

Янгуанг – Хуанг Йонгджун (Китай); стрибки на доріжці Тетяна Паніван, Олексій Крижановський (Росія).

У 2004р. до програми Олімпійських Ігор планується ввести два види спортивної акробатики – змішані пари та чоловічі четвірки, а також стрибки на доріжці як вид ФІТу.

Завдяки цьому рішенню в останні роки підвищилась зацікавленість до виступів саме змішаних пар та четвірок. В Україні у 1998 році спостерігалось різке збільшення кількості учасників вищезазначених видів акробатики (на чемпіонаті та Кубку України 1998р. кількість четвірок збільшилась до 8 груп, а змішаних вправ до 10, у 1999р. ці показники були ще вищі). Можна відзначити, що вже сьогодні провідні фахівці-практики готуються до Олімпійських Ігор 2004 р. – комплектують пари та групи, апробують перспективні елементи, аналізують виступи кращих акробатів світу.

За рішенням Виконкому МФСА з 1999р. від МФСА від'єднались 2 види: чоловічі та жіночі стрибки. Тепер спортивна акробатика включає п'ять видів: парні вправи (чоловічі, жіночі та змішані), групові вправи (жіночі та чоловічі четвірки).

За останні роки у спортивній акробатиці відбулись суттєві зміни на краше. У 1999 році спортивну акробатику вперше включено у програму змагань Всеукраїнських спортивних ігор. За рейтингом кращих спортсменів України 1997р. абсолютна чемпіонка світу-97р. Олена Чабоненко (Донецьк) увійшла до десятки кращих, а у січні 1999р. на “Балу Чемпіонів” було відзначено жіночу пару у складі – Ірина Вишневська – Людмила Ковальчук (Вінниця – Кривий Ріг) – абсолютних чемпіонок світу 1998р.

Детальний розгляд останніх подій, аналіз розвитку акробатики як виду спорту в Україні та світі дозволили зробити висновок про постійне ускладнення акробатичних елементів.

З 2004 року розпочнеться новий етап у розвитку цього виду спорту – з проведення змагань зі спортивної акробатики на Олімпійських Іграх. Це дасть новий, потужний поштовх у розвитку виду спорту. В наступні 10-15 років ми очікуємо різке збільшення кількості країн – членів МФСА. Виникне нове об'єднання федерацій під егідою ФІЖ (чоловіча та жіноча гімнастика), художня гімнастика, МФСА (жіночі, чоловічі та змішані парні вправи, жіночі трійки та чоловічі четвірки), ФІТ (Federational International of Tramping) (стрибки на акробатичній доріжці, стрибки на батуті, міні-трамп) та спортивна аеробіка.

## **СУЧАСНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ПРЕДСТАВНИЦЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Білошицька Н.В.**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Для успішних занять гімнастикою потрібно розвивати у спортсменів низку фізичних якостей. Однією з найважливіших серед них є гнучкість. Розвиток цієї

якості є запорукою виразності рухів, пластичності, раціональної техніки. Особливе значення приділяється розвитку гнучкості хребта. Техніка вправ у художній гімнастиці потребує великої амплітуди рухів в кульшовому та гомілковостопному суглобах. Не менш важливе значення для засвоєння техніки вправ з предметами має рухливість у різних площинах в плечових, ліктьових, променевозап'ясних суглобах.

Для розвитку гнучкості в гімнастиці застосовують традиційні і нетрадиційні методики. Традиційні методики вдосконалення гнучкості дають, як правило, позитивні результати, але найчастіше не враховується специфіка рухової діяльності, в якій повинна проявлятися рухливість в суглобах, ці методи розвитку гнучкості несуть в собі елементи травматизму, а деякі з них призводять до патології в суглобах, що в подальшому негативно позначається на стані здоров'я спортсменів. Спрямованість в гімнастиці на досягнення високого результату максимальними темпами змушує тренерів застосовувати вправи на розвиток гнучкості без розвитку додаткової сили м'язів, що призводить до викривлення хребта. Всі вправи на розтягування супроводжуються сильними больовими відчуттями, що погано впливає на психіку спортсменів і знижує їх інтерес до занять гімнастикою.

Тому в даній роботі була зроблена спроба визначити найбільш адекватні методи і засоби розвитку гнучкості.

Перед дослідженням були поставлені такі завдання: вивчити та розробити нетрадиційні методи і засоби розвитку гнучкості і пристосувати їх до особливостей занять з дівчатами 6-9 років, що займаються художньою гімнастикою.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувались такі методи досліджень:

- аналіз науково-методичної і спеціальної літератури;
- педагогічні методи досліджень ( педагогічні спостереження, педагогічний експеримент);
- метод контрольних вправ;
- методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ДЮСШ "ГАРТ". В дослідженні брали участь 29 спортсменок віком 6-9 років, що займаються художньою гімнастикою. Всього було зроблено 840 вимірювань.

В результаті вивчення науково-методичної літератури, педагогічних спостережень і власного досвіду були підібрані такі засоби та методи розвитку гнучкості.

Виконання вправ у сауні. За рахунок підвищення температури тіла в сауні покращується кровообіг, живлення м'язово-зв'язкового апарату, а розігріті м'язи розтягуються більш легко. В сауні виконувались вправи на розтяжку, які не викликають підвищеного серцебиття. Це статичні та вправи з малою амплітудою на розвиток рухливості в плечових і кульшових суглобах.

Сауна використовувалась 1 раз на тиждень по 3-5 заходів тривалістю 5-7 хвилин. Між заходами виконувались вправи на розвиток гнучкості в повільному темпі протягом 2-3 хвилин.

Виконання вправ у воді. Враховувалось зменшення ваги тіла у воді. Цей ефект дуже важливий під час розвитку гнучкості, тому що піднімаюча сила води полегшує виконання рухів і знижує неприємні больові відчуття, сприяє запобіганню травм. Температурний фактор сприяє зменшенню рефлекторної збудливості та спастичності м'язів. У водному середовищі застосовувались статичні та динамічні вправи на розвиток гнучкості. Всі вправи виконувались в парах для здійснення контролю за правильністю виконання вправ і запобіганню нещасних випадків.

**СТРЕТЧІНГ** – це специфічні вправи, розроблені для розтягування м'язів з урахуванням анатоμο-фізіологічних положень тіла та його частин з виключенням махів та пружних рухів. Виконувались по 5-7 вправ стретчингу, застосовувались методи релаксації м'язів – антагоністів з використанням психічної регуляції. Вправи виконувались в заключній частині заняття 15- 30 хвилин.

Застосування елементів йоги. Багато поз йоги позитивно впливають на розвиток гнучкості і запобігають травмам опорно-рухового апарату в наслідок ефективних вихідних положень і повільного розтягування м'язів.

На основі всіх вищевказаних засобів і методичних прийомів нами була розроблена методика розвитку гнучкості, в якій були використані перелічені засоби та методи розвитку цієї якості.

В результаті проведеного дослідження у спортсменок контрольної групи показники розвитку гнучкості вірогідно не змінилися. Аналогічні показники гнучкості у дівчат експериментальної групи вірогідно покращились ( $\alpha > 0,001$ ) в плечових суглобах на 19,6 %, в кульшових суглобах у вправі шпагат правою на 54,1 %, лівою на 48,8 % та при виконанні вправи прямий шпагат на 37,8 %.

Показники гнучкості в хребті при виконанні вправи “міст” покращились на 12,4 % , нахилу вперед - покращились на 22,7 %, але не достовірно ( $\alpha < 0,05$ ). Такі низькі зміни спостерігаються у зв'язку з досягненням певної індивідуальної межі розвитку гнучкості у цьому суглобі.

## **ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТТЯХ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ**

ГНІТЕЦЬКИЙ Л. В.

*Волинський державний університет ім. Лесі Українки*

У програмі з фізичної культури вказується, що головна мета в роботі вчителя з учнями 1- 4 класів – це виховати у них бажання систематично займатися фізичними вправами. В.Ф.Новосельський (1989) наголошує на