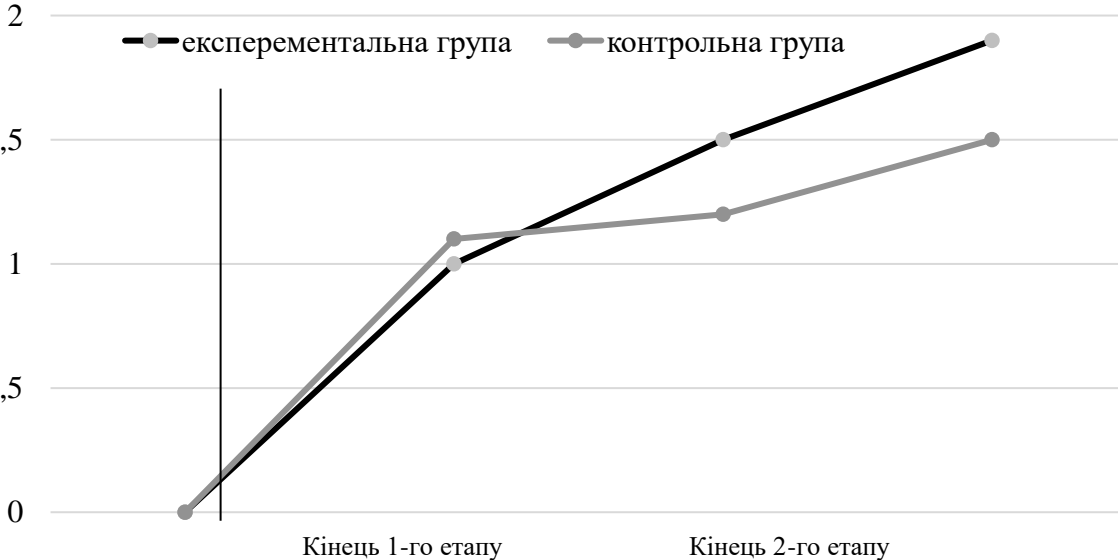


Рис. 1. Експертна оцінка якості виконання елементів (з урахуванням необхідних амплітуд рухів) структурних груп «труднощі тіла» юними гімнастками в період експерименту

Це можна пояснити тим, що на другому етапі нами було збільшено співвідношення виконуваних активно-статичних і активно-динамічних вправ на гнучкість, які виконувались у поєднанні з базовими та профілюючими елементами. Тому, як показали описані раніше дані, у гімнасток експериментальної групи достовірно збільшились показники, що відображають рівень розвитку гнучкості та активної рухливості в суглобах.

Дослідження показали, що послідовний розвиток гнучкості та освоєння елементів технічної підготовки у юних гімнасток на етапі початкової підготовки необхідно реалізовувати поступово: суглобова гімнастка для освоєння елементів «школи рухів»; спеціалізована рухливість у суглобах для освоєння базових та профілюючих елементів; підтримання досягнутого рівня гнучкості та рухливості в суглобах для освоєння змагальних композицій.

#### 4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

наступні два місяці другого етапу, показав, що оцінка якості виконання елементів з урахуванням необхідних амплітуд у гімнасток експериментальної групи ( $1,5 \pm 0,6$  і  $1,9 \pm 0$ ) ( $P < 0,05$ ), ніж у гімнасток контрольної групи ( $1,2 \pm 0,6$  та  $1,5 \pm 0,5$ ) (мал. 2).

Нами визначено зміст вправ на гнучкість та їх спрямоване застосування у структурі навчально-тренувальних занять. В ході дослідження встановлено, що на етапі початкової підготовки юні гімнастки виконують вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки такі як шпагат, міст, глибокі нахили, які розвивають активну та пасивну рухливість кульшових суглобів та хребтного стовпа. Ці засоби спрямовані на розвиток різних видів гнучкості і рухливості в суглобах. При виборі спеціальних засобів нами визначені вправи пасивної та активної гнучкості у суглобах. Розвиток гнучкості для послідовного освоєння необхідно проводити в три етапи. Показники фізичної та технічної підготовленості гімнасток експериментальної групи достовірно перевищують ( $P < 0,05$ ) показники гімнасток контрольної групи. Аналіз показників фізичної підготовленості юних гімнасток 6-7 років свідчить про те, що найбільш значущою фізичною якістю є гнучкість.

Отже, методична правильна побудова та підбір ефективних засобів та методів навчально-тренувального процесу з застосуванням вправ на гнучкість на етапі



початкового навчання сприяють поліпшенню рівня навиків амплітудних елементів та фізичної підготовки юних гімнасток, що в

свою чергу, якісно відіб'ється на подальших етапах багаторічної спортивної підготовки.

#### Література

1. Андреева О.Ф. Основы художной гимнастики: монография. Київ: Молодь, 1998. 120с.
2. Андреева, Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р. Андреева // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. - 2009. – Т. 1. – С. 6-9.
3. Аркаєв Л.Я. Методологічні основи сучасної системи підготовки гімнастів вищого класу. *Теорія та практика фізичної культури*. 1997. № 11. С.17–25.
4. Баландін В.А. Вікові особливості динаміки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психічних процесів дітей 6-10 років у період підготовки та адаптації до навчання в школі шестирічок. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2001. № 3. С.39–42.
5. Бауэр В.А. Рациональное дозирование нагрузок под час навчання техніці рухів дітей шестирічок. *Теорія та практика фізичної культури*. 1990. № 11. С.18–21.
6. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Молодь, 1996. 86с.
7. Захарова Л.М. Про розвиток гнучкості у юних гімнасток 7-8 років. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2006. № 4. С.63–65.

#### References

1. Andriieva O.F. Osnovy khudozhnoi himnastyky: monohrafiia. Kyiv: Molod, 1998. 120s.
2. Andriieva, R. Osoblyvosti pobudovy navchalno-trenavalnoho protsesu yunyykh himnastok-khudozhnyts / R. Andriieva // Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. prats. - 2009. – Т. 1. – С. 6-9.
3. Arkaiev L.Ia. Metodolohichni osnovy suchasnoi systemy pidhotovky himnastiv vyshchoho klasu. Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. 1997. № 11. S.17–25.
4. Balandin V.A. Vikovi osoblyvosti dynamiky pokaznykiv fizychnoho rozvytku, fizychnoi pidhotovlenosti ta psykhichnykh protsesiv ditei 6-10 rokiv u period pidhotovky ta adaptatsii do navchannia v shkoli shestyrichok. Fizychna kultura: vykhovannia, osvita, trenuvannia. 2001. № 3. S.39–42.
5. Bauzr V.A. Ratsionalne dozuvannia navantazhen pid chas navchannia tekhnitsi rukhiv ditei shestyrichok. Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. 1990. № 11. S.18–21.
6. Bilokopytova Zh.A. Khudozhnia himnastyka dlia dytiachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachyo-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv: Molod, 1996. 86s.
7. Zakharova L.M. Pro rozvytok hnuchkosti u yunyykh himnastok 7-8 rokiv. Fizychna kultura: vykhovannia, osvita, trenuvannia. 2006. № 4. S.63–65.

#### Abstract

**DYDITSKA Svitlana, SEMAL Natalia**

#### **APPLICATION OF EXERCISES FOR FLEXIBILITY IN THE PROCESS OF LESSON ARTISTIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

*Rhythmic gymnastics refers to sports where movements are evaluated by the quality of their performance, and the task of the athlete is to show the ability to control his movements, to demonstrate the ability to combine them into coordination acts of varying degrees of complexity, using static and dynamic performance with maximum manifestation. Young sportswomen must perform amplitude elements in competitive compositions, the essential condition for performing these elements is the presence of significant mobility in various joints. That is why, at the stage of initial training, the requirements for amplitude of movements and basic skills have increased, which are not possible without the development of flexibility.*

*This work proves the content of flexibility exercises and their targeted application in the structure of educational and training sessions. The application of exercises for the development of flexibility, for the quality training of young gymnasts at the stage of initial training, has been studied. The indicators of the physical fitness of female gymnasts of elementary training were analyzed and the influence of flexibility on the formation of the simplest basic skills of young gymnasts was proven. During the study, it was established that at the stage of initial training, the development of flexibility for sequential mastering must be carried out in three stages: the first stage is joint gymnastics for mastering the elements of "school movements", the second stage is specialized mobility in the joints for mastering basic and profiling elements, the third stage is maintaining the achieved level of flexibility for mastering competitive compositions.*

**Key words:** *rhythmic gymnastics, initial training, joint gymnastics, school of movements, static and dynamic exercises, passive and active flexibility.*

**Стаття надійшла до редакції 17.02.2024 р.**