**Андрій Федоряка**

**(Дніпро, Україна)**

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ФІТНЕСОМ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 18 – 19 РОКІВ**

**Постановка проблеми.** Програма проведення змагань із спортивного фітнесу складається з двох раундів. В першому раунді оцінюється фізична краса і м’язовий тонус, другий раунд – довільна програма, де спортсмени демонструють акробатичні елементи, танцювальні вправи, силові вправи, гнучкість, хореографію. Слід відзначити, що більшість спортсменів на заняттях спортивним фітнесом поділяють увагу силовим і акробатичним вправам, забуваючи про велике значення розвитку гнучкості при виконанні довільної програми. Рівень розвитку гнучкості є одним з основних чинників, що забезпечують рівень спортивної майстерності спортсменів. Слабкий рівень розвитку гнучкості є причиною зниження результативності тренування, направленого на розвиток інших рухових здібностей [7, 10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Спортивний фітнес, як сфера спортивної діяльності, сприяє вирішенню цілого ряду проблему формуванні, зміцненні здоров’я, фізичному розвитку, фізичної підготовленості молоді. А також бере участь у виконанні функцій: освітньої, розвиваючої, пізнавальної, духовно-моральної, соціально-біологічної адаптації, оздоровчої, профілактичної та інших [10].

Вданий час однією з найбільш актуальних проблем в галузі спортує проблема вдосконалення системи підготовки спортсменів і спортивного резерву в різних видах спортивної діяльності, в тому числі і в спортивному фітнесі. Незважаючи на досить високу ефективність підходів до вдосконаленняфізичноїтафункціональноїпідготовленостіактуальнимпредставляєтьсяпошукнайбільшпростихідоступнихзасобівїхоптимізації.Узв’язкузцим, досить перспективним напрямком удосконалення фізичної підготовленості на різних етапах спортивної підготовки може бути впровадження в тренувальний процес засобі в розвитку гнучкості основним з містом якої є використання вправ на розвиток гнучкості[2, 8].

В сучасний час в багатьох фітнес центрах займаються спортсмени, які приймають участь у змаганнях із бодібілдингу, фітнес бікіні і спортивного фітнесу, працюють клуби, гуртки в вищих навчальних закладах і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Проблемами організації навчально-тренувального процесу у спортивному фітнесі займалися фахівці: К.М. Стєпін, О.А. Зайцева, В.Г. Олешко, Є.В. Токар, І.А. Шипіліна, І.В. Самохін, Д.Е. Вейдер.Але необхідне вдосконалення методики підготовки спортсменів, що займаються спортивним фітнесом. Аналіз літературних даних дозволив констатувати обмежену кількість досліджень щодо можливості використання вправ на розвиток гнучкостідлявдосконаленняфізичноїтафункціональноїпідготовленостіспортсменів, що займаються спортивним фітнесом. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення[3, 7,10].

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати та дати характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат18 – 19 років, які займаються спортивним фітнесом.

**Завдання роботи:**

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчат 18 – 19 років, які займаються спортивним фітнесом.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність використання вправ на розвиток гнучкості у дівчат 18 – 19 років, які займаються спортивним фітнесом.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз літературних джерел;

2. Педагогічне спостереження;

3. Педагогічне тестування;

4. Методи математичної статистики.

Для визначення вихідного рівня розвитку гнучкості ми прийняли у досліджуваних контрольні нормативи. В педагогічному тестуванні ми використовували наступні тести:

1. Шпагати, лівою правою, визначається середня оцінка.

2. Нахил на підвищеній опорі.

3. Міст із положення лежачи.

4. Викрут із гімнастичною палицею.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися у фітнес центрі «Константа спорт» міста Дніпра і Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. У дослідженні прийняли участь 12дівчат віком 18 – 19 років, які займаються спортивним фітнесом. Заняття відбувалися 5 разів на тиждень. Три заняття були спрямовані на силову підготовку, два заняття мали акробатичну спрямованість. Кожне заняття тривало 90 хвилин. Основною відмінністю проведення занять із силової підготовки було використання на при кінці кожної серії силових вправ, вправи на розвиток гнучкості. Нами були розроблені два комплекси вправ на розвиток гнучкості, котрі виконувались по черзі, на кожному тижні.

**Аналіз та обговорення результатів дослідження.**

На підставі аналізу літературних даних по стану питання ми з’ясували, що заняття спортивним фітнесом позитивно впливають на фізичний розвиток тих, що займаються. Виконання техніки більшості вправ в довільних вправах спортивного фітнесу,а також вдосконалювати техніку елементів неможливо без певного рівня розвитку всіх фізичних якостей. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із тих, що займаються і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються, реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

За результатами попередніх досліджень визначення рівня розвитку гнучкості можна зробити висновок, щоу дівчат рівень розвитку гнучкостізнаходиться на низькому і нижче середнього рівні ( таблиця 1). Тести шпагат і викрут з палицею показали рівень нижче середнього, а міст і нахил тулуба – низький.

Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку гнучкості у дівчат18 – 19 років, що займаються спортивним фітнесом.

*Таблиця 1*

**Рівень розвитку гнучкості у дівчат18 – 19 років після педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | До експерименту  1 ± m 1 | Після експерименту  2 ± m 2 | р |
| 1 | Шпагати, см | 11,4 ± 0,7 | 6,3 ± 0,15 | <0,05 |
| 2 | Нахил, см | 11,4 ± 0,5 | 17 ± 0,35 | <0,05 |
| 3 | Міст, см | 37,1 ± 0,18 | 29,2 ± 0,28 | <0,05 |
| 4 | Викрут, см | 52,1 ± 0,23 | 46,2 ± 0,52 | <0,05 |

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі дівчат18 – 19 років, які займаються спортивним фітнесом в тестах по визначенню рівня гнучкості спостерігається достовірний приріст показників (р < 0,05) у всіх тестах. Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із низького до середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього.

**Висновки.** Виходячи із результатів педагогічного тестування дівчат18 – 19 років, що займаються спортивним фітнесом, ми робимо висновок, що в групі показники рівня розвитку гнучкості зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку гнучкості після експерименту нами доведена достовірність різниці між результатами в тестах, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст’юдента (t >Тгр, р < 0,05 ). Це можна пояснити тим, що на заняттях із силової підготовки, під час відпочинку після кожної серії силових вправ, виконувались вправи на розвиток гнучкості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дівчат 20 – 21 років, які займаються спортивним фітнесом.

**Література:**

1. Ааберг Э. Мышечная механика. Минск: Попурри – 2014. – 224 с.

2. Артюшенко О.Ф. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 415 с.

3. Борисова Ю.Ю.,Єрьоміна О.О.Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервис», 2015. – 36с.

4. Джим В. Ю. Особливості харчування бодибілдерів у підготовчому періоді тренувань / В. Ю. 4. Джим, Т. І. Дорофєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. -теорет. журн. ]. – Х. : ХДАФК, 2013. – № 4. – С. 15-19.

5. Ингерлейб М. Б.Анатомия физических упражнений. – Изд. 2-е. – Ростовн/Д: Феникс, 2009. – 187 [1] с.: ил. – (Феникс-Фитнес).

6. Нельсон А.,Кокконен Ю.Анатомия упражнений на растяжку.Пер. с англ. С.Э. Борич. – Мн.: «Попурри», 2008. – 160 с.: ил.

7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. для вузів. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.

7. Правила проведення змагань зі спортивного фітнесу / Українська федерація фітнесу. – К:Олімпійська література, 2007. – 55 с.

8. Роджер В. Эрл Основы персональной тренеровки/ В. Эрл Роджер, Р. Бехль Томас: Книга для фитнес-тренера. – К: Олимпийская литература, 2012. – 723 с.

9. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт: учебник для студентов. – М.: «Советский спорт», 2010. – 136 с.