

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Методика розвитку гнучкості у дівчат 6-8 років, які займаються
спортивною гімнастикою

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Соколов Олександр Георгійович

Керівник: ст. викладач Петров В.О.

Науковий консультант, д.п.н., професор Сватъєв А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 202__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Соколову Олександрю Георгійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика розвитку гнучкості у дівчат 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою»
керівник роботи (проекту) ст. викладач Петров В.О.
науковий консультант, д.п.н., професор Сатсьєв А.В.
затверджені наказом ЗНУ від 14.09. 2023 року № 1425-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): експериментально перевірити ефективність застосування комплексу вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
 1. Узагальнити теоретичний досвід роботи з проблеми виховання гнучкості у процесі заняття гімнастикою.
 2. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.
 3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленого комплексу вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в дівчаток 6-8 років, котрі займаються спортивною гімнастикою.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 14 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	ст. викладач Петров В.О. д.п.н., професор Сатьєв А.В.		
II	ст. викладач Петров В.О. д.п.н., професор Сатьєв А.В.		
III	ст. викладач Петров В.О. д.п.н., професор Сатьєв А.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р. – січень 2023 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2022 р. – листопад 2022р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2022 р. – травень 2023 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2023 р. – жовтень 2023 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2023 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2023 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **О.Г. Соколов**

Керівник роботи (проекту) _____ **В.О. Петров**

Науковий консультант _____ **А.В. Сватьєв**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	6
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Морфо-фізіологічні основи гнучкості.....	10
1.2 Аналіз методик розвитку гнучкості у спортивній гімнастиці.....	13
2 Завдання, методи і організація дослідження	23
2.1 Завдання дослідження	23
2.2 Методи дослідження	23
2.3 Організація дослідження.....	28
3 Результати досліджень	31
Висновки	43
Перелік посилань	45
Додатки.....	52

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 58 сторінок, 14 рисунків, 2 таблиці, 49 літературних джерел.

Об'єкт дослідження: процес розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Предмет дослідження: комплекс вправ, спрямований на розвиток гнучкості в дівчаток 6-8 років, котрі займаються спортивною гімнастикою.

Мета: експериментально перевірити ефективність застосування комплексу вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Методами дослідження, що застосовувалися на першому етапі дослідження, були:

- аналіз та синтез наукової літератури з досліджуваної теми;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Розроблений і апробований під час педагогічного експерименту комплекс вправ у розвиток гнучкості в дівчаток 6-8 років, котрі займаються спортивною гімнастикою, можна використовувати у практичній діяльності тренерів, які працюють із юними спортсменами.

Інтенсивність виконання вправ на гнучкість слід поступово збільшувати до легких больових відчуттів. Як тести для визначення рівня розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою, ми рекомендуємо тести на розвиток гнучкості плечових суглобів, хребетного стовпа, тазостегнових та гомілковостопних суглобів. Результати педагогічного експерименту можуть сприяти теоретичній підготовці тренерів.

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ, ДІВЧАТА 6-8 РОКІВ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, АНКЕТУВАННЯ

ABSTRACT

Qualification work - 58 pages, 14 figures, 2 tables, 49 literary sources.

The object of the study: the process of developing flexibility in girls aged 6-8 years who are engaged in gymnastics.

The subject of the study: a set of exercises aimed at developing flexibility in girls 6-8 years old who are engaged in gymnastics.

Purpose: to experimentally check the effectiveness of the application of a complex of exercises for the development of flexibility in girls 6-8 years old who are engaged in gymnastics.

The research methods used at the first stage of the research were:

- analysis and synthesis of scientific literature on the researched topic;
- pedagogical experiment;
- pedagogical testing;
- methods of mathematical statistics.

The set of exercises developed and tested during the pedagogical experiment for the development of flexibility in girls aged 6-8 years who are engaged in gymnastics can be used in the practical activities of coaches who work with young athletes.

The intensity of flexibility exercises should be gradually increased to mild pain. As tests to determine the level of flexibility development in girls aged 6-8 years who are engaged in sports gymnastics, we recommend tests for the development of flexibility of the shoulder joints, spinal column, hip and ankle joints. The results of the pedagogical experiment can contribute to the theoretical training of trainers.

SPORTS GYMNASTICS, FLEXIBILITY DEVELOPMENT, GIRLS 6-8 YEARS OLD, METHODOLOGY, TESTING, QUESTIONNAIRES

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

% - відсоток;

n – чисельність вибірки;

Σ – сума;

г – грам;

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

ЕГ – експериментальна група;

ЖЕЛ – життєва ємність легень;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

КГ – контрольна група;

л – літр;

м – метр;

м/с – метрів за секунду;

МСК – максимальне споживання кисню;

р – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилинка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Спортивна гімнастика нині – це поєднання найвищої технічної складності змагальних програм, майже бездоганної їх якості, динамічності, композиційної та естетичної гармонії [1]. Жінки змагаються у вільних вправах, вправах на брусах, вправах на колоді та опорному стрибку, а також багатоборстві, що включає суму оцінок за кожен снаряд. У чоловіків інший перелік дисциплін, що значно відрізняється від жіночих. Для того, щоб виконувати гімнастичні елементи, навіть виконувати їх технічно правильно і гармонійно, гімнасткам необхідно мати високий рівень розвитку такої фізичної якості, як гнучкість [2].

Гнучкість дозволяє спортсмену виконувати у своїй програмі змагання технічно складні елементи, що дає перевагу у вигляді більш високої оцінки за технічну складність їх програми. Високий рівень гнучкості також дозволяє гімнасткам технічніше виконувати елементи, через що «збавки» суддів за технічні помилки у програмі знижуються, і, відповідно, підсумкова оцінка за програму зростає [1]. Іншими словами, високий рівень розвитку гнучкості гімнасту дозволить йому отримати високу оцінку за виступ: по-перше, за рахунок підвищення технічної складності програми, і по-друге, за рахунок зниження кількості «збавок» від підсумкової оцінки.

У чоловічих програмах є елементи, для виконання яких необхідно мати високий рівень гнучкості, наприклад, шпагат, рівновагу «ластівка», «міст» тощо. У програмі виступу в жіночих дисциплінах передбачено більшу кількість вправ на гнучкість: для певного розряду обов'язковою є присутність у програмі таких елементів, як стрибок у шпагат, стрибок у шпагат зі зміною ніг, переворот уперед та назад. Ці елементи вимагають високого рівня розвитку гнучкості.

Найбільш сприятливим віком для занять, вкладених у розвиток гнучкості, вважається молодший шкільний вік [3]. Виходячи з викладеного, ми сформулювали тему нашого дослідження: оцінка ефективності комплексу

для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Об'єкт дослідження: процес розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Предмет дослідження: комплекс вправ, спрямований на розвиток гнучкості в дівчаток 6-8 років, котрі займаються спортивною гімнастикою.

Мета: експериментально перевірити ефективність застосування комплексу вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Морфологічні основи гнучкості

Слово «Гнучкість» походить від латинського «flexibilis», що означає «згинати» [4]. Розбіжностей у тлумаченні значень слова «гнучкість» у словниках немає. Однак при тлумаченні значення гнучкості як фізичної якості у авторів спостерігаються значні розбіжності, які можна поєднати у дві групи думок.

Одні визначають гнучкість як здатність виконувати рухи з великою амплітудою [8, 9], інші – як морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають межі рухів ланок тіла [10, 11, 12]. Нині більшість учених дотримується другого визначення.

Існують відмінності між гнучкістю, рухливістю, гіпермобільністю та надмірною рухливістю суглобів. Гнучкість має на увазі анатомічно нормальний рух суглоба та кінцівки. Термін рухливість використовують під час руху суглоба, що виходить за рамки анатомічних норм; травма або вроджене порушення можуть спричинити підвищену рухливість.

Гіпермобільність характеризує амплітуду руху, яка перевищує анатомічно нормальний рух у суглобі, але все ж таки є нормою для конкретної людини через морфологічні особливості.

Термін рухливість раціонально застосовувати, коли ми говоримо про гнучкість якогось конкретного суглоба. Надмірна рухливість суглоба, причиною якої є патології з боку опорно-рухового апарату, зветься гіпермобільністю [14].

Наука, що займається вивченням рухливості суглобів, називається гоніометрією – це розділ соматометрії. Амплітуду або діапазон руху вимірюють у двох системах: лінійних одиницях виміру (сантиметри, дюйми) та кутових, де одиницею виміру є градус [13].

Виділяють три основні види гнучкості. Діапазон руху суглоба без акценту на швидкісний компонент – статична гнучкість. Прикладом такого виду гнучкості може бути вправа, що виконується в повільному темпі - з положення основної стійки повільний нахил тулуба до торкання руками підлоги. Наступний вид гнучкості – балістична. Виявляється при ривкових (махових), рухах, що підстрибують. Дані види рухів дозволяють досягти великої амплітуди руху - при маху ногою вперед утворюється більший кут у суглобі, ніж при повільному підніманні ноги вперед. Динамічна гнучкість проявляється, коли людина використовує діапазон руху суглоба за нормальної чи високої швидкості.

Існує деяка подібність між балістичною та динамічною гнучкістю, але слід розмежовувати ці поняття. Балістична досягається з допомогою руху кінцівки по інерції, а динамічна з допомогою своїх зусиль [13].

Обмежувачим фактором руху кінцівки є будова кістки та суглоба, тому остеологія та артрологія нерозривно пов'язані з темою гнучкості. Артрологія дає визначення суглобу як перервного рухомого з'єднання двох або більше кісток. Суглоби класифікують за складністю організації, кількістю рухів, за кількістю загального можливого руху на суглобі. Суглоб у звичному розумінні людини – це діартроз чи суглоб із вільним рухом.

Деякі автори [13] виділяють основні види руху (згинання, розгинання, приведення, відведення, обертання, циркумдукція), а інші види руху відносять до спеціальних рухів. Раніше вважалося, що сполучна тканина складається із біохімічних інертних речовин. В даний час стало очевидним, що у сполучній тканині протікають активні процеси життєдіяльності, вони здатні до адаптації, змінюючи свою структуру за рахунок збільшення кількості та покращення якості еластичних волокон [13].

Гнучкість визначається здатністю м'язів поступатися протидіючою силою, що розтягує. «Зона еластичності» у всіх м'язів мала і приблизно однакова, а охоронні реакції на розтягнення протікають по-різному і залежать від конституційних особливостей та функціонального стану,

насамперед – стану кровотоку та інтенсивності обміну речовин у м'язах на момент виконання вправи [10]. Ці реакції піддаються тренуванню.

У цьому статистичні вправи менш ефективні, ніж динамічні. М'язові волокна, що приводять у рух частини нашого тіла, складаються з міофібрил, здатних скорочуватися при напрузі та подовжуватися при розслабленні.

Скоротливою одиницею є міофібрилла, всередині якої проходять товсті та тонкі нитки білків міозину та актину. При надходженні до м'яза нервового імпульсу стимулюється потік кальцію, що викликає зустрічне ковзання актинових та міозинових волокон і таким чином м'яз скорочується.

При розтягуванні м'язове волокно витягується на повну довжину, сполучна тканина напружується та утримує це положення. Але в розтягнутому стані знаходяться не всі волокна. Інформацію про становище органу, рух, зміну напруженості ми отримуємо за допомогою пропріорецепторів - нервових закінчень, що знаходяться в м'язах, сухожиллях, суглобах [8].

На гнучкість сильно впливають різні зовнішні умови [16]:

1. Температура тіла та повітря. Якщо тіло розігріте (після теплої ванни, гарячого душу, сауни, масажу), рухливість у суглобах збільшується. У холодну погоду та при охолодженні тіла гнучкість знижується.

2. Вік. Рухливість великих ланок тіла поступово збільшується до 14-15 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості слід розпочинати з 6-7 років; найкращий час у розвиток активної гнучкості – 10- 14 років, пасивної – 9-10 років. З 14-15 до 17-20 років гнучкість розвивається набагато слабше, до 17-20 років відбувається зупинка розвитку з подальшим зниженням амплітуди рухів. Регулярні, спрямовані в розвитку гнучкості, заняття допомагають як допустити зниження гнучкості, а й збільшують її у віці 40-50 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної - 10-14 років.

3. Стать. У жінок гнучкість більш виражена проти чоловіками. У дівчаток гнучкість на 20-25% вища, ніж у хлопчиків та юнаків.

4. Час доби. Вранці після пробудження гнучкість дещо знижена, вдень після проведення розминки звичний рівень гнучкість приходить у норму. Найбільш високі показники гнучкості з 12 до 17 години.

5. Психологічний стан. Позитивні емоції та мотивація покращують гнучкість. Тривожний стан відволікає від занять, негативні емоції та фізичний стрес на заняттях будуть мотивацією не ходити на заняття.

6. Загальний функціональний стан організму зараз. Втома, перевтома або перетренованість тимчасово знижує показники гнучкості. Після відпочинку або відновлювальних заходів, коли функціональний стан покращується, показники рівня розвитку гнучкості приходять у норму або до позначки близької до неї.

1.2 Аналіз методик розвитку гнучкості у спортивній гімнастиці

Спортивна гімнастика – це ациклічний складно-координаційний вид спорту з ранньою спеціалізацією, включений до програми Олімпійських ігор. Дівчатка змагаються в таких дисциплінах: вільні вправи, вправи на різних брусах, вправи на колоді, опорний стрибок.

У хлопчиків дисципліни відрізняються: вільні вправи, вправи на перекладині, вправи на паралельних брусах, кінь-махи, вправи на кільцях та опорний стрибок.

Комплект нагород розігрується як у кожній дисципліні, і у всіх сумі – спортивне багатоборство [30]. До занять спортивною гімнастикою включаються вправи художньої та ритмічної гімнастики, акробатики, хореографії, гри та ін. На змаганнях судді оцінюють загальну складність програми та технічне виконання елементів.

У дівчат вік 6 років є мінімальним віком зарахування на етап спортивної спеціалізації. Отже, спортивна підготовка дівчаток молодшого шкільного віку перебуває в етапі спортивної спеціалізації.

У разі коли ми говоримо про гнучкість у конкретному виді спорту, то йдеться про спеціальну гнучкість. Спеціальна гнучкість – необхідний рівень рухливості, що забезпечує повноцінне володіння технічними процесами спортсмена [3].

Завданням розвитку гнучкості у спортивній гімнастиці є забезпечення оптимального рівня гнучкості, необхідного для успішного виконання програми змагання. За своєю біомеханічною структурою більшість вправ у спортивній гімнастиці потребує високого рівня розвитку гнучкості певних суглобів [1, 36]:

1. Гнучкість кульшових суглобів. Застосовується в таких елементах як шпагати, стрибки в шпагаті, махи, рівноваги, повороти в шпагаті та ін.

2. Гнучкість хребетного стовпа. Необхідна в таких елементах як, міст, переворот вперед (назад), фляк , перекид прогнувшись і тд .

3. Гнучкість плечових суглобів. Необхідна при виконанні вправ на брусах, при виконанні перевороту вперед (назад), фляка , утриманні кута і т.д.

4. Гнучкість променево-зап'ясткових і гомілковостопних суглобів. Активний рух у цих суглобах спостерігається при відштовхуванні та приземленні.

Високі показники гнучкості у вищезгаданих суглобах дозволять дівчаткам включати в програму змагання більш складні елементи, а також дозволять їм виконувати елементи більш технічно, що позитивно вплине на їх спортивний результат [1].

У спортивній гімнастиці зустрічаються всі види гнучкості [32]. Статична гнучкість проявляється у фіксації деяких елементів (шпагат, рівновага «прапорець»). Балістична гнучкість – при виконанні махів та стрибків. Динамічна гнучкість - підняття кінцівки силою м'язів без високої швидкості, зустрічається в елементах програми вільних вправ та вправ на колоді.

Гнучкість специфічна у кожному виді спорту, більше, вона специфічна кожної з дисциплін у межах однієї виду спорту [33, 34, 42]. Для кожної дисципліни є характерні або найчастіші та типові рухи суглобів [13]. Так, для вправ на опорному стрибку дівчаткам молодшого шкільного віку необхідна гнучкість кульшових суглобів, гомілковостопних суглобів.

Для вправ на брусах необхідна гнучкість насамперед плечових суглобів та хребетного стовпа. У вправах на колоді першорядне значення мають гнучкість гомілковостопних суглобів, плечових та кульшових. У вільних вправах важлива гнучкість гомілковостопних суглобів, тазостегнових, гнучкість хребетного стовпа та плечових суглобів.

Прояв фізичних якостей дитини у процесі дорослішання неоднаковий. Вчені встановили, що активному прояву кожної фізичної якості відповідає певний вік, який називають сенситивним періодом [3].

Багато вчених верхньою межею сенситивного періоду розвитку гнучкості вважають вік 14-15 років [3, 8, 12, 49, 53], думка щодо нижньої межі неоднозначна. Деякі стверджують, що початок сенситивного періоду розвитку гнучкості відбувається у 3-4 роки [13], деякі схиляються до того, що сенситивний період розвитку гнучкості у дітей починається у 6-7 років [8, 12]. Проте межа молодшого шкільного віку потрапляють у сенситивний період і першому випадку (з 3-4 років до 14-15), й у другому, коли сенситивний період починається з 6-7 років.

У молодшому шкільному віці м'язи ще досить еластичні, а суглоби залишаються умовно м'якими, що сприяє ефективному розвитку гнучкості. Однак педагогічні впливи з метою розвитку гнучкості принесуть найбільший ефект, якщо дотримуватимуться загальнопедагогічні та спеціальні принципи.

До загальнопедагогічних методів відносяться такі методи [3, 8]:

1. Принцип свідомості та активності, призначення якого полягає у формуванні у які займаються осмисленого відношення, глибокого інтересу, та потреби у заняттях.

2. Принцип наочності зобов'язує під час навчання застосовувати наочні методи. Поділяють зорову, звукову та рухову наочність, остання є специфічним видом наочності, що застосовується виключно у сфері фізичної культури та спорту.

3. Принцип доступності та індивідуалізації означає відповідність завдань, засобів та методів фізичного виховання можливостям учнів.

До специфічних принципів фізичного виховання відносять:

1. Принцип безперервності процесу фізичного виховання передбачає, що фізичного виховання є цілісної системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять.

2. Принцип системного чергування навантажень та відпочинку передбачає, що план занять складено з урахуванням раціонального чергування навантаження та відпочинку, у якому спостерігаються максимальні ефекти від занять.

3. Принцип поступового нарощування розвиває тренуючих впливів передбачає поступове збільшення вимог до виконання вправ.

4. Принцип адаптивного збалансування динаміки навантажень проявляється у трьох основних положеннях:

- сумарне навантаження не повинно викликати негативних відхилень у здоров'ї учнів;

- у міру адаптації до поточного навантаження необхідно збільшувати параметри сумарного навантаження;

- Використання сумарних навантажень у фізичному вихованні передбачає на окремих етапах в системі занять її або тимчасове зниження, або стабілізацію, або тимчасове збільшення.

5. Принцип циклічної побудови занять, що передбачає правильну побудову циклів тренувального процесу та відповідність занять цьому плану.

6. Принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання передбачає, що віковий період котрі займаються певною мірою визначає спрямованість занять.

Засобами розвитку гнучкості є фізичні вправи, у процесі виконання яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної, тобто максимально можливого діапазону руху для конкретної людини, що не призводить до пошкоджень (травм) [1].

Дані вправи називають «вправами на розтягування», зазвичай це гімнастичні вправи, вплив яких спрямовано певні суглоби. Гнучкість як фізична якість ділиться на види, про які ми згадали в першому розділі, і вправи на розтягування подібним чином поділяються на види [13, 26, 29, 41]:

1. Активними вправами на гнучкість прийнято вважати вправи, у яких досягається максимальна амплітуда у суглобі з допомогою м'язових зусиль людини.

2. Пасивними вправами на гнучкість вважаються ті, у ході яких максимальну амплітуду у суглобі допомагає досягти зовнішнє зусилля (тренажер, партнер тощо.).

3. Активно-пасивні вправи дозволяють досягти максимальної амплітуди за рахунок суми м'язових зусиль людини та зовнішніх факторів. Активні вправи на гнучкість за характером виконання поділяються на:

1. Динамічні, у яких змінюється довжини м'язів, тобто відбувається рух.

2. Статичні, за яких довжина м'язів при досягненні максимальної амплітуди в суглобі не змінюється, тобто відбувається фіксація суглоба в точці максимально можливої амплітуди [8].

Основним методом розвитку гнучкості є повторний метод, суть якого полягає в тому, що вправи на розтягування виконуються серіями, по кілька повторень у кожній та інтервалами активного відпочинку, достатніми для відновлення працездатності.

При розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку раціонально використовувати також змагальний та ігровий метод. Відмінною рисою ігрового методу є сюжетно-рольова лінія [1].

У спортивній гімнастиці на тренуваннях, спрямованих на розвиток гнучкості, тренери зазвичай застосовують метод змагання [34, 37, 38, 44]. Основними правилами при виконанні вправ на розвиток гнучкості є: відсутність болю, повільний темп виконання вправ, амплітуда руху, що поступово збільшується.

Під болем розуміється болісне переживання фізичного страждання, легкі болючі відчуття можуть допускатися [10]. При заняттях спортом рекомендується виконувати вправу на розтягування на розминці, допускається також їх виконання наприкінці основної частини заняття та в заключній частині заняття [51, 52, 55].

Фахівці з фізичної культури розробили рекомендації щодо кількості повторень кожному етапі тренувального процесу, ефективного темпу рухів, часу фіксації статичного становища [8]. Так, дітям молодшого шкільного віку активні динамічні вправи розтягування досить виконувати трохи більше 8-10 раз.

Об'єм навантаження та інтенсивність необхідно підвищувати поступово. Збільшення навантаження у вправах на гнучкість раціонально проводити за рахунок збільшення кількості вправ та числа їх повторень. Активні динамічні вправи необхідно виконувати з темпом 1 повторення за 1 секунду; темп активно-пасивних вправ на розтягування 1 повторення 1-2 секунди; фіксація розтягнутого положення за статичних вправ має становити 4-6 секунд.

Вправи на розтягування в рамках одного заняття рекомендується виконувати у низхідному напрямку: починати з суглобів верхніх кінцівок та закінчувати суглобами нижніх кінцівок. Слід виявити обережність у розвитку гнучкості хребетного стовпа і плечових суглобів в дівчаток молодшого шкільного віку, оскільки ці ланки опорно-рухового апарату в дівчаток молодшого шкільного віку дуже ніжні і легко травмуються [13].

Слід утримуватись від нахилів тулуба вперед і назад з максимальною амплітудою. Тазостегнові та гомілковостопні суглоби вже досить сформовані

і найбільш безпечно прийматимуть вплив, що розтягує. У дівчаток молодшого шкільного віку необхідно наголосити на розвитку гнучкості суглобів ніг, і з обережністю розвивати гнучкість плечових суглобів і хребетного стовпа [57, 58, 59].

Кількість тренувань на тиждень, на яких необхідно розвивати гнучкість, становитиме 3 тренування на тиждень. Це оптимальна кількість тренувань, при якому гнучкість у молодших школярів розвиватиметься ефективніше, при цьому 3 тренування на тиждень на розвиток гнучкості допоможуть дітям зберегти досягнуті результати [12].

Перерви у тренуваннях, спрямованих на розвиток гнучкості, позначаються негативно. Вчені провели експеримент і з'ясували, що перерва у тренуваннях на 2 місяці може призвести до погіршення загальної рухливості всіх суглобів на 10-12%. При розвитку гнучкості не спостерігається позитивного перенесення тренувань гнучкості одних суглобів на інші, тому для розвитку специфічної гнучкості у спортивній гімнастиці необхідно застосовувати широкий спектр вправ на гнучкість для суглобів.

У спортивній гімнастиці у розвиток гнучкості застосовують стретчинг - система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м'язів. Фізіологічною сутністю цієї системи вправ є активізація процесів кровообігу та обміну речовин за допомогою утримання положення розтягування [28, 29].

Стретчинг застосовують у підготовчій частині заняття та у заключній частині як засіб відновлення після високих навантажень та профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болів та запобігання судомам. Найбільш поширеною є наступна методика стретчинга [10]: фаза скорочення м'яза (силова або швидко -силова вправа) тривалістю 1-5 секунд, потім розслаблення м'яза 3-5 секунд і після цього розтягування у статичній позі - 15-60 секунд.

Широко використовується й інший спосіб виконання вправ стретчинга : динамічні (пружинисті) вправи, що виконуються в розминці або основної частини заняття, закінчуються утриманням статичної пози на якийсь час в останньому повторенні. Особливістю використання стретчингу у дітей молодшого шкільного віку є:

1. Скорочення часу утримання пози до 10-20 секунд.
2. Кількість повторень вправи мінімальна і становить 2-3 рази.
3. Сумарна тривалість стретчингу має бути менше 10 хвилин. Гнучкість оцінюється по найбільшій амплітуді руху, якої здатний досягти випробуваний.

Рівень гнучкості вимірюють у кутових градусах чи лінійних заходах, використовуючи спеціальну апаратуру чи педагогічні тести [8, 10, 12, 13]. До апаратних способів виміру відносять:

1. Механічне вимірювання, яке провадиться за допомогою гоніометра.
2. Механоелектричне провадиться за допомогою електрогоніометра та дозволяє отримати максимально точні результати.

3. Оптичний вимір передбачає використання фото- та відеозйомки для визначення рівня гнучкості. 4. Рентгенографічний вимір доцільно у тому випадку, коли нам необхідно дізнатися теоретично можливу амплітуду руху у певному суглобі. Основними педагогічними тестами з метою оцінки гнучкості (рухливості) різних суглобів служать найпростіші гімнастичні вправи [10]:

1. Рухливість у плечовому суглобі. Для оцінки рухливості у плечовому суглобі виконують викрутку гімнастичної палиці. Випробуваний, взявшись за кінці гімнастичної пачки (мотузки), виконує викрутку прямих рук назад. Оцінка рухливості в даному випадку провадиться на відстані між кистями рук при скоєнні викрутки . Також можна вимірювати та оцінювати гнучкість плечового суглоба за допомогою активного відведення прямих рук вгору із положення лежачи на животі, руки вгору, вимірюється найбільша відстань від підлоги до кінчиків пальців. Аналогічний тест можна виконати з руками

внизу: із положення лежачи на животі руки внизу відвести руки вгору, оцінюється найбільша відстань від підлоги до кінчиків пальців.

2. Рухливість хребетного стовпа. Визначається за допомогою тесту нахил уперед стоячи на гімнастичній лаві. Випробовуваний в положенні стоячи на гімнастичній лаві, нахиляється вперед до межі, вимірюється відстань від кінця великого пальця до гімнастичної лави, при цьому, якщо рівень пальця буде нижче гімнастичної лави, результат записується як позитивне число, якщо рівень великого пальця буде нижче рівня то результат виміру буде негативним. Даний тест можна проводити без гімнастичної лави, наприклад, нахил вперед у сивій ноги разом. Для визначення рівня рухливості хребетного стовпа як тест можна використовувати гімнастичну вправу міст. Піддослідні приймає положення «міст», вимірюється відстань від п'ят до кінчиків пальців рук випробуваного в сантиметрах. Чим меншою буде вимірювана відстань, тим вищий рівень гнучкості, і навпаки.

3. Рухливість у кульшовому суглобі в гімнастиці можна виміряти за допомогою шпагату. Випробовуваний по черзі сідає у шпагат (спочатку праву/ліву ногу, далі поперечний), вимірюється відстань від нижньої частини таза до підлоги. Чим меншою буде відстань, тим вищий рівень гнучкості.

4. Рухливість у гомілковостопних суглобах. Випробовуваний сідає в сив ноги разом, стопи строго перпендикулярно до підлоги, на рулетці положення великого пальця фіксується на рівні нульової позначки, далі піддослідний виконує згинання в гомілковостопному суглобі, вимірюється відстань від початкового рівня великого пальця, тобто нульової позначки, до кінцевого. Чим більша відстань, тим вищий рівень гнучкості гомілковостопного суглоба.

Аналогічний тест проводиться для розгинання в гомілковостопному суглобі. Таким чином, аналіз літературних джерел показав, що сучасний рівень розвитку спортивної гімнастики висуває високі вимоги до фізичної підготовленості юних спортсменів, однією зі сторін якої є гнучкість. Молодший шкільний вік є сприятливим у розвиток цієї якості.

Проте за розвитку гнучкості необхідно враховувати морфологічні особливості дівчаток цього віку. Слід виявляти обережність при розвитку гнучкості плечових суглобів та хребетного стовпа, але вправи на гнучкість гомілковостопного та кульшового суглобів можна розвивати активно. Вивчення літератури дозволило зробити висновок у тому, що основним засобом у розвиток гнучкості є вправи розтягування (динамічні і статичні, пасивні і змішані).

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність застосування комплексу вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичний досвід роботи з проблеми виховання гнучкості у процесі заняття гімнастикою.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленого комплексу вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в дівчаток 6-8 років, котрі займаються спортивною гімнастикою.

2.2 Методи дослідження

Методами дослідження, що застосовувалися на першому етапі дослідження, були:

- аналіз та синтез наукової літератури з досліджуваної теми;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Аналіз є теоретичний метод наукового пізнання, що характеризується виділенням та вивченням окремих частин об'єктів дослідження. Синтез є антонімом аналізу, оскільки синтез - це метод наукового пізнання, що є уявним поєднанням складових сторін, елементів, властивостей, зв'язків досліджуваного об'єкта, розчленованих в результаті аналізу, і вивчення цього

об'єкта як єдиного цілого. Пошук літератури для дослідницької роботи можна проводити у наукових бібліотеках, а також в електронних наукових бібліотеках. Література, яка використана в цій роботі, була знайдена в електронному середовищі.

Як емпіричний метод дослідження було проведено опитування у формі анкетування, в ході якого йде отримання інформації від респондентів шляхом вибору відповіді на поставлені питання. За формою питання можуть бути відкриті та закриті. Найбільш популярні закриті питання, відповіді на які вже дано в анкеті, де респонденту лише необхідно вибрати відповідну, на його думку, відповідь. Популярність закритих питань пояснюється спрощеною обробкою відповідей респондентів. Для самих респондентів закриті питання також цікаві, оскільки необхідно вибрати запропоновані варіанти відповіді. Відкриті питання не обмежують респондентів у формі відповіді, над ними необхідно подумати і запропонувати свій варіант, відповіді можуть бути як розгорнутими, так і полягають у слові або кількох словах. Існують анкети, в яких респондентам пропонується відповісти і на закриті питання, і відкриті. В анкетуванні, проведеному у цій дослідницькій роботі, представлено комбіноване анкетування. За змістом більшість питань мали прямий характер.

У цій роботі як емпіричного методу було проведено також педагогічний експеримент. Проведення педагогічного експерименту – це просто спостереження і фіксація результатів, а форма переходу від спостереження явищ до розкриття законів їх розвитку.

Педагогічний експеримент у фізичній культурі зазвичай передбачає впровадження в тренувальний процес спеціально створених комплексів, методів, спрямованих на будь-які фізичні якості з метою виявлення ефективності впровадженого елемента. Перш ніж розпочинати педагогічний експеримент, необхідно розробити програму експерименту, визначити тип, статус, тривалість експерименту.

У нашій роботі представлено порівняльний педагогічний експеримент. Тривалість експерименту обмежена термінами здачі роботи та становила 3 місяці. Для проведення експерименту необхідно розробити припущення про ймовірний метод вирішення проблеми, за допомогою якого потенційно можна досягти необхідного результату.

Для того, щоб результат експерименту був найбільш точним, необхідно ознайомитися з літературою з досліджуваної проблеми, скласти план проведення експерименту з детальним описом ходу експерименту (час контрольних точок для вимірювання показників, терміни експерименту тощо).

Розробка комплексу вправ та дослідна перевірка його ефективності

На основі аналізу спеціальної літератури було розроблено спеціальний комплекс вправ з використанням додаткового навантаження – фітнес-гумки, який застосовувався на тренувальних заняттях зі спортивної гімнастики щотижня. Розроблений комплекс вправ (далі – комплекс №1):

1. Згинання, розгинання гомілковостопного суглоба в положенні сидячи ноги разом. Кінці еластичної стрічки – у руках, середина стрічки примикає до підошовної частини стоп.

2. Згинання, розгинання гомілковостопа в парах. У положенні сидячи ноги разом розігнути гомілковостоп, партнер руками тисне на стопи, намагаючись притиснути кінці пальців до підлоги.

3. Піднімання по черзі правої, лівої ноги в положенні ноги разом. Кінці еластичної стрічки – у руках, середина стрічки примикає до підошовної частини стопи.

4. Нахили вперед, праворуч, ліворуч у сиву ноги нарізно. Кінці еластичної стрічки прив'язані до гомілковостопних суглобів, основна частина стрічки повинна бути натягнута за спиною.

5. З положення сидячи ноги разом виконати перехід у положення лежачи на животі прогнувшись. Еластична стрічка прив'язана до гомілковостопних суглобів, основна частина стрічки проходить за спиною.

6. Махи вперед, праворуч, ліворуч, назад. Початкове положення – основна стійка. Один кінець прив'язаний до гомілковостопного суглоба правої ноги, інший - до гомілковостопного суглоба лівої ноги.

7. Махи назад у задню зтяжку, фіксація положення «задня зтяжка» 2-3 с.

8. Стрибки у шпагат (правий, лівий, поперечний) із опорою на шведську стінку. Кінці гумки прив'язані до стоп.

9. Стрибки у шпагат зі зміною ніг із опорою на шведську стінку. Кінці стрічки прив'язані до стоп.

10. Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в кульшовому суглобі на 90 градусів, виконати махи в поперечний шпагат, кінці еластичної стрічки прив'язані до гомілки.

11. Нахили назад, згинання гомілки назад у напівшпагаті. Кінці еластичної стрічки – в руках, одну ногу захопити еластичною стрічкою, виконати згинання гомілки 8 разів, далі випрямити гомілку і нахилитися назад, утримувати положення 4-6 секунд.

12. Вихідне положення – лежачи на животі. Кінці еластичної стрічки - в руках, виконати прогин, захопити еластичною стрічкою ноги, постаратися випрямити коліна та лікті. Утримувати це положення 4-6 секунд. Вправи виконуються 8 разів по 2 підходи. 1

3. Вправа на розтяжку грудних м'язів у парах. Лежачи на животі, підняти руки та груди від підлоги, партнер тримає руки та тягне їх вгору та назад протягом 5-7 с. Вправа виконується у повільному темпі.

Комплекс вправ з розвитку гнучкості №2 (далі – комплекс №2):

1. Вихідне положення – стійка на першій рейці гімнастичної стінки, руки хватом лише на рівні талії – підйом на полупальці. Виконувати 10 разів, 2 підходи.

2. З положення сидячи ноги нарізно з нахилом уперед. Піднімання ніг по черзі та одночасно за допомогою партнера - правою – утримання 8

рахунків, 2 підходи; - лівий – утримання 8 рахунків, 2 підходи, партнер повинен запитувати про стан натягу м'яза у вправи, що виконується.

3. Вихідне положення – стійка спиною до гімнастичної стінки, руки зігнуті лише на рівні голови. Нахил вперед із розгинанням рук. Виконувати 8 разів, 2 підходи.

4. Вихідне положення – стійка спиною до гімнастичної стінки, руки на рейці вище за пояс. Присідання. Виконати 8 присідань, 2 підходи.

5. Вихідне положення – стійка обличчям до гімнастичної стінки, руки лише на рівні пояса, нахил назад, пружинні руху. Виконувати 8 разів, 4 підходи. намагатися виконати нахил із максимальною амплітудою.

6. Шпагати: на праву, ліву ноги, поперечний з гімнастичних лав. Виконується по 3 хвилини на кожен шпагат.

7. Стійка боком до гімнастичної стінки. Махи. Виконувати по 16 разів, 3 підходи:

- права нога вперед;
- ліва нога вперед;
- права нога убік;
- ліва нога убік;
- права нога назад;
- ліва нога назад.

8. Початкове положення – стійка на колінах, стопи нарізно. Сід на підлогу. Утримання 8 рахунків 3 підходи.

9. З упору сидячи протилежною рукою підняти максимально виворотні ноги. Праву та ліву. Виконувати 8 разів, 2 підходи.

10. Початкове положення - лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах. Партнер тримає за стопи ніг – розведення гомілки назовні. Виконувати 8 разів, 4 підходи.

Надійність експериментальних висновків безпосередньо залежить від дотримання умов експерименту. В експерименті всі чинники, крім досліджуваних даних, мають бути рівнозначними, іноді цього потрібно

перерозподілити учасників експерименту виходячи з результатів вхідного тестування.

Результати проведених досліджень обробляли загальноприйнятими методами математичної статистики, а також за допомогою комп'ютерних програм Microsoft Excel і алгоритмічних комп'ютерних програм підрахунку статистичних критеріїв - «Statgraphics-3.0»).

При цьому обчислювалися основні статистичні показники, такі як середня арифметична (M), помилка середньої арифметичної (m).

Достовірність відмінностей між середніми величинами визначалася за (t) – критерієм Стьюдента, за формулою:

$$M_1 - M_2 \sqrt{m_1^2 + m_2^2},$$

де M – середня арифметична, m – помилка середньої.

Достовірність відмінностей приймалася за 5% рівні значимості (при $p=0,05$). Це визнається високим та надійним методом у педагогічних дослідженнях. Т - критерій Стьюдента відноситься до параметричних, отже, його використання можливе тільки в тому випадку, коли результати експерименту представлені у вигляді вимірювань за двома останніми шкалами – інтервальною та відношень і вони мають нормальний розподіл [14].

2.3 Організація дослідження

Дане дослідження проводилося у чотири етапи.

Перший етап – з січня по квітень 2023 року, у цей час було проведено аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної теми. У ході роботи було розглянуто аспекти, що стосуються теми дослідження, а саме: морфофізіологічні основи гнучкості, морфофізіологічні особливості дівчат молодшого шкільного віку та методика розвитку гнучкості. Важливе місце у

дослідженні приділено морфофізіологічним особливостям дівчат молодшого шкільного віку та пов'язані з ними особливості розвитку гнучкості.

На другому етапі дослідження було проведено анкетування. Анкетування проходило у період з квітня по травень 2023 року серед тренерів зі спортивної гімнастики. Питання анкети були розміщені в онлайн-доступі у вигляді Google-форми. Форму анкети наведено у додатку А.

На третьому етапі було проведено педагогічний експеримент. Для проведення порівняльного педагогічного експерименту серед дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою, за результатами вхідного тестування було сформовано 2 групи: контрольна та експериментальна, чисельність кожної групи становила 12 осіб.

Вхідне тестування включало кілька тестів:

1. Викрут гімнастичної палиці. Цей тест використовується для оцінки рухливості в плечовому суглобі. Випробований, взявшись за кінці гімнастичної пачки (мотузки), виконує викрутку прямих рук назад. Оцінка рухливості у разі проводиться по відстані між кистями рук під час здійснення викрутки.

2. Нахил уперед стоячи на гімнастичній лаві. Цей тест застосовується для оцінки рухливості хребетного стовпа. Випробований в положенні стоячи на гімнастичній лаві, нахиляється вперед до межі, вимірюється відстань від кінця великого пальця до гімнастичної лави, при цьому, якщо рівень пальця буде нижче гімнастичної лави, результат записується як позитивне число, якщо рівень великого пальця буде нижче рівня то результат виміру буде від негативним.

3. Міст. Дане положення тіла часто зустрічається в програмі змагання спортивних гімнасток, за допомогою тесту оцінюється гнучкість хребетного стовпа. Випробований приймає положення «міст», далі фіксується відстань від крайньої точки стопи до крайньої точки долоні. Чим менша відмірювана відстань, тим вищий рівень гнучкості хребетного стовпа.

4. Поперечний шпагат. За допомогою даного тесту оцінюється рухливість у кульшовому суглобі. Випробуваний по черзі сідає у поперечний шпагат, вимірюється відстань від нижньої частини таза до підлоги. Чим меншою буде відстань, тим вищий рівень гнучкості.

5. Рухливість у гомілковостопних суглобах. Випробовуваний сідає в сід ноги разом, стопи строго перпендикулярно до підлоги, на рулетці положення великого пальця фіксується на рівні нульової позначки, далі піддослідний виконує згинання в гомілковостопному суглобі, вимірюється відстань від початкового рівня великого пальця, тобто нульової позначки, до кінцевого. Чим більша відстань, тим вищий рівень гнучкості гомілковостопного суглоба.

На момент проведення експерименту усі учасники тренувалися за програмою 3-го юнацького розряду у спортивній школі. Заняття проходили 3 рази на тиждень по 1,5 години та мали класичну структуру: підготовча, основна, заключна частини.

Сутність порівняльного педагогічного експерименту полягала у впровадженні у тренувальний процес методики виконання вправ на виховання гнучкості з використанням додаткового опору – еластичної стрічки.

Експериментальна група наприкінці підготовчої частини виконувала комплекс у розвиток гнучкості №1, контрольна група виконувала комплекс №2.

Експеримент проходив з січня 2023 року до жовтня 2023 року. Після закінчення порівняльного педагогічного експерименту було проведено вихідне тестування, список тестів ідентичний до списку тестів вхідного тестування.

На четвертому етапі етапи було підведено та проаналізовано результати експерименту, сформульовано висновки, написано висновок та оформлено курсову роботу.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розробка комплексу вправ на розвиток гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою. На першому етапі дослідження було проведено аналіз наукової літератури на тему дослідження, було встановлено, що гнучкість є морфологічною властивістю опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє йому виконувати рухи з певною амплітудою.

У спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки гнучкість необхідна для виконання вправ, які обов'язково мають бути представлені у програмі змагання: ластівка, міст, шпагат та інші.

На другому етапі було розроблено анкету для тренерів зі спортивної гімнастики. Усього було опитано 25 осіб. Більшість із них тренери, які мають стаж 5 років (рисунк 3.1) та першу кваліфікаційну категорію (рисунк 3.2).

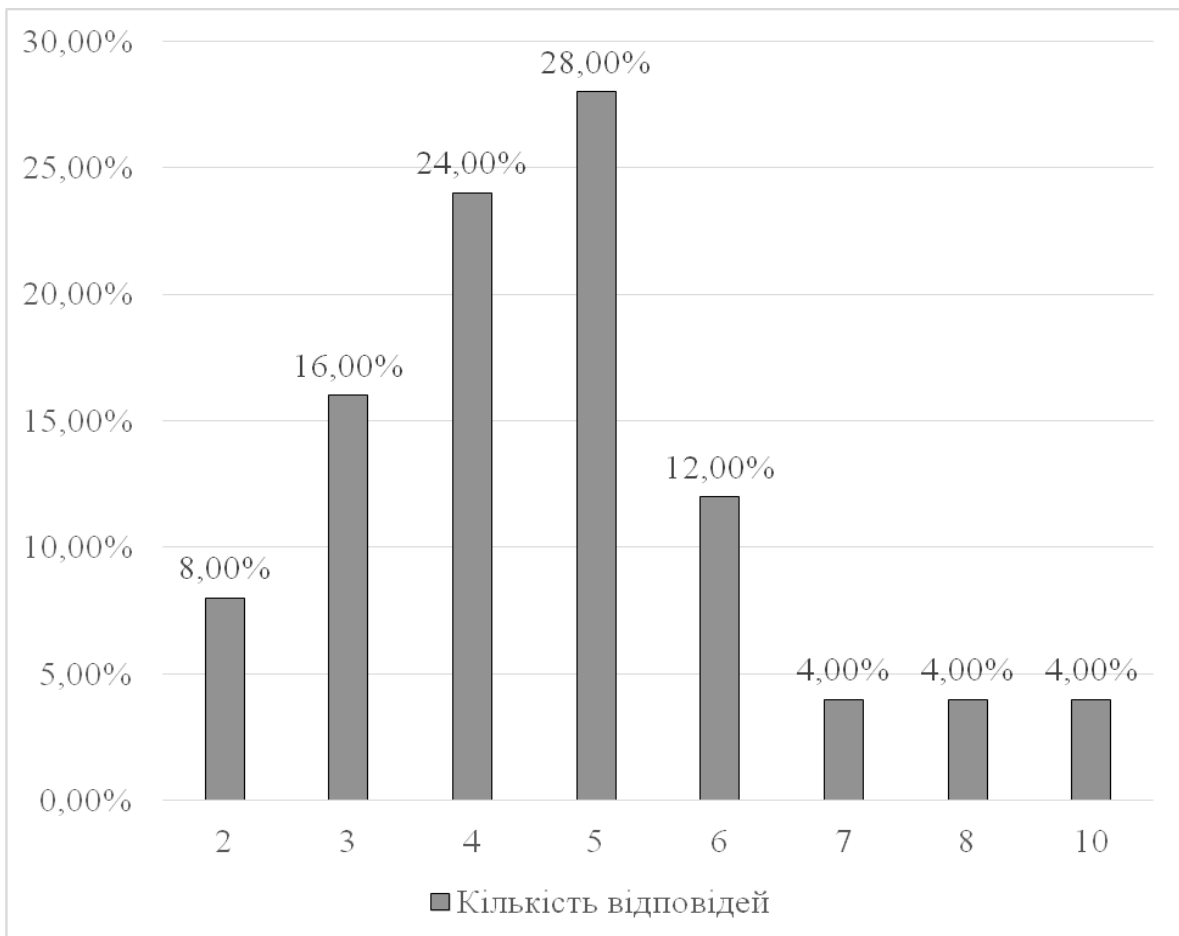


Рисунок 3.1 Стаж учасників анкетування

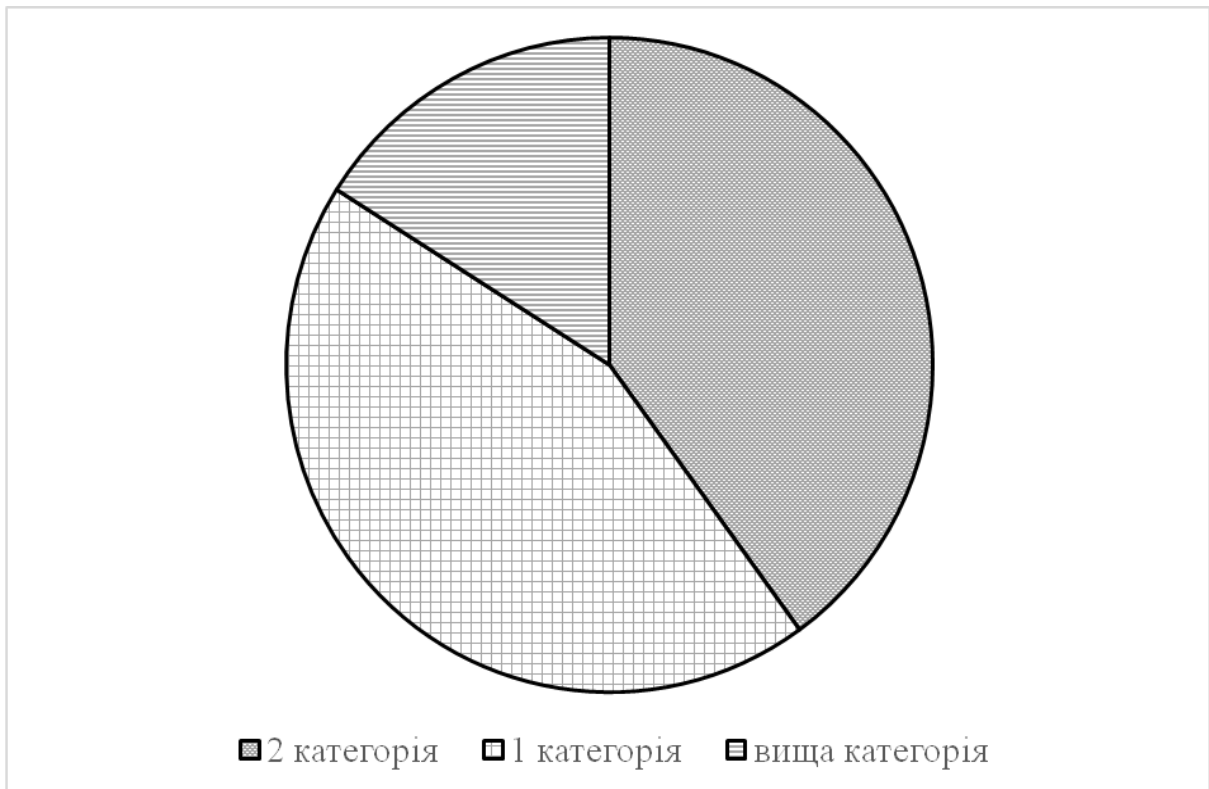


Рисунок 3.2 Кваліфікаційна категорія учасників анкетування

За допомогою анкетування виявлено наступне. Спортивний результат спортсмена залежить від ряду факторів. До таких факторів у спортивній гімнастиці можна віднести фізичну якість – гнучкість.

Більшість респондентів оцінюють ступінь впливу гнучкості у спортивній гімнастиці на 4 бали за 5-бальною шкалою (рисунок 3.3).

Сенситивним періодом розвитку гнучкості є молодший шкільний вік. Однак більшість респондентів вважають, що необхідно починати розвивати гнучкість раніше (рисунок 3.4).

Морфологічні особливості зумовлюють особливості методик розвитку гнучкості. Так, респонденти серед морфологічних особливостей виділили (рисунок 3.5): неповне окостеніння кістяка, слабкі м'язи, неміцна сполучна тканина, висока збудливість та слабкі процеси гальмування.

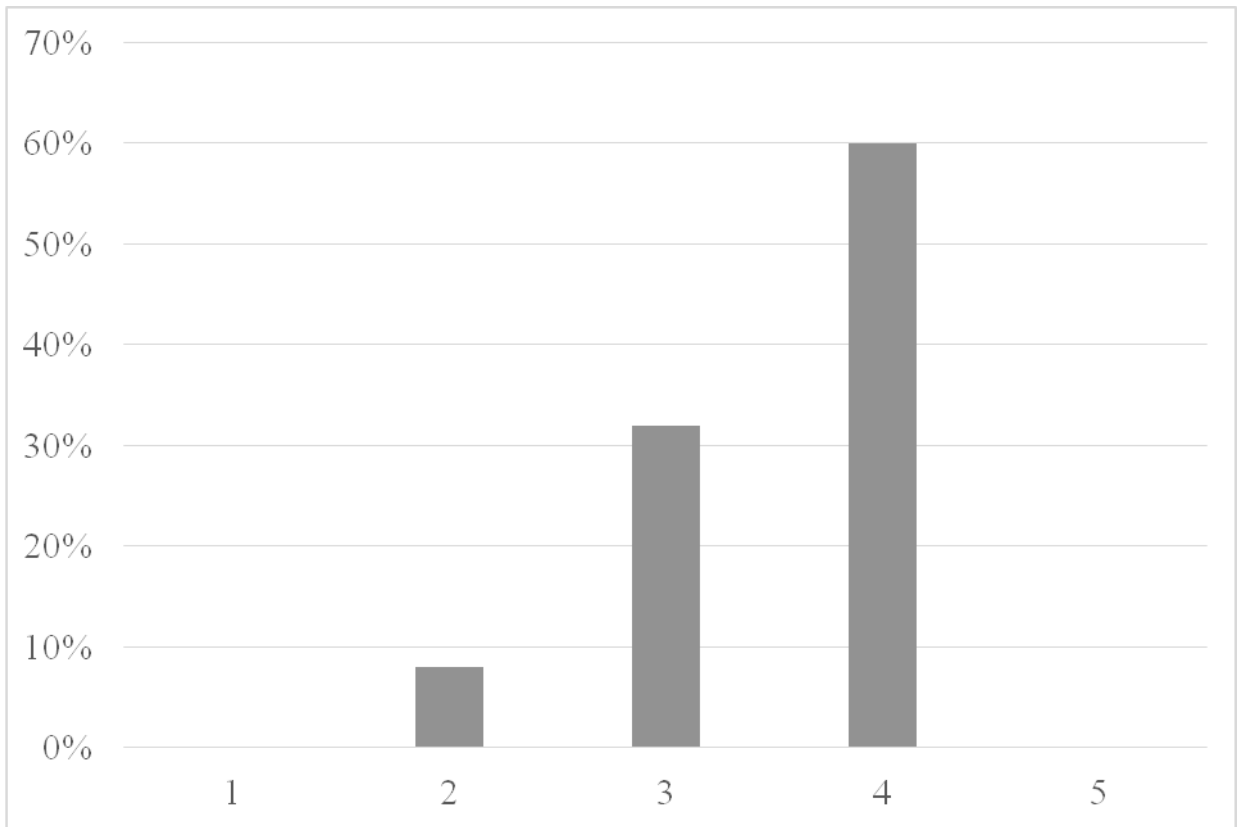


Рисунок 3.3 Оцінка ступеня впливу гнучкості у спортивній гімнастиці на спортивний результат

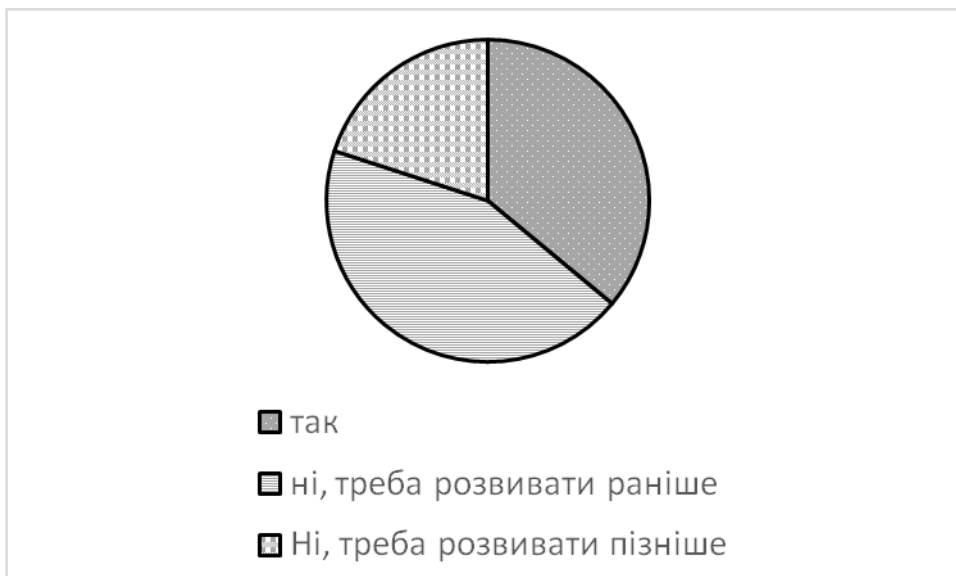


Рисунок 3.4 Думка респондентів щодо молодшого шкільного віку як найбільш відповідного віку у розвиток гнучкості

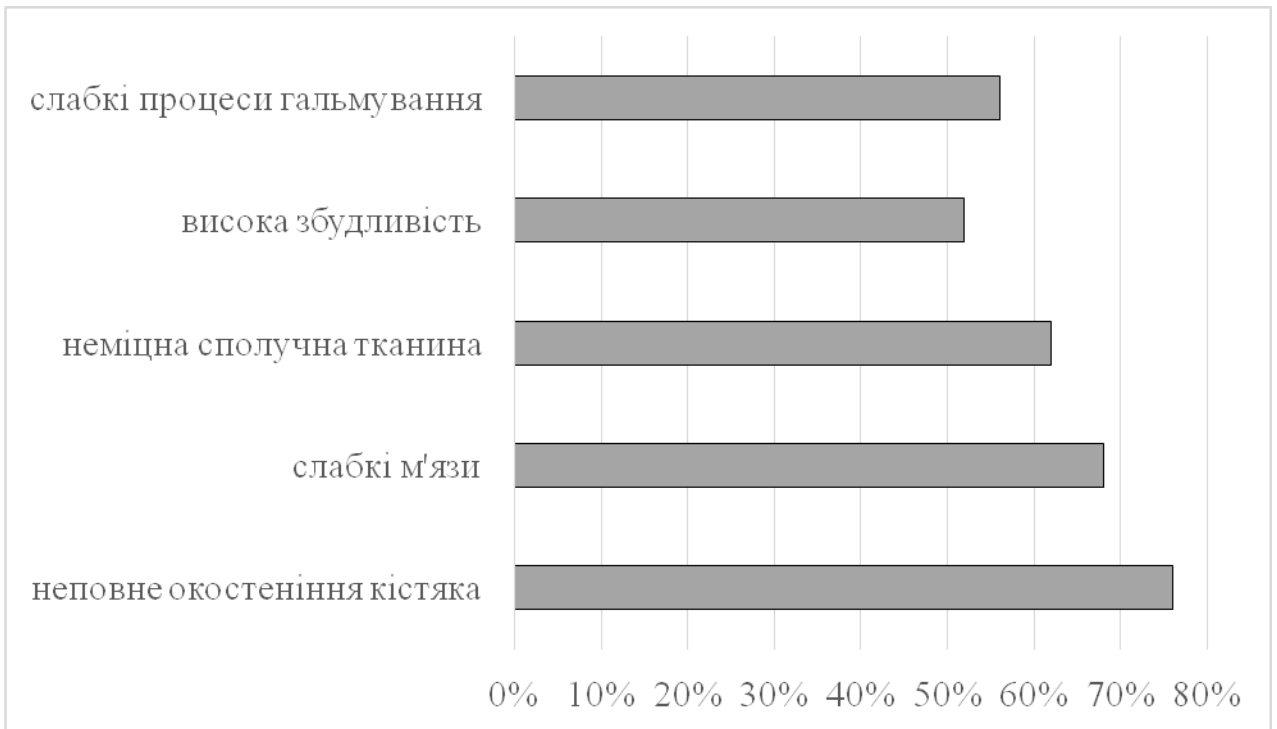


Рисунок 3.5 Морфофізіологічні особливості дівчат молодшого шкільного віку, які відзначили респонденти

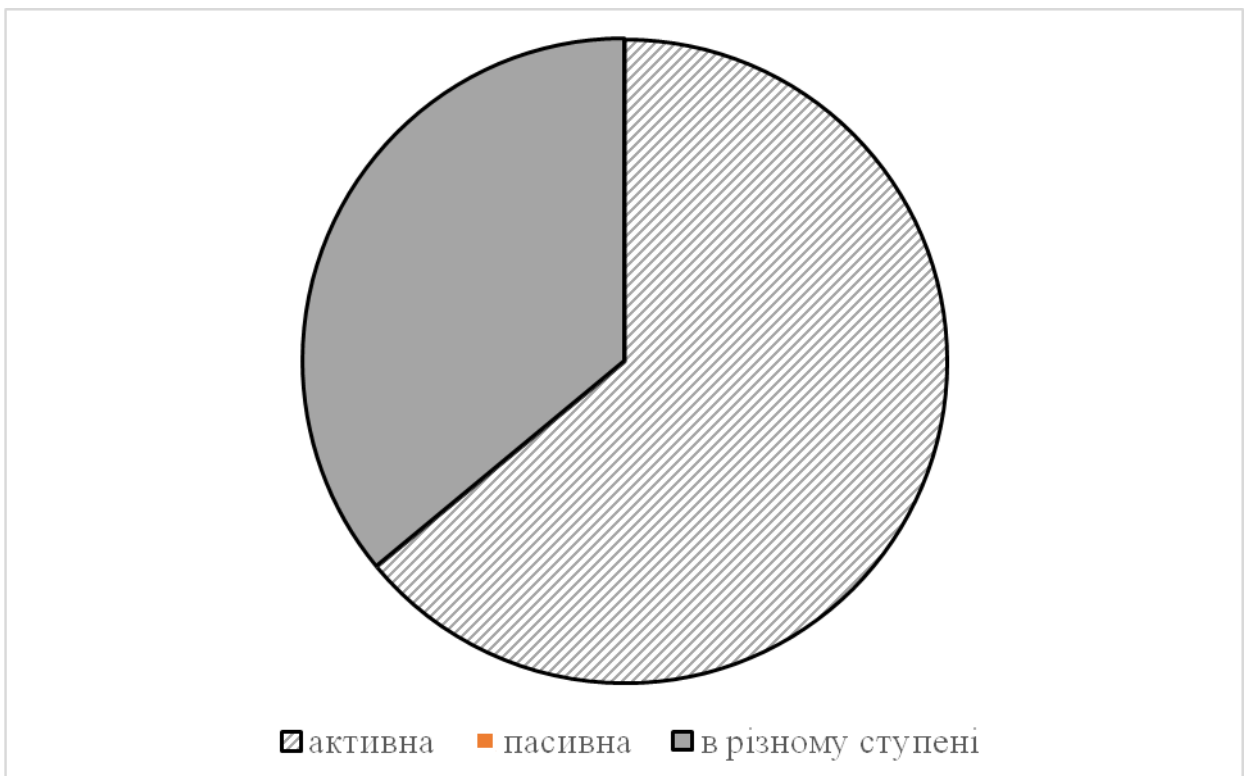


Рисунок 3.6 Переважний вид гнучкості у спортивній гімнастиці, на думку респондентів

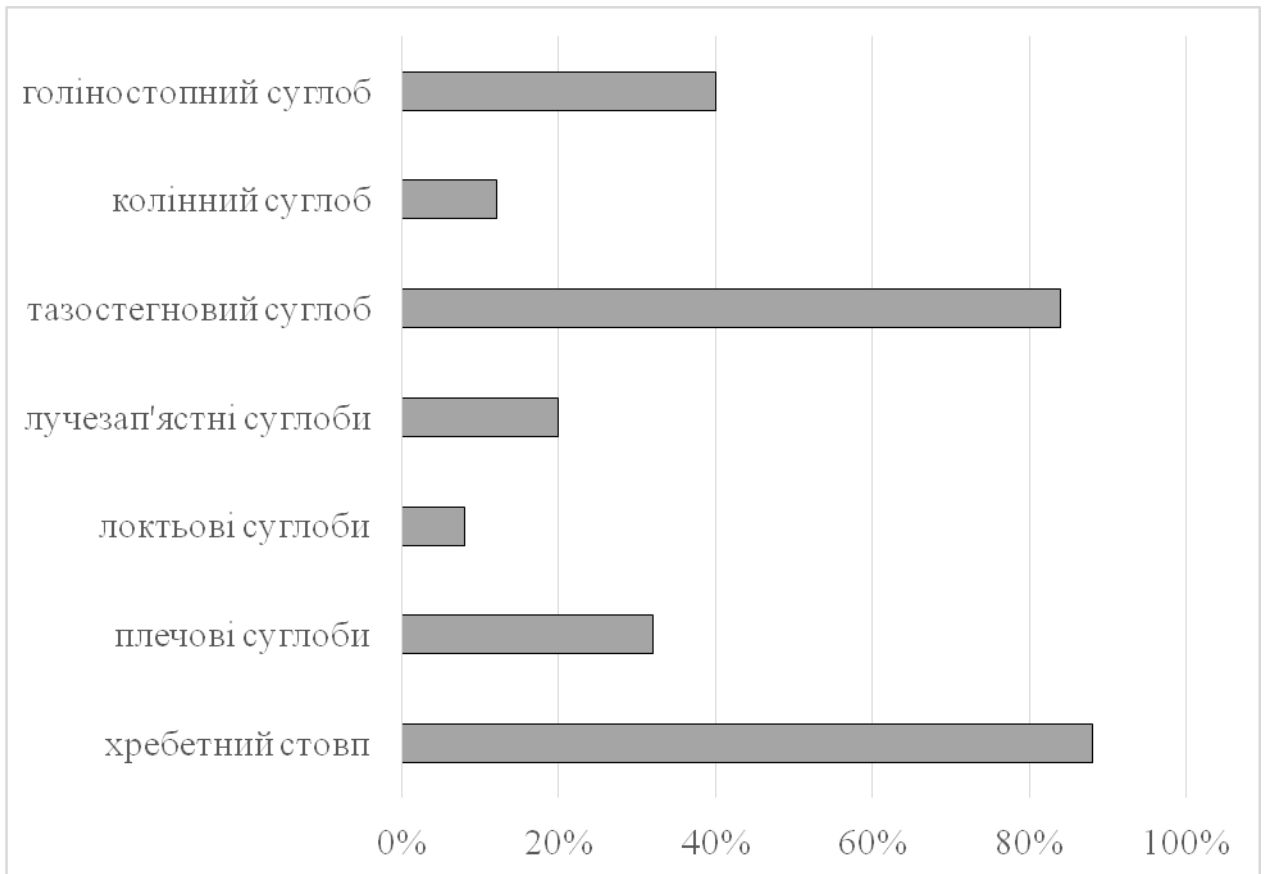


Рисунок 3.7 Думка респондентів про найбільш значну гнучкість суглобів у спортивній гімнастиці

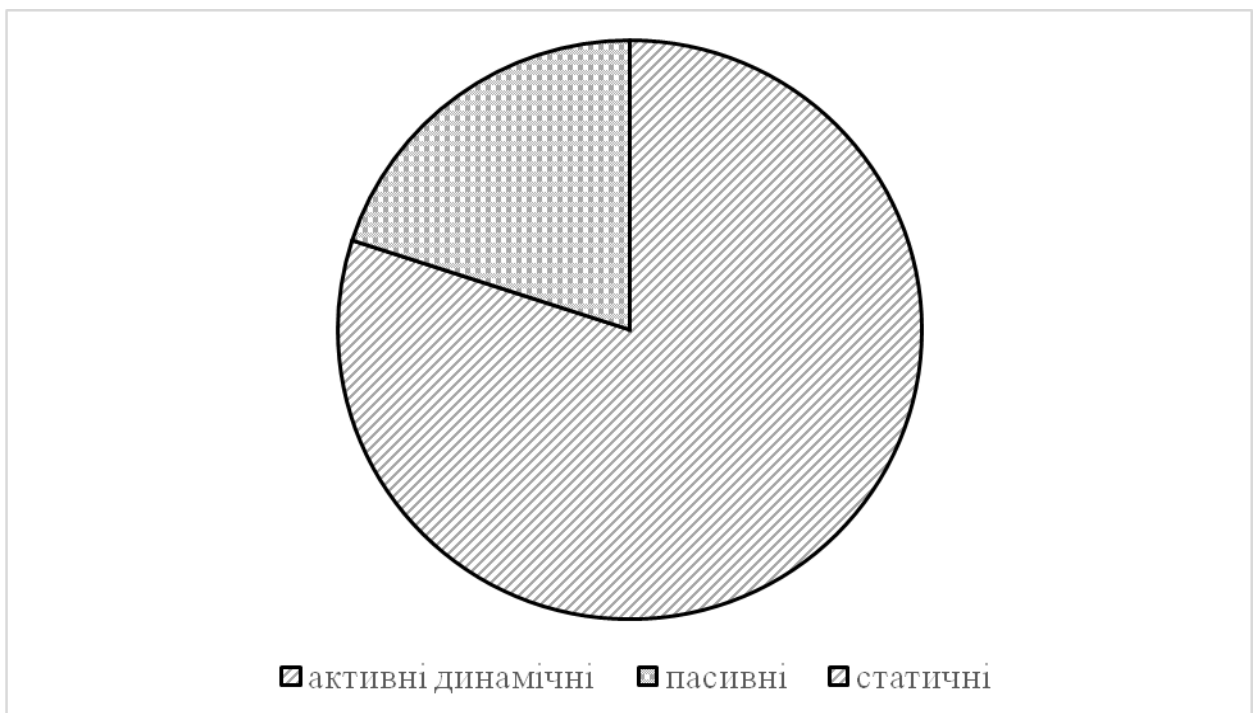


Рисунок 3.8 Переважний вид вправи у розвиток гнучкості дівчат молодшого шкільного віку котрі займаються спортивною гімнастикою, на думку респондентів

За формою прояви виділяють активну та пасивну гнучкість. На думку більшості респондентів у спортивній гімнастиці переважає активна гнучкість (рисунок 3.6).

Спеціальна гнучкість – це значна чи навіть гранична рухливість лише окремих суглобах, відповідна вимогам конкретного виду діяльності. На думку респондентів, у спортивній гімнастиці у дівчаток молодшого шкільного віку найбільш значуща рухливість: кульшового, плечового, гомілковостопного суглобів і хребетного стовпа (рисунок 3.7).

Розвивати гнучкість можна за допомогою активних динамічних вправ, статичних та пасивних вправ. Респонденти відзначають, що з розвитку гнучкості в дівчат молодшого шкільного віку переважають активні динамічні вправи (рисунок 3.8).

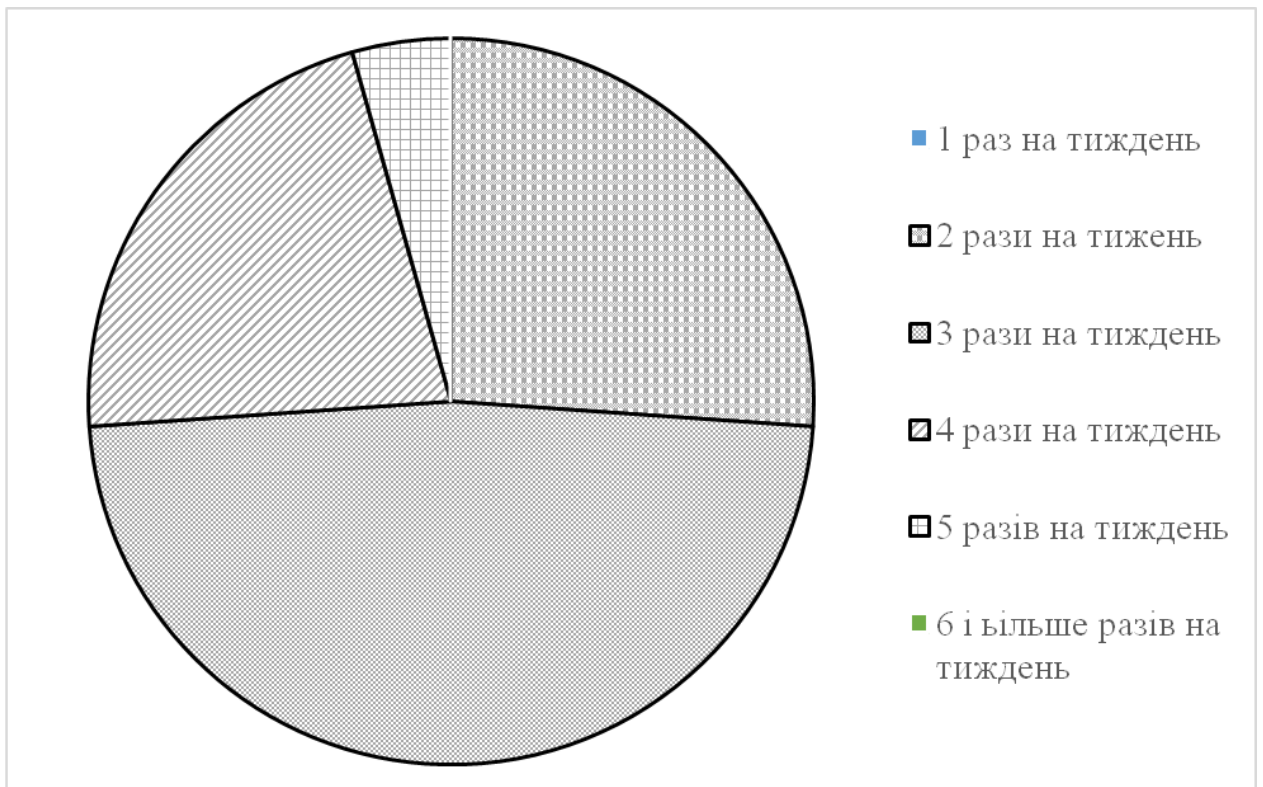


Рисунок 3.9 Кількість занять на тиждень, на думку респондентів, необхідні розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, які займаються спортивною гімнастикою

Тренування, спрямовані на розвиток гнучкості будуть ефективними, лише якщо є систематичність занять. Так, респонденти зазначають, що дівчатка молодшого шкільного віку розвивають гнучкість на заняттях 3 рази на тиждень (рисунок 3.9).

Відповідно до теорії та методики фізичної культури вправи на гнучкість слід включати в розминку та заключну частину заняття. Більшість респондентів дотримуються цієї думки (рисунок 3.10), і включає вправи на розвиток гнучкості в розминку.

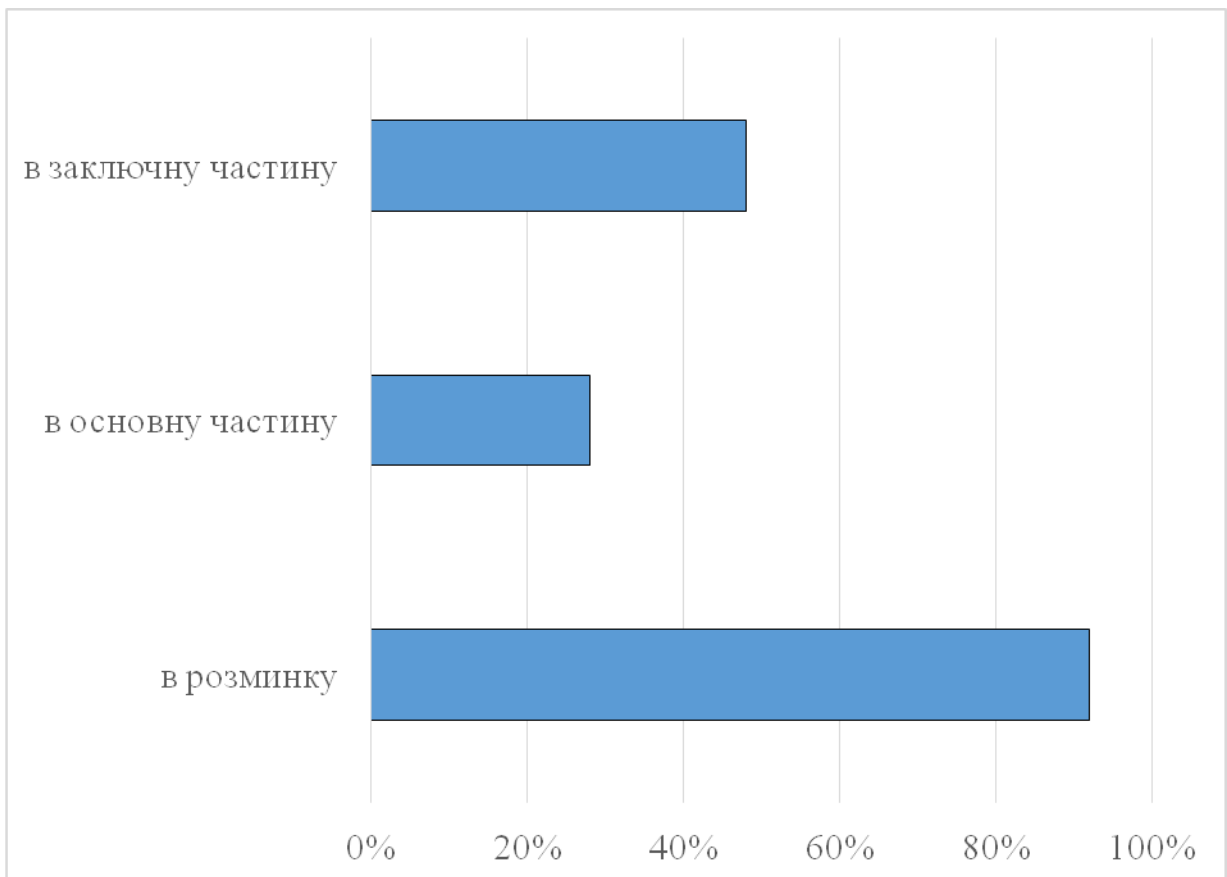


Рисунок 3.10 В яку частину заняття респонденти включають вправи на розвиток гнучкості

Респонденти виділяють 15-35 хвилин для розвитку гнучкості на кожному тренуванні (рисунок 3.11).

Серед найбільш ефективних методів розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку респонденти виділяють повторний метод (рисунок 3.12).

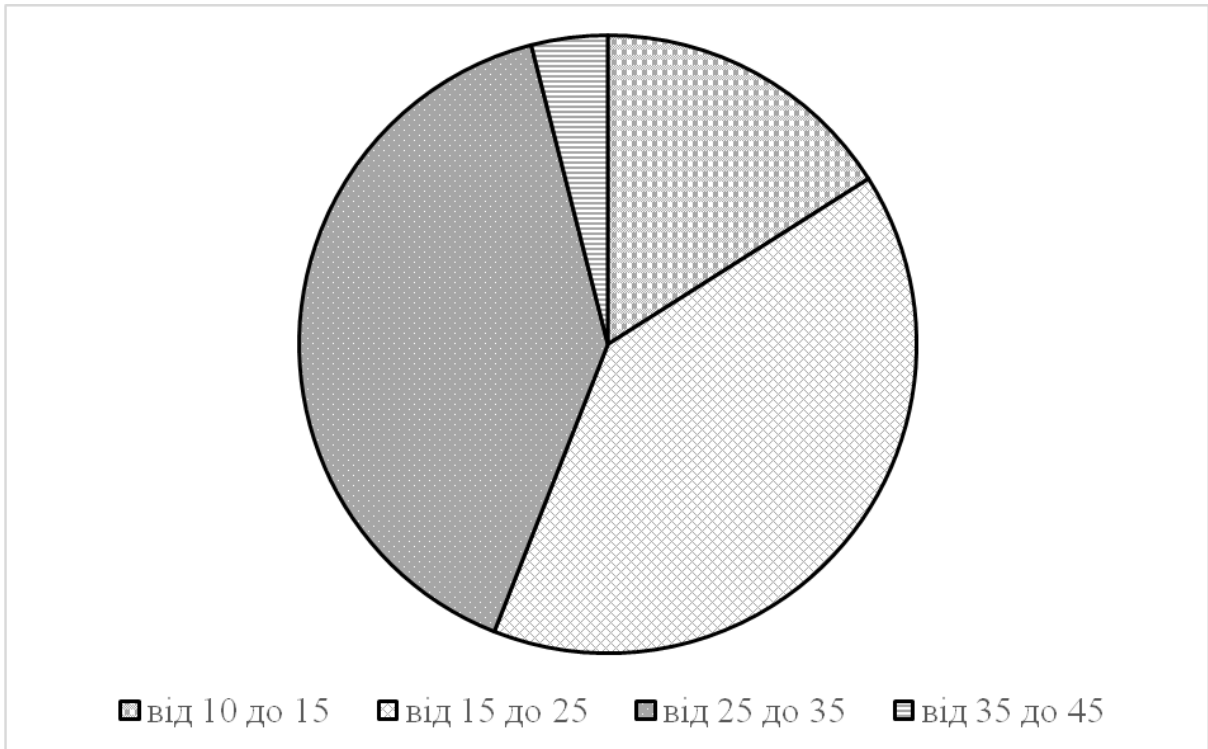


Рисунок 3.11 Скільки часу на кожному тренуванні респонденти приділяють вправам на гнучкість



Рисунок 3.12 Думка респондентів про найефективніший метод розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку, які займаються спортивною гімнастикою

На третьому етапі дослідження у серпні 2023 року для виявлення вихідного рівня розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років проведено вхідне тестування.

За результатами тестування дівчинки було розподілено на 2 групи, так, щоб відмінності за результатами вхідних тестів були мінімальні.

Ми розрахували достовірності відмінностей за t - критерієм Стьюдента: обчислили середні арифметичні величини для кожної групи окремо за формулою. Проставивши у формулу фактичні значення, отримаємо результати, подані в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльні результати тестування рівня гнучкості гімнасток на початковому етапі експерименту ($M \pm m$).

Назва тесту	Контрольна група	Експеримент. група	Достовірність
Викрут гімнастичної палиці, (см)	12,7±2,2	12,8±1,8	p>0,05
Нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві (см)	12,1±0,9	11,8±1,5	p>0,05
Міст, (см)	8,6±0,5	8,1±0,9	p>0,05
Шпагат (см)	6,3±2,3	5,9±2,0	p>0,05
Згинання гомілковостопних суглобів, (см)	9,6±0,6	9,7±1,1	p>0,05

На початку експерименту достовірних відмінностей за результатами вхідного тестування не виявлено. Після закінчення експерименту було проведено повторне тестування. Для виявлення динаміки результатів ми порівняли результати кожного тесту до початку експерименту з результатами

після експерименту. Результати наведено у таблиці 3.2 і на рисунках 3.13, 3.14.

Таблиця 3.2

Приріст показників гнучкості у контрольній
та експериментальній групах

Назва тесту	Група	Початок	Закінчення	Достовірність
Викрут гімнастичної палиці, (см)	КГ	12,7±2,2	10,78±1,9	p<0,05
	ЕГ	12,8±1,8	7,3±1,6	p<0,05
Нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві (см)	КГ	12,1±0,9	13,0±0,8	p>0,05
	ЕГ	11,8±1,7	15,7±1,2	p<0,05
Міст, (см)	КГ	8,6±0,5	7,4±0,6	p<0,05
	ЕГ	8,1±0,9	5,1±0,7	p<0,05
Шпагат (см)	КГ	6,3±2,3	5,1±1,4	p<0,05
	ЕГ	5,9±2,0	3,1±1,1	p<0,05
Згинання гомілковостопних суглобів, (см)	КГ	12,7±2,2	10,78±1,9	p<0,05
	ЕГ	12,8±1,8	7,3±1,6	p<0,05

Аналіз результатів експерименту показав, що показники тестових випробувань були покращені в обох групах. В експериментальній групі, яка займалася з розробленого комплексу вправ, показники приросту результатів варіюють у діапазоні від 19,6% до 46,1%.

Найбільший приріст спостерігається в тесті «поперечний шпагат» – 46,1%, а найменший – у тесті «згинання гомілковостопного суглоба» – 19,6%.

У контрольній групі приріст показників варіюється в діапазоні від 7,7% до 17,9%, при цьому найбільший приріст показників спостерігається в тесті «поперечний шпагат» – 17,9%, а найменший – у тесті «згинання гомілковостопного суглоба» – 7,7%.

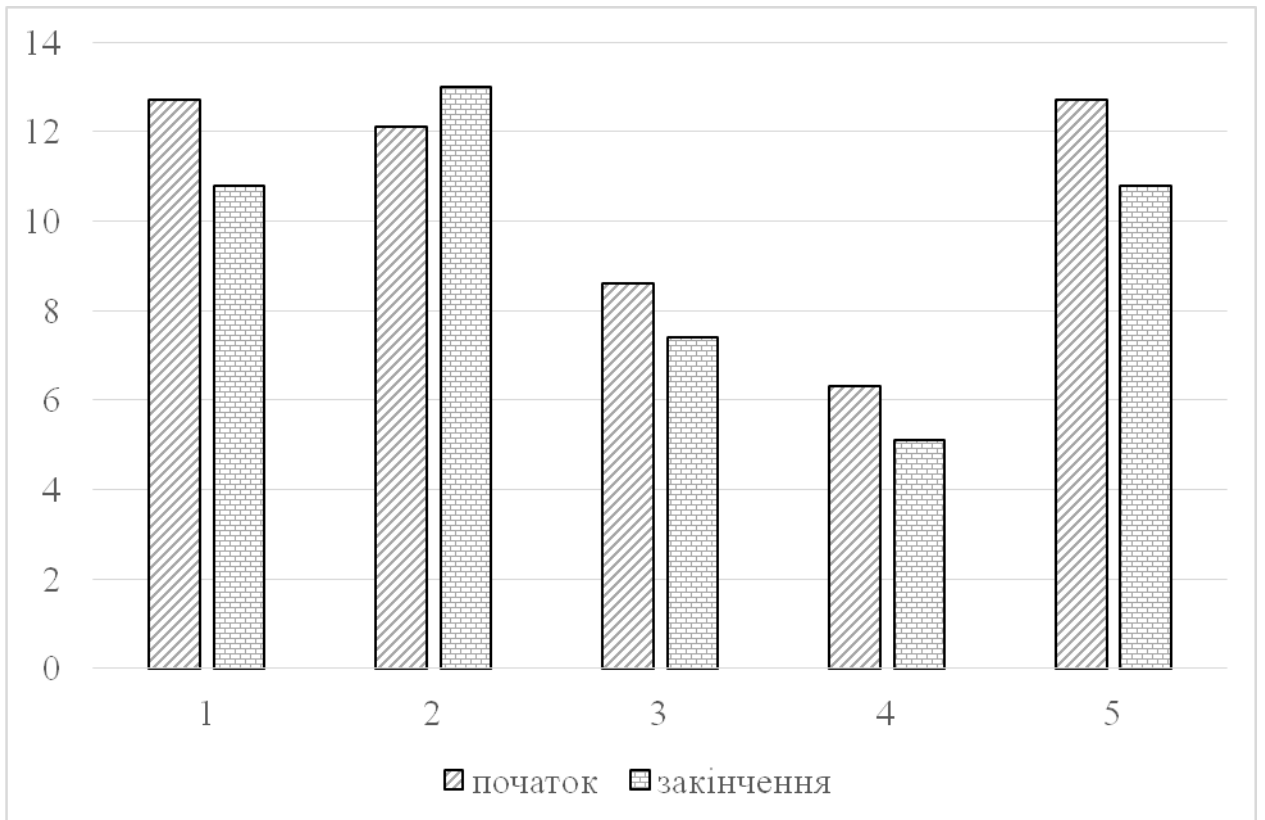


Рисунок 3.13 Показники рівня гнучкості в контрольній групі до та після експерименту

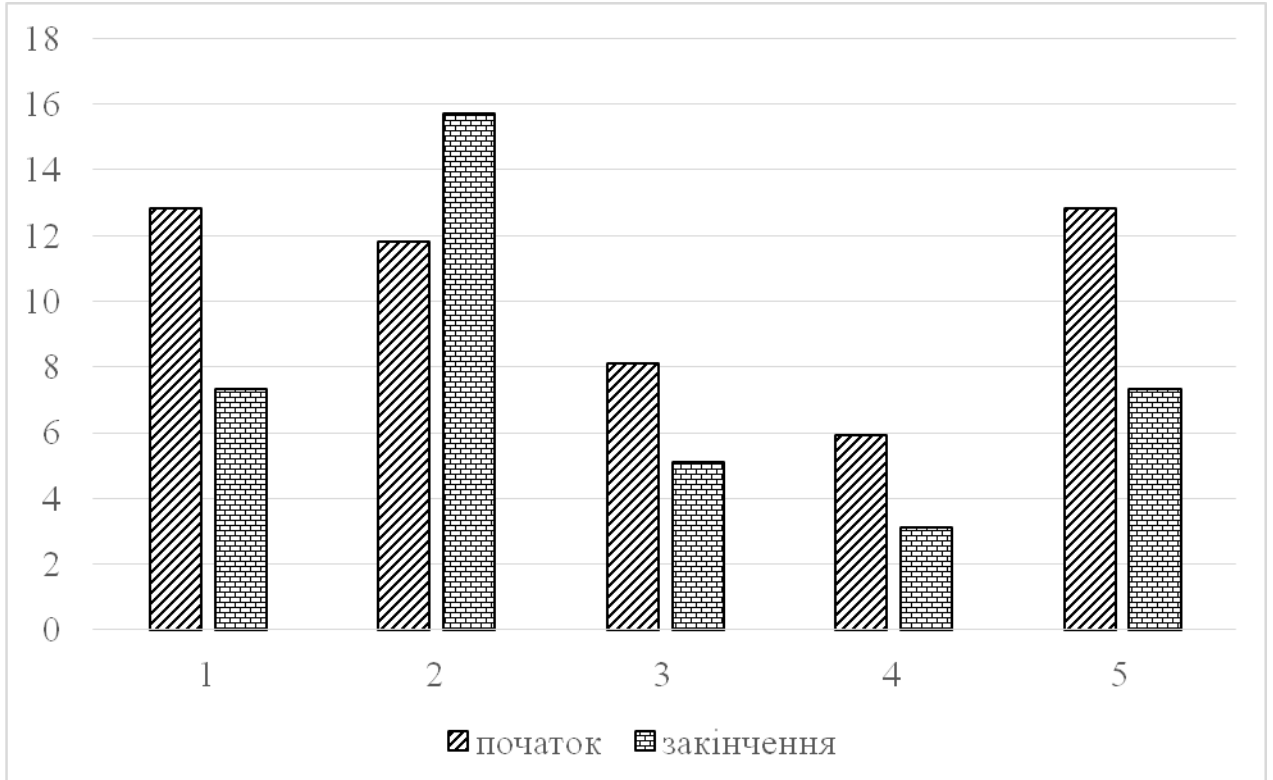


Рисунок 3.14 Показники рівня гнучкості в експериментальній групі до та після експерименту

Використовуючи методи математичної статистики, ми встановили, що відмінності достовірні у таких тестах: викрутка гімнастичної палиці; нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві; шпагат, міст.

Таким чином, використання розробленого комплексу вправ із застосуванням еластичної стрічки дозволяє підвищити амплітуду рухів гімнасток, що дозволить їм підвищити якість виконання елементів змагання і як наслідок призведе до поліпшення результату змагання.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження були зроблені такі висновки:

1) На основі аналізу наукової літератури встановлено, що сучасний рівень розвитку спортивної гімнастики висуває високі вимоги до фізичної підготовленості юних спортсменів, однією зі сторін якої є гнучкість.

Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку цієї якості та основним засобом для розвитку гнучкості є вправи на розтягування. Враховуючи морфофізіологічні особливості дівчаток даного віку, слід проявити обережність при розвитку гнучкості плечових суглобів та хребетного стовпа, проте вправи на гнучкість гомілковостопного та кульшового суглобів можна розвивати активно.

2) За результатами дослідження найбільш ефективних засобів та методів розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою, було розроблено комплекс вправ із застосуванням еластичної стрічки. Комплекс спрямований на розвиток гнучкості в плечових суглобах, хребетному стовпі, тазостегнових та гомілковостопних суглобів; включає 13 вправ активного та змішаного характеру, які виконуються в динамічному, статичному чи змішаному статодинамічному режимі.

В комплекс входять махові рухи, повторні пружні рухи в тренуваних суглобах, вправи з пасивним збереженням максимальної амплітуди, вправи з активним збереженням максимальної амплітуди.

3) Аналіз результатів порівняльного педагогічного експерименту показав, що більша позитивна динаміка показників гнучкості (від 19,6% до 46,1%) спостерігалася у групи, яка займалася розробленим комплексом вправ.

Достовірність відмінностей за параметричним t-критерієм Стьюдента ($p < 0,05$) була виявлена в наступних тестах: викрутка гімнастичної палиці; нахил уперед, стоячи на гімнастичній лаві; поперечний шпагат, міст.

У тесті «рухливість гомілковостопного суглоба» достовірної відмінності у показниках не виявлено, але зазначено позитивну тенденцію: в експериментальній групі приріст склав 6,16%, у контрольній – 4,13%.

Таким чином, проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленого комплексу вправ для розвитку гнучкості у дівчаток 6-8 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Використання розробленого комплексу вправ із застосуванням еластичної стрічки дозволяє підвищити амплітуду рухів гімнасток, що дозволить їм підвищити якість виконання елементів змагання і як наслідок призведе до поліпшення результату змагання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абрамов В. В., Шевченко І. М., Кришень В. П. Порівняльний аналіз темпів біологічного розвитку спортсменок в динаміці занять художньою гімнастикою та баскетболом. *Вісник проблем біології і медицини*. 2011. Вип. 4. С. 239-242.
2. Артем'єва Г., Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 21-25.
3. Артем'єва Г., Бодренкова І., Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5. С. 76-81.
4. Борисова Ю. Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 266–270.
5. Борисова Ю. Ю., Мохова І. В. Артистичні здібності як компонент підготовки спортсменок у художній гімнастиці. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 1. С. 190-196.
6. Войнаровська Г. А., Войнаровська Н. С., Чеханюк Л. О. Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2. С. 70-72.
7. Габрильчук І., Передерій А. Тактичні рішення високкваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 32-37.

8. Гребік О. В. Травмопрофілактичні заходи на заняттях зі спортивної гімнастики серед студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 156-159.

9. Дейнеко А. Х. Біленька І. Г. Вдосконалення розвитку гнучкості спортсменок 8-9 років у спортивній гімнастиці. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 8. С. 34-38.

10. Дейнеко А., Красова І. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9–10 років, які займаються художньою гімнастикою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 2. С. 27-30.

11. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою, на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. Вип. 27. С. 194-205.

12. Євтерев Д. Ю. Волков В. Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5. С. 90-93.

13. Заплатинська О. Особливості навчання елементам без предмета спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 3-6.

14. Зеніна І. В. Шалда С. В. Вплив ритму рухів на показники спритності у студентів, які займаються спортивною гімнастикою. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П.*

Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 1. С. 22-25.

15. Камаєв О., Осадчиева С. Особливості вдосконаленої методики педагогічного контролю фізичної підготовленості спортсменок в естетичній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 3. С. 10-13.

16. Кидонь В. В. Загальна характеристика системи підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою (за результатами анкетування). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 123–127.

17. Кизім П., Батєєва Н. Удосконалення технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці засобами акробатики на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5. С. 41-46.

18. Коваленко Я. Болобан В., Жирнов О. Сенсомоторна координація спортсменів, які займаються художньою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 27-34.

19. Кожанова О. С., Нестерова Т. В., Гнутова Н. П., Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 4. С. 27-33.

20. Козіна Ж. Л. Николаєва В., Попов О. Методика підготовки спортсменів в сучасному спортивному фітнесі із застосуванням ізометричної гімнастики і кардіо-навантажень на початковому етапі. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 3. С. 60-70.

21. Кокарев Б. В. Черненко О. Є., Кокарева С. М. Особливості відбору до груп початкової та попередньої базової підготовки у складно-координаційних видах спорту (з окремих гімнастичних дисциплін). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П.*

Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 9. С. 50-55.

22. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Аналіз програми "Спортивно-педагогічне вдосконалення з художньої гімнастики" для студенток другого курсу факультету фізичного виховання і спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 4. С. 41-46.

23. Кушель Ж. П., Бабіч Т. М. Особливості фізичної підготовки спортсменок 13-15 років у художній гімнастиці. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 2. С. 53-63.

24. Ленишин В. Структура спеціальної фізичної підготовленості спортсменок збірної команди України та Львівської області з групових вправ художньої гімнастики. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 3. С. 28-38.

25. Муллагільдїна А. Біленька І., Кобелева Н. Вплив засобів музично-ритмічного виховання на рівень розвитку артистичності спортсменок 6–8 років у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5. С. 65-69.

26. Муллагільдїна А. Я. Красова І. В. Технічна підготовка спортсменок 10-11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4. С. 114-118.

27. Муллагільдїна А., Красова І. Удосконалення технічної підготовки спортсменок 10–11 років у художній гімнастиці у вправах з булавами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 1. С. 12-17.

28. Муллагільдїна А., Красова І., Авдасьова Н. Відбір спортсменок 10–11 років у групові вправи у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 1. С. 75-80.

29. Огністий А. Якісний початковий відбір як базовий компонент високих спортивних результатів гімнастів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2015. Вип. 21. С. 110-115.

30. Огністий А., Єднак В., Власюк Р. Фізична підготовленість та її місце в навчально-тренувальному процесі з гімнастики й у підготовці спортивного педагога. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 44-47.

31. Омельченко А. О. Методика керування передстартовим станом у спортсменок в художній гімнастиці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4(1). С. 157-164.

32. Омельченко А. О., Кадацька Г. С. Особливості психологічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 4. С. 96-104.

33. Рихлюк С. П. Морфофункціональні показники спортивної обдарованості юних гімнастів на етапі попередньої базової підготовки *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 91-95.

34. Руда І. Є., Сосіна В. Ю. Характеристика травм та порушень системи опорно-рухового апарату у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 129-132.

35. Сиваш І. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 27-30.

36. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на прикладі групових вправ художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 6. С. 63-71.

37. Сосіна В. Ю., Ленишин В. А. Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу). *Молодий вчений*. 2014. № 7(2). С. 191-193.

38. Сундукова І. В. Значення психологічної підготовки до змагань у спортивній гімнастиці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. Вип. 154(1). С. 172-175.

39. Сундукова І. В. Сучасні методи психорегуляції під час змагальної діяльності в спортивній гімнастиці. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3(2). С. 317-320.

40. Тодорова В. Г. Об'єктивізація оцінки хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (на прикладі аеробної гімнастики). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 105-109.

41. Худолій О. М., Іващенко О. В. Інформаційне забезпечення процесу навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики). *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 4. С. 3-18.

42. Цимбалюк Ю. В., Мірошніченко В. І. Вплив занять спортивною гімнастикою на фізичну підготовленість та адаптаційні можливості серцево-судинної системи хлопчиків 7–8 років. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Т. 3, № 4. С. 231-236.

43. Черненко К. Г., Атаманюк С. І., Черненко А. Є. Особливості об'єктивної оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів високої кваліфікації в аеробній гімнастиці. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 1. С. 231-238.

44. Черненко О. Є. Сердюк Д. Г., Гордієнко А. Г. Аналіз змагальної діяльності спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152(1). С. 235-239.

45. Шалар О. Г. Глухов І. Г., Новокшанова А. О. Прояв властивостей особистості та фізичних якостей юних гімнасток у спортивній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. Вип. 154(1). С. 197-202.

46. Шашлов М. І. Особливості фізичної підготовки студентів зі спортивної гімнастики. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4. С. 183-185.

47. Шепеленко Т. В. Козіна Ж. Л., Павлюкова С. Застосування аутогенного тренування в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 1. С. 108-117.

48. Шишкевич В. Гайдай М. Деякі антропометричні та еходоплеркардіографічні показники спортивних гімнастів. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Біологічні науки*. 2015. № 2. С. 243-247.

49. Шишкевич В., Гайдай М. Особливості реагування серцево-судинної системи на ортостатичну пробу у гімнастів різної спортивної кваліфікації. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Біологічні науки*. 2015. № 2. С. 238-243.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ

ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

з теми: Методика розвитку гнучкості у дівчат 6-8 років, які займаються
спортивною гімнастикою

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Соколов Олександр Георгійович

Керівник: ст. викладач Петров В.О.

Науковий консультант, д.п.н., професор Сатсьєв А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2023 рік

Форма анкети

Стаж роботи тренером зі спортивної гімнастики у роках: ____

Кваліфікаційна категорія: ____

1. Оцініть ступінь значущості такої фізичної якості як гнучкість у спортивній гімнастиці за шкалою від 1 до 5, де 1 – малий вплив, 5 – великий вплив: ____

2. Чи вважаєте ви молодший шкільний вік у дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою є сприятливим для початку розвитку гнучкості?

А) Так

Б) Ні, варто розвивати гнучкість раніше

В) Ні, варто розвивати гнучкість пізніше

3. Про які морфо-функціональні особливості дівчаток молодшого шкільного віку ви знаєте?

А) Неміцна сполучна тканина (зв'язки, сухожилля, апоневрози)

Б) Неповне окостеніння скелета

В) Відносно слабкі м'язи

Г) Висока збудливість

Е) Слабкі процеси гальмування

4. Як ви вважаєте, у спортивній гімнастиці переважає активна або пасивна гнучкість?

А) Активна

Б) Пасивна

В) У рівній мірі

5. Рухливість яких суглобів, на вашу думку, найбільш важлива в спортивну гімнастику?

А) Хребетний стовп

Б) Плечові суглоби

В) Локтові суглоби

Г) Променево-зап'ясткові суглоби
Д) Тазостегновий суглоб
Е) Колінні суглоби
Ж) Гомілковостопні суглобиб. Які види вправ для розвитку гнучкості переважають у вас при

заняттях із дівчатками молодшого шкільного віку?

- А) Активні динамічні
- Б) Пасивні
- В) Статичні

7. Скільки разів на тиждень у дівчаток молодшого віку проходять тренування, спрямовані на розвиток гнучкості?

- А) Один раз на тиждень
- Б) двічі на тиждень
- В) Тричі на тиждень
- Г) Чотири рази на тиждень
- Д) П'ять разів на тиждень
- Е) Шість і більше разів на тиждень

8. У яку частину заняття ви включаєте вправи на розвиток гнучкості?

- А) У розминку
- Б) В основну частину
- В) У останню частину

9. Скільки часу на заняттях з дівчатками молодшого шкільного віку ви на розвиток гнучкості на одному тренуванні?

- А) 10-15 хвилин
- Б) 15-25 хвилин
- В) 25-35 хвилин
- Г) 35-45 хвилин і більше

10. Який метод, на вашу думку, найбільш ефективний при розвитку

гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку, які займаються спортивною

гімнастикою?

А) Повторний

Б) Ігровий

В) Змагальний

ДОДАТОК Б

Стаж роботи тренером зі спортивної гімнастики у роках – від 2 до 10

Ваша кваліфікаційна категорія

Друга категорія – 10

Перша категорія – 11

Вища категорія – 4

1. Оцініть ступінь значущості такої фізичної якості як гнучкість у спортивній гімнастиці за шкалою від 1 до 5, де 1 – малий вплив, 5 – великий вплив.

1 – 0

2 – 2

3 – 8

4 – 15

5 – 0

2 Чи вважаєте ви молодший шкільний вік у дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою, сприятливим для початку розвитку гнучкості?

А) Так – 9

Б) Ні, варто розвивати гнучкість раніше – 11

В) Ні, варто розвивати гнучкість пізніше 5

3 Як ви вважаєте, у спортивній гімнастиці переважає активна чи пасивна гнучкість?

А) Активна – 16

Б) Пасивна – 0

В) У рівній мірі – 9

4 Рухливість яких суглобів, на вашу думку, найбільш важлива в спортивній гімнастиці?

А) Хребетний стовп – 22

Б) Плечові суглоби – 8

В) Ліктьові суглоби – 2

Г) Променево-зап'ясткові суглоби – 5

Д) Тазостегновий суглоб – 21

Е) Колінні суглоби – 3

Ж) Гомілковостопні суглоби – 10

5 Про які морфо-функціональні особливості дівчаток молодшого шкільного віку ви знаєте?

А) Неміцна сполучна тканина (зв'язки, сухожилля, апоневрози) – 13

Б) Неповне окостеніння скелета – 19

В) Відносно слабкі м'язи – 17

Г) Висока збудливість – 13

Д) Слабкі процеси гальмування – 14

6 Які види вправ для розвитку гнучкості переважають у вас під час занять із дівчатками молодшого шкільного віку?

А) Активні динамічні – 20

Б) Пасивні – 5

В) Статичні – 0

7 Скільки разів на тиждень у дівчат молодшого віку проходять тренування, спрямовані на розвиток гнучкості?

А) Один раз на тиждень – 0

Б) Двічі на тиждень – 6

В) Тричі на тиждень – 11

Г) Чотири рази на тиждень – 5

Д) П'ять разів на тиждень – 1

Е) Шість і більше разів на тиждень – 0

8 У яку частину заняття ви включаєте вправи в розвитку гнучкості?

А) У підготовчу – 23

Б) В основну – 7

В) До останньої – 12

9 Скільки часу на заняттях із дівчатками молодшого шкільного віку ви на розвиток гнучкості на одному тренуванні?

А) 10-15 хвилин – 4

Б) 15-25 хвилин – 10

В) 25-35 хвилин – 10

Г) 35-45 хвилин і більше – 1

10 Який метод, на вашу думку, найбільш ефективний при розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку, які займаються спортивною гімнастикою?

А) Повторний – 18

Б) Ігровий – 2

В) Змагальний – 5.