

### ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС – ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЮНИХ ГІМНАСТОК

*Хуртенко Оксана, Хоронжєвський Леонід*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

#### **Анотації:**

У поданій статті аналізуються шляхи підвищення ефективності тренувального процесу юних гімнасток за рахунок впровадження сучасних фітнес-технологій.

Особлива увага приділяється вправам з фітбол м'ячами, як одному з універсальних засобів оздоровчого напрямку та їх інтеграції в тренувальний процес дівчат, що займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Виявлено і експериментально доведено ефективність вправ фітбол - аеробіки на розвиток фізичних здібностей юних гімнасток. А також, за результатами експерименту виявлена можливість застосування розроблених комплексів вправ програми з фітбол - аеробіки на тренувальних заняттях в різних його частинах.

#### **Ключові слова:**

фітнес-технології, тренувальний процес, юні гімнастки, фітбол м'ячі.

This article examines ways to improve the training process of young gymnasts through the introduction of advanced fitness technology. Special attention is given to exercises with fitball balls, as one of the universal means of recreation areas and their integration into the training process of the girls involved in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. Revealed and experimentally proved the effectiveness of exercise fitball - aerobics on the development of physical abilities of young gymnasts. Also, according to the results of the experiment revealed the possibility of using the developed sets of exercises on the fitball program - aerobics in the training sessions in its different parts.

fitness technology, training process, young gymnasts, fitball ball.

В данной статье анализируются пути повышения эффективности тренировочного процесса юных гимнасток за счет внедрения современных фитнес-технологий. Особое внимание уделяется упражнениям с фитбол мячами, как одному из универсальных средств оздоровительного направления и их интеграции в тренировочный процесс девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Выявлена и экспериментально доказана эффективность упражнений фитбол - аэробики на развитие физических способностей юных гимнасток. А также, по результатам эксперимента выявлена возможность применения разработанных комплексов упражнений программы по фитбол - аэробике на тренировочных занятиях в различных его частях.

фитнес-технологии, тренировочный процесс, юные гимнастки, фитбол мяч.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) (Т.С. Лисицька, Н.І. Царькова, 1981; Т.В. Нестерова, 1999; Ж.А. Білокопитова, 2002). Загострення спортивної конкуренції національних збірних команд світової художньої гімнастики змушує звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками (Л.О. Карпенко, 2001; А.А. Корнишов, 2003; В.А. Леонова, 2003; І.В. Цепелевич, 2007).

Піднімаючи питання своєрідності завдань етапу початкової спортивної підготовки, необхідності правильної та ефективної організації занять спортом з дітьми у ранньому віці В.М. Платонов (2004) підкреслює, що на цьому підготовчому, стосовно до великого спорту, етапі необхідно закласти міцну базу для перспективного росту спортивних досягнень.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розвитку фізичних здібностей спортсменок молодшого шкільного віку та пошук сучасних інноваційних технологій для розвитку фізичних здібностей дівчат даної вікової групи під час тренувальних занять.

**Аналіз останніх наукових досліджень.** Н.І. Кузьміної (1989), М.П. Попова (2003), Н.О. Шельчук (2004), Л.В. Волкова (2005) показує, що на етапі початкової підготовки слід здійснювати різнобічну фізичну підготовку, використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

приділяти навчання технічних елементів з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ, а також використовувати сучасні фітнес – технології для розвитку фізичних здібностей юних спортсменок.

Розглядаючи появу терміну «фітнес-технології» та його специфіку, слід зазначити, що дані технології розроблені для вирішення завдань фітнесу відповідно до його принципів та особливостей мотивації тих, хто займається.

Фітнес-технології - це, перш за все, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання [4].

Аналіз літератури дозволив встановити, що цілеспрямований підбір і застосування фітнес-технологій в різних частинах тренувального заняття не тільки оновлює методичні підходи та сприяє підвищенню інтересу спортсменок до занять художньою гімнастикою, а й сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дівчат та розвитку їх рухових здібностей [2].

На сьогодні практичним застосуванням сучасних фітнес - технологій у фізичній культурі і спорті є різноманітні фітнес – програми, створені на основі різноманітних видів рухової діяльності [3,5].

За даними досліджень авторів Євдокимової Т.А., Клубкова Є.Ю., Дідур М. Д., 2000, Лукіної Г. Г., 2006, Тихомирової І.В., 2004, Клокова В.В., 2004, Левченкової Т.В., 2003, Потапчука А.А., Матвеева С.В , Дідур М.Д., 2007 та ін., які вивчали вплив занять з використанням фітболів на організм займаючихся, виявлено, що вони впливають не тільки на опорно - руховий апарат, внутрішні органи, а й сприяють розвитку рухових здібностей, зокрема, гнучкості, сили та координації .

**Метою статті є** дослідження ефективності застосування методики комплексного впливу вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження.** Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності розробленої програми з фітбол - аеробіки для розвитку фізичних здібностей дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Наше дослідження проводилося протягом вересня 2015 – травня 2016 року на базі ГО «Центр розвитку дітей та юнацтва «Дивосвіт».

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи спортсменок, які займаються художньою гімнастикою в групах початкової підготовки - контрольна (12 дівчат) і експериментальна (12 дівчат) .

На етапі формуючого експерименту вивчався вплив розробленої авторської програми з фітбол - аеробіки на динаміку показників фізичних здібностей спортсменок - гімнасток.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Бессонова, 2015) [1]. Однак, в експериментальній групі (ЕГ), залежно від завдань тренування, в різних його частинах застосовувались розроблені комплекси фітбол - аеробіки.

Для визначення показників фізичних здібностей використовувались тести для груп початкової підготовки: шпагат, міст із положення лежачи, бокова рівновага, стрибки на двох ногах вгору та піднімання тулуба із положення лежачи.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Показники фізичних здібностей юних гімнасток показано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичних здібностей гімнасток КГ та ЕГ**

	Тестові вправи	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	p
		I етап	I етап	
1	Шпагат, см	8,00±0,60	8,33±0,64	≥0,05
2	Міст із положення лежачи, см	9,33±0,68	9,58±0,69	≥0,05
3	Бокова рівновага, с	2,08±0,17	2,0±0,21	≥0,05
4	Стрибки на двох ногах, бали	3,42±0,17	3,33±0,14	≥0,05
5	Піднімання тулуба із положення лежачи, к-ть разів	6,42±0,26	6,33±0,36	≥0,05

Провівши аналіз результатів дослідження на першому етапі ми зробили висновок, що показники дівчаток контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах. Тому, для покращення результатів фізичних здібностей дівчат експериментальної групи ми вирішили впровадити в тренувальний процес розроблену нами програму на фітбол м'ячах.

Розроблена методика комплексного впливу вправ фітбол - аеробіки на розвиток фізичних здібностей спортсменок 5-7 років у художній гімнастиці базується на поєднаному впливі властивостей фітболу, багатофункціональності його використання, ефективності підібраних засобів та їх побудові в комплексі з вправами танцювальної спрямованості у відповідності з певним музичним супроводом.

На підставі теоретичного аналізу літератури та обґрунтування комплексного впливу вправ фітбол - аеробіки на розвиток фізичних здібностей спортсменок груп початкової підготовки в художній гімнастиці нами було розроблено програмно - методичне забезпечення занять з фітбол - аеробіки, яке включало комплексну оздоровчу - розвиваючу програму з фітбол - аеробіки «Уроки на м'ячах», а також дозування виконання вправ та номер тренувального заняття, на яких виконувались ті чи інші комплекси.

Розроблена програма була розрахована на 46 тренувальних занять.

Для цілеспрямованого впливу на фізичні здібності юних гімнасток ми розробили дев'ять комплексів з фітбол м'ячами. Кожний комплекс включав в себе перелік вправ, які використовувались для розвитку тієї чи іншої фізичної здібності.

У підготовчій частині заняття вправи на фітболах використовувались як загальнорозвиваючі вправи, вирішуючи завдання підготовки організму до подальшого навантаження. В основній частині тренування - для розвитку фізичних здібностей. У заключній частині тренувального заняття вправи на фітболах застосовувалися для виконання вправ на розслаблення, релаксацію, відновлення дихання і розтягування.

В програму ми включили рухливі ігри з фітболами, оскільки вони є найкращим засобом розвитку координаційних здібностей.

У результаті проведеного тестування на 2 етапі дослідження ми отримали наступні результати (табл.2)

Впровадження експериментальної програми для розвитку фізичних здібностей гімнасток груп початкової підготовки дозволило зробити висновок про позитивні зрушення в усіх тестових вправах.

Аналізуючи отримані результати дослідження динаміки показників фізичних здібностей дівчаток КГ та ЕГ, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з фітбол-аеробіки у дівчат ЕГ відбулись достовірно значущі зміни ( $p < 0,05$ ) за всіма тестовим вправам.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 2

### Динаміка показників фізичних здібностей гімнасток груп початкової підготовки

	Тестові вправи	КГ (n=12)			ЕГ (n=12)		
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p
1.	Шпагат, см	8,00±0,60	6,00±0,68	>0,05	8,33±0,64	2,42±0,45	<0,05
2.	Міст із положення лежачи, см	9,33±0,68	7,42±0,60	>0,05	9,58±0,69	3,58±0,57	<0,05
3.	Бокова рівновага, с	2,08±0,17	3,08±0,26	>0,05	2,0±0,21	3,83±0,27	<0,05
4.	Стрибки на двох ногах вгору, бали	3,42±0,17	3,92±0,17	>0,05	3,33±0,14	4,75±0,13	<0,05
5.	Піднімання тулуба, к-ть разів	6,42±0,26	7,67±0,26	>0,05	6,33±0,36	9,25±0,37	<0,05

Динаміка показників фізичних здібностей юних гімнасток КГ, що тренувались за програмою ДЮСШ для даної вікової групи, дають нам підставу говорити про те, що не встановлено достовірної різниці в показниках, хоча в деяких тестових вправах ми спостерігаємо позитивні зміни, але це пов'язано з сенситивним періодом розвитку гнучкості в даному віковому періоді. На відміну від контрольної групи, у спортсменок експериментальної групи за всіма показниками встановлено достовірно значущу різницю вихідних і кінцевих показників.

**Висновки.** У процесі педагогічного експерименту встановлено, що за всіма тестовими вправами у спортсменок експериментальної групи встановлено достовірно значущу різницю. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчально - тренувальному процесі гімнасток групи початкової підготовки розробленої програми з фітбол- аеробіки для розвитку фізичних здібностей.

#### Література:

1. Білокопитова Ж.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/ Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Бессонова. – К., 2015. – 115 с.
2. Кібальник О.Я. Оптимізація рівня рухової активності дітей 6-9 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання / О.Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 73-77.
3. Кузьміна С.В. Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики // Физическая культура и здоровье №2(32): науч.метод.журнал. - 2011(февраль).-С.15-19
4. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
5. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.