

Висновки. Розроблено шкали оцінки швидкісних здібностей волейболісток, в основу яких покладено закон нормального розподілу результатів тестування. Виявлено середній рівень розвитку швидкісних здібностей волейболісток 15-16 років, що відповідає трьом балам.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку ми вбачаємо у покращенні показників швидкісних здібностей юних волейболісток.

Список використаної літератури:

1. Волейбол: Начальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих начальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула. Київ, 2009. 240 с.

2. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Магльований А. В., Кунець О. Б., Хомишин В. П., Стрельбицький Л. В. та ін. : метод. рекомендації. Львів : ЛМНУ, 2019. 20 с.

3. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Дослідження взаємозв'язків показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. тез XXII Міжнар. наук.-практ. конф., 6-7 грудня 2022 р. Харків : ХДАФК, 2022. С. 191-201.

4. Maleniuk T. Improving the physical fitness of young volleyball players of 13-14 years old. *Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History, and Physical Culture, and Recreation Work* : monograph. Scientific editors: Natalia Khlus and Tadeusz Pokusa. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2023. PP 263-283. URL: <https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow/> (дата звернення 21.04.2024).

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 5-6 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Аліна Яблонівська, Алла Семизорова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація: в групі п'ятнадцяти юних спортсменок за допомогою п'яти рухливих тестів визначено гнучкість в хребетному стовпі, еластичність м'язів задньої поверхні стегна, рухливість тазостегнових суглобів.

Ключові слова: гнучкість, гімнастика, художня, тести.

Вступ. Художня гімнастика є складнокоординаційним видом спорту, в якому спортсменки виконують технічні елементи з проявом високого рівня гнучкості [2; 3; 4]. Вік дівчат 5-6 років є сенситивним періодом для розвитку цієї

якості. На етапі початкової підготовки багато уваги приділяється розвитку гнучкості, але для покращення цього процесу необхідно постійний контроль за розвитком гнучкості юних спортсменок [1; 3; 5].

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості юних спортсменок 5-6 років. **Завдання дослідження:** 1) відібрати тести для визначення гнучкості дівчат 5-6 років, які займаються художньої гімнастикою; 2) визначити рівень розвитку гнучкості юних спортсменок.

Матеріал і методи дослідження: в групі гімнасток у складі п'ятнадцяти дівчат 5-6 років визначено рівень гнучкості в хребетному стовпі, еластичність м'язів задньої поверхні стегна, рухливість в тазостегновому суглобі відповідно до нормативів до ДЮСШ з художньої гімнастики [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Визначалися середні показники та індивідуальні особливості прояву розвитку гнучкості в досліджуваній групі юних гімнасток.

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості юних спортсменок

Тести, бали (max-10 балів)	Середнє значення ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення (σ)	Коефіцієнт варіації V	Максимум (max)	Мінімум (min)
1. «Міст»	5,40	3,48	64	9	-1
2. «Складочка»	7,00	2,93	42	10	1
3. Шпагат на праву ногу	7,87	2,23	28	10	4
4. Шпагат на ліву ногу	6,87	2,29	33	10	2
5. Шпагат повздовжній	7,40	1,59	22	9	4

Для визначення рівня розвитку гнучкості були відібрані п'ять тестів, які дозволяють визначити цю фізичну якість на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці [3; 5]. Кожен тест оцінювався з десяти балів, за не виконання поставлених критеріїв віднімалися бали.

Для визначення гнучкості в хребетному стовпі спортсменки з положення стоячи або лежачі виконували гімнастичний міст. Вимірювалась відстань від середнього пальця до п'ят. Результат переводився в бали, за кожні недостатні 5см віднімався один бал. Середнє значення в групі - 5,4 бали, що є найнижчим показником. Також коефіцієнт варіації – 64% підтверджує залежність розвитку гнучкості від морфотипічних природних здібностей дітей та вказує на необхідність індивідуального підходу в оцінці та методики роботи з покращення фізичних якостей юних гімнасток.

Для визначення еластичності м'язів задньої поверхні стегна гімнастки виконували нахил вперед з положення сидячи. Основними критеріями було торкання грудьми колін та просування кистей рук за п'яти. Середнє значення в групі склало 7 балів при коефіцієнті варіації - 42%. Таки значення вказує на необхідність індивідуального підходу з методики покращення цього показнику в досліджуваній групі юних спортсменок.

Також для визначення рівня гнучкості юні гімнастики виконували шпагати на праву й ліву ногу. Десять балів отримували ті спортсменки, в яких ноги повністю торкалися підлоги, при цьому утворюючи одну пряму лінію. В критерії оцінювання входило: а) паралельне положення стегон; б) у ноги, що позаду п'ята повинна була «дивитися» вгору. Середнє значення шпагату на праву ногу склало 7,87 балів, на ліву - 6,87 бали. Коефіцієнт варіації склав 28% - на праву, та 33% на ліву ногу.

Основним критерієм в оцінюванні позадоньому шпагату було утворення однієї прямої лінії ніг з сідницями. П'яти були повинні чітко торкатися підлоги, демонструючи «виворотне» положення ніг. Середнє значення серед юних гімнасток склало 7,40 бали, коефіцієнт варіації -22%.

Юні гімнастки на достатньому рівні впоралися з виконанням шпагатів ($\bar{X}$: від 6,87 балів до 7,87 балів), однак $V = 33\%$ в тесті на ліву ногу вказує на необхідність рівноцінно приділяти увагу якості гнучкості обох ніг.

Висновки: 1) відповідно до віку дівчат відібрані рухові тести на гнучкість в хребетному стовпі, еластичності м'язів задньої поверхні стегна, рухливості тазостегнових суглобів; 2) середні результати в групі: «міст» 5,4 бала ($V=64\%$); «складочка» - 7,0 балів ($V=42\%$); шпагат на праву ногу - 7,87 балів ($V=28\%$); шпагат на ліву ногу - 6,87 бала ($V=33\%$); шпагат позадонній - 7,4 бала ($V=22\%$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується визначити рівень фізичної та технічної підготовленості юних спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Рогинська Г., Муллагільдіна А. Особливості розвитку гнучкості у дівчаток 6-7 років в процесі занять художньою гімнастикою: *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2019. № 6. С. 348-351

2. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В., Марченков М. К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: матеріали 19-й Міжнародній науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2019. С. 67-69

3. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с

4. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2022. 100 с.

5. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 1999. 115 с.