

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-с
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Калюжна А. П.

Керівник: д. фіз. вих., доцент Караулова С.І.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватсьєв
« _____ » _____ 2022 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Калюжної Анастасії Павлівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Розвиток гнучкості дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами стретчингу
- 2 Керівник роботи: Караулова С.І., д. фіз. вих., професор
затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20__ року № _____
- 3 Строк подання студентом роботи _____
- 4 Вихідні дані до роботи: дослідити розвиток гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами стретчингу.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет. 2. Вивчити особливості структури та змісту методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу. 3. Визначити ефективність методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 4 таблиці, 1 рисунок.

7 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Розділ 2	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Розділ 3	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Висновки	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		

8 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2022	<i>виконано</i>
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2022	<i>виконано</i>
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2022	<i>виконано</i>
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2022-вересень 2023	<i>виконано</i>
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2023	<i>виконано</i>
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2023	<i>виконано</i>
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2023	<i>виконано</i>
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2023	<i>виконано</i>

Студент _____
(підпис)А.П. Калюжна
(ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис)С.І. Караулова
(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер

А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Методичні особливості тренування у художній гімнастиці на етапі попередньої підготовки	9
1.2 Розвиток фізичних якостей дівчаток у віці 7-8 років, які спеціалізуються у художній гімнастиці.....	13
1.3 Стретчинг як засіб удосконалення розвитку гнучкості у художній гімнастиці.....	18
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Завдання дослідження.....	23
2.2 Методи дослідження.....	23
2.3 Організація дослідження.....	28
3 Результати дослідження.....	30
3.1 Характеристика методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу на етапі початкового навчання.....	30
3.2 Експериментальна перевірка ефективності комплексу вправ щодо розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу гімнасток 7-8 років на етапі попередньої підготовки.....	38
Висновки.....	45
Перелік посилань.....	47
Додатки.....	53

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 56 сторінок, 4 таблиць, 2 рисунків, 59 джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес на етапі попередньої підготовки у художній гімнастиці.

Предмет дослідження – методика розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.

Мета роботи – дослідити розвиток гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами стретчингу.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; методи оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості з використанням педагогічних тестів; методи функціональних проб; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що актуальним напрямом оптимізації тренувального процесу у художній гімнастиці є вдосконалення методики розвитку гнучкості, як провідної фізичної якості у цьому виді спорту. Провідними компонентами методики стали комплекси вправ зі стретчингу, ігровий стретчинг, є що спрямовані на розвиток фізичних якостей та функції рівноваги гімнасток 7-8 років.

Використання запропонованої експериментальної методики розвитку гнучкості у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, функціонального стану спортсменок 7-8 років, що дає підставу для її практичного впровадження в систему спортивної підготовки гімнасток на етапі попереднього навчання

ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ, РІВНОВАГА, ЕТАП ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

The qualifying work consists of 56 pages, 4 tables, 2 figures, 59 sources.

The object of the study is educational and training process at the stage of preliminary preparation in artistic gymnastics.

The subject of the research is the – a method for developing flexibility in children 7-8 years old in artistic gymnastics using play stretching.

The purpose of the work is to investigate the development of flexibility in children 7-8 years old in artistic gymnastics by means of stretching.

To solve the tasks set, the following research methods were used: - theoretical analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; methods for assessing the level of physical and technical readiness using pedagogical tests; methods of functional tests; methods of mathematical statistics.

The results of the study allowed us to state that the actual direction of optimization of the training process in artistic gymnastics is the improvement of the methodology for the development of flexibility, as the leading physical quality in this sport. Complexes of stretching exercises, game stretching, which are aimed at the development of physical qualities and balance functions of 7-8 year old gymnasts, became the leading components of the methodology.

The use of the proposed experimental method of developing flexibility in artistic gymnastics by means of game stretching contributed to the improvement of indicators of physical fitness, the functional state of 7-8-year-old female athletes, which provides a basis for its practical implementation in the system of sports training of gymnasts at the stage of preliminary training

GAME STRETCHING, BALANCE, STAGE OF PRIMARY TRAINING,
PHYSICAL TRAINING

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

с –	секунди
хв –	хвилини
ВТ –	вихідне тестування
ЗТ –	заключне тестування
ЧСС –	частота серцевих скорочень
Δ% –	відносний приріст
СДЮСШ -	спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа

ВСТУП

Зростання підвищених вимог до підготовки у художній гімнастиці зумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу у системі багаторічної підготовки, зокрема, на етапі попереднього навчання.

На цьому етапі тренування планується навантаження з орієнтуванням на базову підготовку, що забезпечує надійну основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності гімнасток.

Одним із провідних чинників, що зумовлює якісне виконання базових вправ у художній гімнастиці є розвиток гнучкості. Саме адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння вправ та реалізації ефективного виконання рухів. Високий рівень гнучкості дозволяє спортсменкам показати легке, плавне виконання елементів з предметами, проявити високу координацію і загальну свободу рухів, а також виступає як естетичний компонент виконавчої майстерності. Гімнасткам необхідно засвоїти велику кількість елементів, що вимагає розвитку здібностей для їх виконання. На даний час визнаним засобом підвищення рівня гнучкості є інноваційний вид рухової активності – стретчинг, що представляє собою систему спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою розвитку рухливості у суглобах. Для дитячого організму даний вид рухової активності є достатньо адекватним та делікатним тренувальним навантаженням. Визначено, що саме заняття цими вправами допомагають дитині зберігати рухливими і активними всі суглоби, підвищується еластичність зв'язкового і сухожильного апаратів. Тому одним із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення методики розвитку гнучкості у дівчат віком 7-8 років на етапі початкової спортивної підготовки, як невід'ємного компонента цілісної системи спортивного вдосконалення.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес на етапі попередньої підготовки у художній гімнастиці.

Предмет дослідження – методика розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Методичні особливості тренування у художній гімнастиці на етапі попередньої підготовки

Художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалками, булавами, обручем і стрічками. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

Художня гімнастика є одним з найкрасивіших, витончених і естетичних видів спорту. Виділяють такі переваги даного виду спорту:

1. Відмінна фізична форма.

У дитини формується правильна постава, а також хода. Базові вправи формують м'язовий корсет і правильну поставу, розвивають спритність і координацію. Дитина росте гнучкою, сильною і витривалою.

2. Гармонійний розвиток дитячого організму.

Заняття художньою гімнастикою є відмінним засобом боротьби зі сколіозом на початковій стадії і навіть клишоногістю.

3. Гартування характеру.

Дитина, з дитинства привчена до роботи і дисципліни, виростає сильною особистістю. Утім, будь-який вид спорту формує силу волі і терпіння. Але в гімнастиці відомі випадки, коли старанність допомагає "вистрілити" навіть тим, хто в перші роки занять не відзначався особливими успіхами чи пізно почав займатися.

4. Естетичний розвиток.

Художня гімнастика сприяє естетичному розвитку дівчинки, виховує смак. Дівчата отримують неповторне вміння подати себе; посмішка, розворот плеча, нахил голови і кожен жест - все тут вивірене, красиве й впевнене.

5. Грація і музикальність.

Художня гімнастика - один з найяскравіших і жіночних видів спорту.

Дівчаток з перших занять вчать відчувати мелодію і ритм, красиво рухатися. Їх пластика і відточені рухи на виступах викликають неймовірний відгук у глядача.

б. Самовладання і розкутість

Заняття в багатолюдних групах, виступи пліч-о-пліч з незнайомими суперниками перед дуже різною публікою соціально адаптують дитину, формуючи у неї більш стабільну, ніж у однолітків, психіку.

Розглядаючи питання щодо особливостей навчання та тренування у художній гімнастиці, необхідно зазначити, що основними завданнями багаторічної спортивної підготовки в даному виді спорту відповідно до програм ДЮСШ, спортивних клубів є всебічний гармонійний розвиток гімнасток, формування потреб у русі і пластиці, визначення та розвиток творчих й естетичних (музикальності, танцювальності, виразності, артистизму) здібностей, розвиток фізичних якостей з урахуванням фізіологічних особливостей організму дівчат, виховання почуття командної єдності, формування спеціальних умінь та навичок групового виконання, виховання морально-вольових і етично-естетичних якостей, навчання елементам (спортивним навичкам) з акробатики, художньої та спортивної гімнастики і т.п., підготовка та участь у контрольних та офіційних змаганнях, спортивно-масових заходах, а також виконання кваліфікаційних вимог щодо спортивних (масових) розрядів та досягнення спортивних звань (Майстрів спорту, Майстрів спорту міжнародного класу) [18, 19, 43].

Крім цього, вирішуються завдання, що стосуються збереження здоров'я, формування гарної та правильної постави, підвищення працездатності, формування привабливості, краси рухів та жіночності тощо.

У теорії та практиці спортивної підготовки виділяють систему багаторічної підготовки, зокрема, у художній гімнастиці виділяють ряд етапів, тривалість кожного з яких залежить від вікових, статевих та індивідуальних особливостей гімнастів та системи тренування. Аналізуючи механізм побудови багаторічної підготовки спортсменів, низка авторів розкривають

його з урахуванням наступних методичних положень [10]:

- єдиної педагогічної системи, що забезпечує послідовність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки у вікових групах;
- цільової спрямованості щодо досягнення вищої спортивної майстерності у процесі підготовки всіх вікових груп;
- оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсменів;
- неухильного збільшення обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки та співвідношення між ними, а саме: значне збільшення обсягу засобів спеціальної підготовки по відношенню до загального обсягу тренувального навантаження та відповідно зменшення обсягу засобів загальної підготовки;
- поступового збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень з року в рік протягом багаторічної підготовки;
- сурового дотримання послідовності використання тренувальних та змагальних навантажень стосовно всебічної підготовленості, особливо при плануванні занять з дітьми, підлітками, юнаками та дівчатами у відповідності до біологічного та статевого дозрівання;
- одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах підготовки та важливого розвитку окремих якостей у віковому аспекті з урахуванням сенситивних періодів розвитку та специфіки виду спорту щодо їх прояву при виконанні змагальних вправ [15, 29, 34, 41].

Згідно завдання дослідження проведено аналіз методичних особливостей тренування у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Діти починають займатися на цьому етапі багаторічної підготовки у художній гімнастиці у віці 5-7 років.

Фахівці у сфері фізичної культури і спорту виділяють завданнями етапу початкової підготовки наступні: зміцнення здоров'я дитини, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку дітей, навчання техніки базових елементів видів художній гімнастики, техніки спеціально-

підготовчих та допоміжних вправ, вправ з предметами (булави, м'яч, стрічка, обруч) [7, 52].

На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значним обсягом фізичного та психічного навантаження. Необхідно практикувати застосування необхідних засобів, методів та матеріалу із інших видів спорту, рухливих ігор, використовувати ігровий метод, як один із основних методів тренування, що спрямований на розвиток фізичних здібностей гімнасток. Що стосується різних видів підготовки, то на етапі початкового навчання застосовують різнобічну багатоборну підготовку, що має комплексну спрямованість. Особливості має рівень технічна підготовленості, а саме, як вказують фахівці, що технічна підготовленість – здатність до освоєння нових елементів, швидкість і міцність навчання, обсяг умінь і навичок, володіння повноцінною програмою змагань, елементами високої труднощі, програмою акробатичної, батутної, хореографічної підготовки. Тому в області технічного вдосконалення необхідно орієнтуватися на освоєння різноманітних підготовчих вправ. На цьому етапі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, стійкого рухового навичку, що сприяє досягненню певних спортивних результатів. У цей час у гімнасток закладається різностороння технічна база, що сприяє оволодінню широким комплексом різноманітних рухових дій.

Такий методичний підхід є основою для подальшого технічного вдосконалення на наступних етапах багаторічної підготовки, але особливо дане положення треба враховувати саме на початковому етапі тренування у художній гімнастиці. Огляд праць вчених свідчить про те, що формування та вдосконалення технічної майстерності, безпосередньо технічної підготовленості, здійснюється на усіх етапах багаторічної підготовки.

Планування тренувальних занять та навантаження має також певні особливості на етапі початкової підготовки. Тренувальні заняття на цьому етапі проводяться з гімнастками 6-7 років не частіше 2-3 разів на тиждень тривалістю 60-70 хвилин та повинні мати ігрову спрямованість цих занять.

Таким чином, правильна організація, планування тренувального процесу та реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою гімнастичних вправ.

1.2. Розвиток фізичних якостей гімнасток у віці 7-8 років

Аналіз сучасних тенденцій розвитку складнокоординаційних видів спорту, зокрема, і у художній гімнастиці свідчить, що вимоги до прояву та вдосконалення фізичних якостей спортсменів стають дедалі більшими.

Для того, щоб розучувати програми наростаючої складності, гімнастки повинні насамперед освоїти базові вправи, на основі яких – будувати нові, складніші за координацією та енергетичними витратами, елементи змагальної програми та їх з'єднання.

Художня гімнастика – вид спорту, спортивна дисципліна, що поєднує в собі елементи балету, гімнастики і танцю, і полягає у виконанні вправ без предмету та з предметом у складно-координаційній моториці, під музичний супровід. На думку низки науковців складна рухова діяльність не виявляє окремих фізичних якостей в їх чистому, ізольованому вигляді. Майже повсюди у багатьох видах спорту діє сполучення різних фізичних якостей. Види художньої гімнастики – це настільки різноманітна діяльність, що потребує складних співвідношень між усіма фізичними якостями у різних пропорціях в залежності від гімнастичного елемента, вправи, комбінації та умов змагань [19, 24, 56]. На їх думку, адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння вправ та реалізації ефективного виконання рухів, дозволяє спортсменкам продемонструвати легке, плавне виконання елементів, проявити високу координацію і загальну свободу рухів. У деяких роботах гнучкість характеризують як «естетичний компонент виконавчої майстерності» [37, 38].

Аналіз змагальних композицій найсильніших гімнасток світу свідчить, що в них превалюють елементи, в яких необхідно проявити дуже високий

діапазон рухливості у кульшових, плечових, надп'ятково-гомількових суглобах і хребті. Останнім часом у таких складнокоординаційних видів спорту як художня і спортивна гімнастика, спортивна акробатика, фігурне катання, синхронне плавання з'явилися терміни – «гіпермобільність», «надгнучкість», «екстраординарна гнучкість» і навіть «патолого-анатомічна гнучкість».

Низкою науковців було проведено відеоаналізи 100 композицій найсильніших гімнасток світу, виконаного на матеріалах чемпіонатів і кубків світу та Європи (2016–2017 рр.), було виділено 4800 елементів різних структурних груп, з яких 90,3 % становлять елементи з переважним проявом гнучкості, з них: 38,5 % стрибків, 35,2 % рівноваг, 26,3 % поворотів. Всі технічні елементи виконувалися з дуже високим діапазоном активної рухливості.

Тому питання розвитку гнучкості як фактора, що зумовлює якісне виконання вправ у художній гімнастиці є актуальним.

Аналіз науково-методичної літератури з кола питань спортивної підготовки у художній гімнастиці свідчить про те, що головною метою спортивної підготовки гімнасток є досягнення максимально можливого рівня інтегральної підготовленості обумовленого специфікою і вимогами досягнення найвищих спортивних результатів у змагальній діяльності. Основними критеріями базової підготовки юних гімнасток є удосконалення фізичних якостей і формування рухових навичок, які мають значення для успішної спеціалізації на подальших етапах багаторічної підготовки.

Саме фізична підготовка у художній гімнастиці вирішує завдання розвитку і досягнення високого рівня рухових якостей (гнучкості, швидкості, сили, швидкісно-силових, координаційних здібностей, витривалості), а також їх взаємозв'язок з технікою вправ та проявленню цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності [45, 46].

У фундаментальних працях науковців [25, 28, 29, 32, 35] вказано, що фізична підготовка включає спеціальну і загальну підготовку, між якими існує тісний зв'язок, і це дозволяє краще побудувати педагогічний процес,

використовуючи цілеспрямовані засоби й методи тренування.

Співвідношення засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної (СФП) у тренуванні спортсменок молодшого шкільного віку, залежить від поставлених задач, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей гімнасток, специфіки виду спорту, етапів і періодів тренувального процесу.

За даними аналізу експертних оцінок, поставлених фахівцями з художньої гімнастики, щодо актуальності та пріоритетності найбільш необхідних для зазначеного спорту фізичних якостей, виявлено, що перше місце належить розвитку гнучкості. Гнучкість розвивається до 13-15 років, але найбільш сприятливим (сенситивним) періодом, в якому спостерігається високий темп приросту є вік від 7 до 9 років.

Гнучкість у гімнастиці – це ступінь розвитку рухомості у суглобах, яка забезпечує виконання рухів з підвищеною амплітудою та незвичайних поз – взаємо розтушувань частин тіла (стрибки «кільцем», шпагатом та ін.).

Вправи розвитку гнучкості: розтягнення та розслаблення м'язів і зв'язок; активна гнучкість – особисті махи та утримання кінцівок; пасивна гнучкість – з допомогою тренера, ваги свого тіла (пружні рухи, махи, перебування у натягнутому положенні). Вправи на гнучкість необхідно комбінувати з вправами на розслаблення та регулювання напружень м'язів, аутогенними вправами зі здатністю свідомо й повільно керувати м'язовим апаратом та емоційним станом. Особливим видом гнучкості є характерна для гімнастів рухливість у суглобах ніг і рук, яка називається «виворотністю». Це рухливість супінаторно-пронаторного характеру, що необхідна для виконання хореографічних позицій і, особливо, для роботи в різних, у тому числі й аномальних, хватах, висах іззаду, для виконання викрутів, поворотів навколо руки. Оскільки гімнастика вимагає певного стилю виконання з відтягнутими носками, то важливе значення має рухливість у гомілковостопних суглобах.

Спритність – це складна рухова якість, яка вирізняється надзвичайною специфікою функціональних проявів. Гімнасту необхідні такі функціональні

якості: 1) вестибулярна чутливість і зорове сприйняття, яке дає змогу оцінити положення і характер переорієнтації тіла в просторі (особливо в процесі швидкого обертання навколо основних осей тіла); 2) кінестатична чутливість, тобто здатність оцінювати фактичні суглобні кути, позу, характер взаємодії ланок в умовах швидкої та значної зміни ступеня напруження м'язового апарату; 3) сприйняття часових інтервалів, часового темпоритму рухів, важливого як здатність оперативної оцінки технічної і параметричної точності рухів. У гімнастиці існує чимало вправ, у яких зоровий контроль майже відсутній і спортсмен змушений керувати своїми рухами лише за часовими характеристиками. Особливої координації вимагають вправи в опорній та безопорній рівновазі. Найбільш ефективним при вихованні спритності є рухливі та елементи спортивних ігор.

Швидкість у гімнастиці проявляється у швидкості рухової реакції, швидкості вільних (необтяжених) суглобних рухів під час вправ на всіх видах багатоборства, у швидкості зміни ритму й темпу рухів, у здатності розслабляти м'язи і переключатися в роботі з одних м'язових груп на інші.

У художній гімнастиці для розвитку швидкості рухів використовуються фізичні вправи, в яких ця якість виявляється в найбільшій мірі: рухливі ігри, біг з прискоренням, стрибки, елементи народного танцю, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи, що виконуються в різних темпах, човниковий біг з прискоренням, спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції, а також різні темпові стрибки. Основою методики є вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю за короткий час не більше 10–15 с.

Витривалість характеризується у гімнастиці як здатність і тренуваність для виконання складнішого гімнастичного елемента наприкінці комбінації, як здатність зберігати якісну координацію зусиль. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості переважно засобами художньої гімнастики шляхом поступового збільшення обсягу та інтенсивності навантажень. Спочатку нарощують обсяг тренувальної діяльності, а потім - її інтенсивність [15, 33, 42].

Сила – це здатність людини бороти зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У художній гімнастиці сила в ізолюваному вигляді проявляється в статистичному режимі роботи м'язів, але більшість рухів виконуються при прояві сили у динамічному режимі. Для виховання сили використовують фізичні вправи з різними обтяженнями (гантелі, гири, тренажери), виконання яких пов'язане з подоланням опору. Аналіз практичного досвіду свідчить, що корисно використовувати для розвитку сили швидко-силові вправи динамічного характеру.

Низка науковців вказують на те, що важливою здібністю у художній гімнастиці є рівновага [17, 38, 49]. Рівноваги – різновид різноманітних стійок на ногах, які виконуються в умовах, що потребують розвинутого навичку збереження стійкості. Під це означення попадають перш за все положення, які характеризуються складними умовами балансування, зокрема стійки на носках двох та однієї ноги. Для розвитку здібності до збереження рівноваги (передня, задня, бокова) рекомендують використовувати повороти переступанням по колу, діагоналі, поворот на носкі опорної з фіксуєчим опусканням п'ятки на підлогу на 90, 180 та 360 градусів тощо.

Також до методики розвитку здібності до збереження рівноваги необхідно включати стрибки (поштовхом двома із приземленням на одну, інша зігнута; поштовхом двома у вертикальну рівновагу нога вперед, убік, назад; поштовхом двома з поворотом на 180, 360 або більше градусів з приземленням на одну ногу; поштовхом одною з приземленням на поштовхову ногу в рівновагу вільна нога вперед, назад, в сторону та інші). Функція рівноваги є однією з складних функцій організму.

При складанні комплексів вправ, що спрямовані на навчання базових елементів гімнастики, спираються на принцип індивідуальності, при яких враховуються індивідуальні показники фізичного розвитку, стану та підготовленості гімнасток [3, 14, 22, 40]. Рекомендовано при навчанні базових вправ використовувати ігровий, змагальний і методи строго регламентуючих вправ – сполучений, повторний, метод короткочасних зусиль, перемінний і

методи контролю. Загалом раціональна фізична підготовка юних гімнасток повинна здійснюватися за допомогою загальних та специфічних засобів та методів гімнастики з урахуванням усіх чинників та раціонально побудованої структури тренувального процесу.

1.3. Стретчинг як засіб удосконалення розвитку гнучкості у художній гімнастиці

Стретчинг – це спеціально розроблена система вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і рухливості в суглобах, а разом з тим і на зміцнення цих суглобів, тренування м'язово-зв'язкового апарату з метою поліпшення еластичних властивостей, створення міцних м'язів і зв'язок.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилць тіла людини. Стретч» – рухова дія («стретч-тренування»), еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу». Цей напрямок базується на вправах, які дають можливість за допомогою розтягування м'язів різних частин тіла добитися хорошого м'язового тонусу і, отже, досягти певного оздоровчого ефекту. Суть цієї системи полягає в тому, що за допомогою дуже повільних і плавних рухів (згинання та розгинання), спрямованих на розтягування тієї чи іншої групи м'язів, приймається і утримується протягом деякого часу певна поза. Таким чином, стретчинг – це метод фіксованої розтяжки.

Комплекси вправ в системі стретчингу спрямовані на розтягування практично всіх м'язів тіла, причому цей широкий спектр вправ виконується з різноманітних вихідних положень, що надзвичайно важливо для ефективності розвитку гнучкості і рухливості в суглобах у гімнастиці, зокрема, у художній.

Стретчинг-тренування використовуються в складі тренувальних програм у різних видах спорту:

- як комплекс вправ або як окреме заняття;
- як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким

рівнем підготовленості або як засіб ЛФК для профілактики травматизму в спортсменів;

- для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;
- як засіб корегуючої гімнастики;
- як ігровий стретчинг.

В залежності від цілей заняття стретчинг використовують у розминці для підготовки м'язів до великих навантажень, для розвитку гнучкості (як окреме заняття) і в якості релаксуючої процедури у заминці.

У підготовчій частині заняття переважно використовується динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їх еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають зразу ж після напружених тренувань. Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу у заключній частині – відновити довжину м'язів до початкового стану.

Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування.

За умови, коли стретчинг використовується як самостійне (окреме) заняття, варто дотримуватися ряду додаткових принципів:

- основну увагу належить приділяти м'язам та сполучнотканинним структурам тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;
- основні вправи виконуються лежачи і сидячи;
- на одні і ті ж сегменти тіла доцільно передбачати два кола вправ;
- найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20-55 хв, частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5-7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять.

Найбільш поширеними методами стретчингу є статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний).

При пасивному статичному стретчингу м'яз розтягується за рахунок зовнішньої сили (партнера, ваги тіла тощо) до відчуття легкого дискомфорту. Тривалість знаходження в розтягнутому стані – 10-30 с.

Активний статичний стретчинг характеризується тим, що м'язова група розтягується за рахунок довільного напруження інших м'язових груп (різновид силового тренування з статичним напруженням м'язів).

Пасивний динамічний стретчинг – м'яз розтягується, і в такому стані його піддають плавним додатковим розтягненням невеликої амплітуди. Цей метод стретчингу пов'язаний з високим психологічним комфортом і значним фізіологічним ефектом. Цьому сприяє низький рівень монотонності при виконанні розтяжок.

Балістичний стретчинг – махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і високою швидкістю. У цьому разі подовження певної групи м'язів виявляється короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Даний вид стретчингу найчастіше застосовується в спортивній практиці [16, 25, 40].

При активному динамічному стретчингу м'яз розтягується за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, що викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі і посилення в ньому обмінних процесів. При розтягуванні м'язів, сухожилків, шкіри, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори.

Стретчинг один із основних засобів гармонійного розвитку дітей під час фізичної активності. Дитячий стретчинг – окремий напрямок фітнесу для дітей. Постійні заняття цими вправами допомагають дитині зберігати рухливими і активними всі суглоби, підвищується еластичність зв'язкового і сухожильного апаратів. Фахівці рекомендують починати займатися даним

комплексом вправ саме в дитинстві, поки м'язова, сухожилкова і сполучна тканини, суглоби і хрящики ще м'які, рухливі.

Ігровий стретчинг допомагає набути для юних гімнасток відмінну розтяжку, а це в першу чергу зменшення небезпеки травматизму при падінні або іншому нещасному випадку. Комплекси вправ стретчинга є відмінним способом поліпшити фізичну форму зростаючого організму і створити функціональний фундамент на майбутнє в плані, як фізичної підготовленості, так і здоров'я дитини. Саме розтяжка і рухливість суглобів забезпечують дитині більш гармонійне зростання. Дуже часто діти відчувають фізіологічні болі в періоди інтенсивного росту кісткової, м'язової тканини, скаржаться на болі в колінах, спині. Регулярні заняття стретчингом допомагають легше пережити ці періоди, і енергійне зростання не доставить дитині ніяких неприємних відчуттів. Стретчинг допомагає дитині набути не тільки значної фізичної витривалості, він робить її більш стресостійкою. Такі діти менш схильні до емоційної нестабільності, перенапруження, а при сучасному ритмі життя це вкрай необхідний навик.

Стретчинг допомагає виправити проблеми з поставою і ходьбою, а тому його елементи завжди включаються в програму лікувальної фізкультури для дітей з вадами опорно-рухового апарату. Якщо проблем з поставою немає, то систематичні заняття є їх відмінною профілактикою.

Таки чином завдяки своєму високому позитивному ефекту цей вид тренування широко використовується в практиці підготовки спортсменів і танцюристів, а також включений до складу оздоровчих тренувальних комплексів. Переваги використання та позитивний ефект стретчингу полягають в такому: застосовується для розігріву м'язів, знижує імовірність травм при тренуваннях; сприяє підвищенню гнучкості (посилює амплітуду рухів, покращує рухливість суглобів); зменшує період відновлення (знімає больові відчуття в м'язах після фізичних навантажень); підвищує витривалість; сприяє покращенню постави; розслабляє м'язи і надає їм еластичності.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – дослідити розвиток гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами стретчингу.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет.

2. Вивчити особливості структури та змісту методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.

3. Визначити ефективність методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.

2.2 Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості з використанням педагогічних тестів.
5. Методи функціональних проб.
6. Методи математичної статистики.

Вивчення науково-методичної літератури та інформаційних даних з мережі Інтернет проводили з метою аналізу теоретико-методичних питань, які визначалися завданнями кваліфікаційної роботи. Вивчалася науково-

методична література, в якій розглядалися питання, що стосуються найбільш актуальних на даний час проблем у спорті на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема у художній гімнастиці [15, 28, 36]. З метою вивчення сучасного стану досліджуваного питання і узагальнення даних нами був зроблений теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, який стосується проблеми нашого дослідження.

Розглянуті питання щодо особливостей морфо-функціонального стану організму дівчат 7-8 років, особливості різних етапів підготовки спортсменок у художній гімнастиці, положення теорії спорту та багаторічної системи підготовки спортсменів. Проаналізовано наукові праці у яких визначаються інноваційні підходи до вдосконалення системи тренувальних занять у художній гімнастиці, сучасні технології навчання та вдосконалення техніки рухових дій [1, 3, 10, 15, 25].

Загалом вивчено 58 літературних джерел, з них 5 – іноземні автори, враховуючи дисертації, монографії, статті тощо.

Педагогічне спостереження як метод дослідження використовували з метою планомірного сприйняття й аналізу навчально-тренувального процесу гімнасток, які спеціалізуються у художній гімнастиці та його оцінки на основі заздалегідь розробленого плану без втручання дослідника. За обсягом педагогічне спостереження було тематичним так як проводився аналіз декількох структурних компонентів спортивної підготовки, а саме, фізичної та технічної підготовки гімнасток.

Під час проведення педагогічного дослідження, спортсменки і тренери знали, що за їх діями ведеться спостереження, вони були проінформовані, тобто наше дослідження було відкритим. У процесі педагогічного спостереження було вивчено питання щодо основних засобів і методів тренування, що використовували, особливості планування цих засобів у межах річного макроциклу підготовки.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального, а також для з'ясування та перевірки ефективності

впровадження у тренувальний процес методики навчання базовим елементам дівчат 7-8 років у художній гімнастиці.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок та вихідних даних щодо рівня функціонального стану вестибулярного апарату юних гімнасток.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу на етапі попередньої підготовки.

Тривалість експерименту склала 6 місяців (з жовтня 2022 року по березень 2023 року).

Педагогічне тестування було проведено відповідно до поставлених завдань дослідження та складалось із двох комплексів контрольних тестів, що відповідали навчальній програмі для ДЮСШ [4]. Використовували тести для оцінки рівня фізичної підготовленості, для оцінки технічної підготовленості та рівноваги гімнасток.

Для визначення рівня гнучкості та загальної рухової підготовленості гімнасток використовувалися такі контрольні тести:

1. Тест «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Вправу виконували стоячи на сходинці (підставці, лаві) висотою 20-25 см, стопи знаходяться разом, носки на краю сходинки. Необхідно зафіксувати долонями з обох сторін колінні суглоби спортсменок, аби уникнути згинання ніг в колінах і отримання неточних результатів. Реєстрували глибину нахилу за рівнем торкання пальцями долонь спортсменкою відповідної відмітки лінійки, встановленої спереду сходинки. Результати порівнювали у відповідності до бальної оцінки: 5 балів – 17 см і більше; 4 бали – 13-16 см; 3 бали – 10-12 см; 2 бали – 6-9 см; 1 бал – 5 см і менше.

2. Активна рухливість плечових суглобів оцінювалась за результатом виконання тесту «Викрут прямих рук вперед-назад» (см). Дитина приймала

вихідне положення – гімнастична палка розташована внизу з хватом зверху – виконувала викрут назад прямими руками. Рухливість плечових суглобів оцінювали за відстанню між кистями рук при викрутці: чим менше відстань, тим вища гнучкість цього суглоба та навпаки. Крім того, найменша відстань між кистями рук порівнюється із шириною плечового поясу випробуваного

3. Тест «міст гімнастичний». Умови виконання тесту: В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. Нахил назад в позицію гімнастичний міст. Вимірюється відстань від третього пальця руки до п'ят у сантиметрах. Обладнання: сантиметрова стрічка.

4. Тест складка назад в прогин. Умови виконання тесту: В. п. – лежачи на животі, ноги разом, зігнуті в колінах. Нахил тулуба назад із захватом обома руками гомілкостопів та випрямленням ніг до підлоги. Вимірюється відстань ніг від підлоги. Обладнання: сантиметрова стрічка.

5. Умови проходження тесту «шпагат з опори висотою 40 см» (см). В. п. – гімнастка сідає з лави на провідну ногу у шпагат, руки вгору. Вимірюється відстань від пахової області до підлоги. Обладнання: сантиметрова стрічка.

6. Координаційні здібності визначали за двома тестами:

– «Сполучення рухів руками, тулубом і ногами». Техніка виконання: В. п. – основна стійка. На рахунок 1 – крок правою, ліву руку убік; на рахунок 2 – крок лівою, праву руку убік; на рахунок 3 – приставити праву, коло руками донизу; на рахунок 4 – стрибок навкруги.

Тренер-викладач показує і виконує тест 1 раз, після чого спортсменки повинні самі його зробити під рахунок без попередньої підготовки. Для оцінювання виконання тесту використовували бальну шкалу: 10 балів – запам'ятовування і безпомилкове виконання тесту; 9,5 балів – зроблена одна помилка (немає узгодження в рухах рук і ніг, забутий один з рухів); 9 балів – допущено дві помилки; 8,5 балів – допущено 3 помилки.

– Тест «Переключення з одного руху на інший». Техніка виконання: на рахунок 1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони; на рахунок 2 – стрибок ноги

разом, руки вниз. Повторити стрибки 4 рази, а потім швидко переключитися на наступну вправу: на рахунок 1 – стрибок ноги нарізно, рук вниз; на рахунок 2 – стрибок ноги разом, руки в сторони. Повторити 4 рази.

Для оцінки результатів використовували наступну шкалу балів: 10 балів – безпомилкове переключення зі збереженням темпу стрибкових рухів; 9,5 балів – безпомилкове переключення, але з порушенням темпу (зупинка між 1-ю і 2-ю вправами); 9 балів – переключення з однією помилкою; 8,5 балів – переключення з двома помилками.

Усі перераховані вище тести були виконані у гімнастичному залі. Вправи вибрані відповідно до навчальної програми для ДЮСШ з художньої гімнастики [4].

Оцінювання здійснювалось групою тренерів з художньої гімнастики за 5 бальною шкалою, з урахуванням виконаних помилок їх знижок.

Критерії оцінки: при знижках за помилки техніки виконання вправи 0,0-0,3 балів виставляється оцінка 5 балів (відмінно); при 0,4-0,5 балів – 4 бали (добре); при 0,6 і більше – 3 бали (задовільно); при не виконанні зв'язки – 2 бали (незадовільно).

Методи функціональних проб використовувались з метою оцінювання функціонального стану вестибулярного апарату спортсменок:

1. Тест Яроцького дозволяє визначити поріг чутливості вестибулярного аналізатора. Техніка виконання: спортсменка знаходилась у положенні стоячи з зімкнутими стопами з закритими очима. За командою дослідника гімнастка виконує кругові оберти головою в одну сторону (праворуч або ліворуч) в темпі 2 оберти в 1 секунду, при цьому визначається час збереження стійкості. Час рівноваги фіксується секундоміром. Нетреновані люди зберігають рівновагу в середньому протягом 28 с, спортсмени – до 90 с.

2. Тест до збереження рівноваги «Проба «Фламінго». Техніка виконання: .В. П. - стійка на одній нозі на поверхні довжиною 50 см, висотою – 4 см, шириною – 3 см, друга нога зігнута назад (утримуючи її однойменною рукою). Спортсменкам треба було зберігати рівновагу без сторонньої

допомоги 1 хвилину. Після втрати рівноваги до означеного часу, виконання тесту продовжується. Критерії оцінки: 9 с і менше – «дуже низький» рівень, 10-24 с – «низький», 25-39 с – середній, 40-50 с – «вище середнього», 51 с і більше – «високий».

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 10» за допомогою методів математичної статистики з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при $n \leq 30$; коефіцієнта варіації для визначення однорідності груп гімнасток (V, %). Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$ [11, 23, 24].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2022 року по березень 2023 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі Комунального позашкільного навчального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву з гімнастики художньої» Дніпровської міської ради, м. Дніпро. У дослідженні брали участь 20 спортсменок віком 7-8 років, які спеціалізуються у художній гімнастиці. Педагогічний експеримент проводився у межах 6-ти місяців підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2022 року-листопад 2022 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;
- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об'єкт і

предмет, окреслено методологію дослідження;

- визначення технології планування тренувальної програми, що включала використання вправ з ігрового стретчингу для розвитку гнучкості спортсменок у художній гімнастиці;

- проведення тестування вихідного рівня загальної фізичної та технічної підготовленості та розвитку вестибулярного апарату спортсменок на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (листопад 2022 – березень 2023 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу;

- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (квітень 2023 – листопад 2023 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Характеристика методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу на етапі початкового навчання

Спортивна підготовка у художній гімнастиці – багаторічний спеціально організований процес всебічного розвинення, навчання та вдосконалення спортсменок. Цей процес розглядається в контексті системного підходу, як складний системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсменок, що спрямований на придбання широкого кола спеціальних знань, навичок і умінь, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної діяльності. Головна мета підготовки, незалежно від етапу багаторічної підготовки – досягнення гімнасткою максимально можливого рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, обумовленого специфікою і вимогами досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності на змаганнях міжнародного та національного рівнів.

Для досягнення цієї мети в процесі спортивної підготовки, її складової частині – тренувальних заняттях, вирішуються певні завдання:

- набуття спеціальних знань та їх поєднання з необхідними вміннями і навичками, необхідних для успішної діяльності у художній гімнастиці;
- оволодіння технікою (структурною досконалістю) вправ;
- відповідний розвиток фізичних якостей – швидкості, гнучкості, витривалості, стрибучості, координаційних здібностей, сили;
- забезпечення необхідного рівня функціональної підготовленості;
- розвиток естетичних якостей – музичності, танцювальності, виразності, граціозності;
- оволодіння тактикою виступів у змаганнях з художньої гімнастики.

На думку низки фахівців, точно спланована рухова діяльність протягом

всього періоду багаторічної підготовки юних гімнасток сприяє підвищенню їхньої майстерності [6, 18, 36]. У теорії та практиці загальної теорії підготовки спортсменів у різних видах спорту, зокрема, і у художньої гімнастиці виділяють декілька етапів спортивної підготовки, що ґрунтуються на закономірностях вікового розвитку рухового аналізатора, рухової системи гімнасток та їх здібностей адекватних вимогам художньої гімнастики. Виділяють наступні етапи спортивної підготовки:

I етап – початкова спортивна підготовка (з 5-6 років до 8-10 років, 3-4 занять на тиждень тривалістю по 120 хв);

II етап – початкове спортивне тренування (з 8-12 років до 14-15 років, 5-6 занять на тиждень, по 160 хв);

III етап – спеціалізоване базова підготовка (з 12-15 років, 2-х разове тренування: до 10-12 разів на тиждень по 160 хв).

IV етап – максимальна реалізація індивідуальних можливостей, досягнення високої спортивної майстерності ґрунтується на здібностях гімнасток (16-20 років);

V етап – збереження спортивних досягнень (20 років і старше).

У відповідності з темою кваліфікаційної роботи та завданнями дослідження було проаналізовано структуру та зміст етапу початкової підготовки у художній гімнастиці.

Основними завданнями етапу є:

- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем зростаючого організму дівчаток;
- різнобічна загальна фізична підготовка у процесі якої, акцентується увага на розвитку всіх спеціальних фізичних якостей;
- формування правильної постави та гімнастичного стилю виконання вправ тобто закладення «правильної школи» рухових дій притаманих художній гімнастиці;
- спеціально-рухова підготовка, що включає сполучення рухів різними частинами тіла (координація рухів), навчання умінню оцінювати руху в

просторі, часі і по ступені м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора, реакцій на предмет, що рухається, та антиципацій;

- початкова технічна підготовка з видів багатоборства – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів (це основні елементи техніки стрибків, рівноваг, поворотів, техніка хватів, кидків, ловлі, катів, обертань);

- початкова хореографічна підготовка опанування найпростіших елементів класичного, історико-побутового та народного танців;

- прищеплення інтересу до регулярних занять художньою гімнастикою, виховання дисциплінованості, охайності, старанності;

- участь у показових виступах та дитячих змаганнях.

У багатьох наукових працях що питання специфічності завдань на етапі початкової підготовки, правильно підібрана структура тренувань та організація занять з юними спортсменками складає той основний фундамент який є необхідним для перспективного росту спортивних досягнень у майбутньому [1, 2].

Саме на ранніх етапах спортивної підготовки закладається «школа» правильної техніки виконання базових елементів видів художньої гімнастики, які на подальших етапах підготовки стануть тією необхідною основою для подальшого вдосконалення високого рівня майстерності гімнасток.

Одне із проблемних питань щодо тренування юних спортсменок на цьому етапі безумовно є безпека перетренування ще не повністю зміцненого дитячого організму, оскільки діти цього віку відстають у розвитку окремих вегетативних функцій організму. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, різностороння фізична підготовка, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних та спеціально підготовчих вправ [2, 3, 16].

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих

ігор, використанням ігрового методу. На даному етапі підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що включають застосування монотонних, одноманітних вправ. Саме, ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати їх початкову спортивну підготовку. Рухливі ігри мають виховне, оздоровче та освітнє значення і легко доступні в житті дитини. Також рухливі ігри покращують фізичний розвиток дітей, добре впливають на здоров'я дитини та зміцнюють нервову систему. Гра є одним з найважливіших засобів тренування дітей молодших та середніх класів, вона сприяє моральному, фізичному, розумовому розвитку дитини. Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки.

Аналіз наукових концепцій, методичних підходів тощо дозволили визначити, що складна рухова діяльність у багатьох видах спорту, зокрема, і у художній гімнастиці, не виявляє окремих фізичних якостей в їх чистому, ізольованому вигляді [32, 35, 45]. Загальна спортивна підготовка на цьому етапі повинна бути різноманітною, але одним із провідних напрямів навчання базовим елементам рухових дій у художній гімнастиці є розвиток гнучкості в поєднанні з іншими фізичними якостями.

Завданнями розвитку гнучкості є:

- забезпечення розвитку гнучкості в тій мірі, в якій це необхідно для вивчення вправ в рамках занять художньою гімнастикою;
- запобігання втрати досягнутого оптимального стану гнучкості;
- розвиток гнучкості в залежності від обраного виду спорту, вікових та силових здібностей спортсмена.

Одним із засобів розвитку гнучкості є стретчинг. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, що викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі і посилення в ньому обмінних процесів. При розтягуванні м'язів, сухожилків, шкіри, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори [4, 8, 12].

Відповідно до завдань дослідження було розроблено та впроваджено у тренувальний процес гімнасток 7-8 років методику розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу (табл. 3.1, рис. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура програми розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу
у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою
на етапі початкової підготовки

Завдання	Методи	Форми організації	Контроль
Вивчення поняття стретчингу, значення його для підвищення гнучкості тіла, для зміцнення опорно-рухового апарату та правил проведення тренувань зі стретчингу.	Словесні – пояснення, розповідь. Наочні – показ. Практичні: - на розвиток фізичних якостей спрямовані на вивчення техніки вправ (в цілому – засвоєння ритму, по частинах – вивчення техніки виконання вправи)	Навчально - тренувальне заняття; Контрольні ігрові тренування;	Оперативний – виправлення помилок у процесі навчання; Етапний – перевірка відносного приросту показників, що характеризують гнучкість, у процесі експерименту;
Засвоєння та відтворення умінь та навичок базових елементів художньої гімнастики та стретчингу	Ігрові – використання вправ ігрового стретчингу. Змагальний – завдання на краще відтворення заданого ритму, виконання рухів у співзвучності із музикою	Контрольні ігрові тренування	Оперативний – виправлення помилок у процесі навчання; Підсумковий – перевірка похибки відтворення ритму контрольних вправ, оцінювання

			виконання вправ, що вивчалися
Засоби			
«Фінес-казка», виконання вправ для м'язів рук, ніг, для спини і живота, стегон	Ігровий стретчинг (ігри «Балерина», «Бігун», «Конячка», «Зернятко», «Зірочка», «Кобра», «Гімнаст» та інш.	Музично-ритмічні вправи та ігри; Змагальні завдання на краще відтворення заданого ритму/виконання вправи	Ускладнені завдання: повільне виконання вправ під музику швидкого темпу та ін. Виконання вправ з предметами (булави, м'яч, стрічка)



Рис.3.1. Приклади вправ ігрового стретчингу, що використовували на тренувальних заняттях з гімнастками

Програма тренувальних занять з використанням вправ стретчингу була також спрямована на профілактику постави, опорно-рухового апарату.

Фахівці в області психосоматики вважають стретчинг відмінним

«навчанням» м'язового каркасу – м'язи поступово звикають виробляти адекватну тілесну реакцію на будь-які емоційні і психічні перевантаження, і це в кілька разів знижує ризик розвитку психосоматичних недугів. Ця гімнастика є відмінним тренуванням координації рухів.

Під час використання на тренувальних заняттях експериментальної програми застосовували основні «правила» ігрового стретчингу, а саме:

- обов'язково повинна бути зворотна реакція – дитині повинні подобатися заняття, інакше ніякої користі від них вона не придбає. Тренування краще проводити під музичний супровід.

- всі вправи повинні бути в належній мірі легкими, щоб дитина не втомлювалася, виконуючи їх, навантаження на м'язи і суглоби повинно бути делікатним і адекватним;

- м'язи повинні бути ретельно розігріті, підготовлені до основного комплексу вправ, тому тренування завжди починають з розминки;

- вправи виконуються в повільному темпі та з великою долею плавності;

- прийоми і запропоновані вправи повинні бути спрямовані на симетричну розтяжку м'язів – праворуч і ліворуч;

- під час занять дитина повинна дихати спокійно і рівно;

- з багатьох гімнастичних вправ варто відібрати лише спеціально-підготовчі, що забезпечують оволодіння основами техніки, а для різнобічної фізичної підготовки використовувати більш різноманітні ефективні вправи;

- вправи на гнучкість повинні носити випереджаючий характер, тобто передувати вивченню елементів із структурних груп без предмета;

- вправи на рухливість в суглобах повинні застосовуватися перед біговими, стрибковими вправами, а також рівновагою і поворотами [41].

Експериментальна методика передбачала послідовне вивчення навчального матеріалу до більш складних вправ за технікою та завданнями гімнастики переходити за умови оволодіння спочатку більш простими гімнастичними вправами. Здійснювався суворий контроль за технікою

виконання кожної вправи. При виникненні помилки приділялась увага для її виправлення.

Одним із основних методів тренування відповідно до розвитку фізичних якостей був ігровий метод. На думку більшості фахівців, тренерів саме такий спосіб використання вправ різної спрямованості дозволяє в умовах ігрового стретчингу, спортивних ігор, естафет та інших нестандартних і емоційних впливів більш ефективно розвивати рухові якості дітей віком 7-8 років.

Нами в експериментальній програмі розвитку гнучкості було використано «історії-казки», «фітнес-казки», як супроводжували вивчення рухової дії, і дані засоби повинно бути зрозумілими за віком, легкими, образними та цікавою. Юні гімнастики самі могли вигадувати історії-казка, наприклад складався комплекс вправ на розвиток гнучкості на основі казки «Коза-дереза» тощо.

У вправах та іграх завжди існує елемент змагань, тому вони є важливим емоційним фактором розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості [11, 15].

При впровадженні методики навчання базовим елементам для розвитку гнучкості враховували методичні положення та принципи навчання та вдосконалення у руховій діяльності:

- Наочність – показ фізичних вправ, образна розповідь;
- Доступність – навчання вправам від простого до складного, від відомого до невідомого, враховуючи ступінь підготовленості спортсменок;
- Систематичність – регулярність занять, підвищення навантаження, збільшення кількості вправ, ускладнення техніки їх виконання;
- Закріплення навичок – багаторазове виконання вправ. Уміння виконувати їх самостійно, поза заняттями;
- Індивідуально-диференційний підхід – облік особливостей віку, стану здоров'я кожної дитини;
- Свідомість – розуміння користі виконання вправи, потреба їх виконувати.

Структура побудови занять складалася з 3-х частин. У першій частині

(вступної) заняття діти виконують вправи в різних видів ходьби, бігу, стрибків, для прийняття правильної оцінки і зміцнення зводу стопи, координації рухів, орієнтації в просторі, розвитку уваги.

У другій (основній) частині переходили до ігрового стретчингу. Сюжетний матеріал розподілявся на дві частини. У першій частині знайомили гімнасток з новими рухами, закріплювали вже відомі. У другій частині заняття відбувалось вдосконалення і точність виконання вправ, передача характерних особливостей образів. Всі вправи виконувалися під відповідну музику. Музичне супроводження при виконанні вправ ігрового стретчинга більш доцільно виконувати на другому занятті.

Рухлива гра – також складова основної частини заняття. Підбір здійснювався в залежності від складності попередніх рухових дій. Гра може носити більш-менш активний характер.

У третій частині вирішувалось завдання відновлення організму після фізичних навантажень і перехід до інших видів діяльності. Дихальні вправи сприяють швидшому відновленню організму і несуть оздоровчий характер. Важливо навчити дитину співвідносити вдих і видих з рухами. Вправи на релаксацію включали в кожне заняття; необхідно, щоб гімнастки вміли знімати напругу м'язів після фізичного навантаження, розслаблятися. Цьому відповідали вправи на релаксацію, що виконувалися в ігровій формі. Бажано використовувати музичний твір, що відображає характер дій, що виконували. Після занять ігровим стретчингом у гімнасток поліпшувався настрій, взаєморозуміння. Розучивши вправи, вони самостійно розігрують казку і придумують свої казки з рухами, тим самим розвиваючи свої творчі здібності.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності комплексу вправ щодо розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу гімнасток 7-8 років на етапі попередньої підготовки

У межах формувального експерименту було проведено оцінку

ефективності розробленої методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.

Всі гімнастки, які брали участь у дослідженні, були поділені на дві групи – основну і контрольну по 10 спортсменок у кожній. Слід зауважити, що тренування гімнасток основної і контрольної груп не відрізнялися від передбаченої тривалості занять в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки, та становили 1,5 – 2 годин, частота тренувань – 3-4 рази на тиждень.

Контрольна група спортсменок займалася за загальноприйнятою навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮСШ олімпійського резерву, ШВСМ [4]. До тренувальних занять основної групи гімнасток було включено додатковий комплекс вправ стретчингу для розвитку гнучкості (додаток 1). Запропоновані вправи планувалися на кожному тренуванні основної групи напочатку підготовчої частини у якості розминки або у заключній частині заняття у якості поступового зниження навантаження, повернення організму дітей у відносний стан спокою, для розслаблення м'язів. Вправи ігрового стретчингу дозволяють зробити плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку, що попереджає можливі функціональні порушення, які можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо у тих гімнасток, хто недостатньо тренований.

Таким чином відповідно до завдань дослідження у межах формувального експерименту було проведено оцінку ефективності розробленої методики розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу.

На початку експерименту були проведені спеціальні тести, що надали змогу визначити вихідний рівень розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості та функції рівноваги і вестибулярної стійкості гімнасток (табл. 3.2). У таблиці 3.2 надано величини показників тестування рівня гнучкості та загальної рухової підготовленості гімнасток основної та контрольної груп на початку дослідження.

Встановлено, що за всіма тестами не існує достовірних відмінностей між групами за t-критерієм Стьюдента (при $p \geq 0,05$).

Таблиця 3.2

Результати тестування рівня гнучкості та загальної рухової підготовленості гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження, ($x \pm S$)

Контрольні тести	Основна група	Контрольна група	t
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	10,5±0,12 (3 бали)	11,2±1,08 (3 бали)	$p \geq 0,05$
Викрут скакалки в долонях, см	19,5±1,84	22,0±3,58	$p \geq 0,05$
Вправа «Міст», см	13,4±1,31	13,0±1,25	$p \geq 0,05$
Складка назад в прогин, см	17,0±1,40	15,6±1,33	$p \geq 0,05$
Шпагат з опори висотою 40 см на провідну ногу, см	7,5±0,22	8,2±0,58	$p \geq 0,05$
Сполучення рухів руками, тулубом і ногами, бали	7,2±0,57	7,5±0,81	$p \geq 0,05$
Переключення з одного руху на інший, бали	6,8±0,48	7,0±0,53	$p \geq 0,05$

Представлені результати дослідження рівня фізичної підготовленості свідчать про середній рівень підготовленості гімнасток на початку педагогічного експерименту, оскільки більшість контрольних тестів гімнастики виконали переважно на «задовільно».

Також на початку дослідження було проведено тестування рівня функціонального стану вестибулярного аналізатора та функції рівноваги, який оцінювали за допомогою функціональних проб (табл. 3.3). Як визначено вище рівень функціонального стану даної системи оцінювався за пробами Яроцького, тесту «Фламінго». На наш погляд використання даних функціональних проб для оцінювання стійкості є доцільним, тому що, дозволяє визначити рівень розвитку вестибулярної стійкості гімнасток, оскільки аналіз помилок на початку дослідження у констатувальній частині

дослідження показав, що достатня кількість їх припускається при виконанні рівноваг, поворотів та окремих рухів тіла, пов'язаних з переміщенням тіла та одночасним виконанням рухів голови.

Встановлено, що також на початку дослідження групи були однорідні, так як не було зареєстровано достовірних відмінностей між групами за t-критерієм Стюдента (при $p \geq 0,05$) за всіма тестами, що характеризують статичну та динамічну рівновагу гімнасток.

Таблиця 3.3

Показники статичної і динамічної рівноваги у гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження, ($x \pm S$)

Контрольні тести з статичної і динамічної рівноваги	Основна група	Контрольна група	t
Тест Яроцького, с	66,4±1,72 низький	65,9±1,69 низький	$p \geq 0,05$
Проба «Фламинго», с	25,6±1,40 середній	25,9±0,89 низький	$p \geq 0,05$

За результатами дослідження встановлено, що показники розвитку вестибулярної стійкості гімнасток основної і контрольної груп при виконанні проби Яроцького знаходяться на низькому функціональному рівні, відповідно, 66,4±1,72 с та 65,9±1,69 с.

Тест «Фламінго» характеризує спроможність спортсменок утримувати рівновагу на обмеженій опорі, при цьому у гімнасток спостерігається від 2 до 3 падінь. При виконанні даного тесту фіксувався час утримання положення «Фламінго», у гімнасток основної групи він склав 25,6±1,40 с, що відповідає середньому функціональному рівню, у спортсменок контрольної групи – 25,9±0,89 с, що відповідає низький рівень розвитку даного показника.

З метою визначення ефективності запропонованих засобів та методів, які склали основу експериментальної методики розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу на етапі попередньої підготовки було здійснено повторне

контрольне тестування наприкінці педагогічного експерименту. Для об'єктивної оцінки ступеня ефективності експериментальної програми це є необхідна умова. Відповідно до завдань дослідження у наприкінці формувального експерименту було проведено порівняльний аналіз показників, що характеризують рівень загальної рухової підготовленості та стан вестибулярного аналізатора гімнасток 7-8 років (3.4).

У таблиці 3.4 надано динаміку показників рівня гнучкості, загальної рухової підготовленості та статичної і динамічної рівноваги гімнасток основної та контрольної груп по закінченню дослідження.

Аналіз результатів дозволив встановити такі критерії ефективності: рівень фізичної підготовленості, що характеризує гнучкість та рухливість у суглобах, як у контрольній, так і у експериментальній групах, став значно вищий. Слід констатувати, що у спортсменок основної групи, які займалися за експериментальною методикою розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу, ці показники вірогідно були вищими. Так в основній групі гімнасток приріст показників у відсотках за контрольними тестами складав від 15% до 78%, а у контрольній групі – від 11,7 % до 53,7%.

Істотним підтвердженням позитивного впливу методики розвитку гнучкості у художній гімнастиці став порівняльний аналіз результатів спортсменок основної та контрольної груп у вправах, що спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості (табл 3.4).

Так по завершенню дослідження результати тестувань свідчать, що в обох групах показники здатності збереження динамічної і статичної рівноваги стали краще, а саме, приріст показників у тесті Яроцького складав 28,0% в основній групі та тільки 20,10% у контрольній групі, у пробі «Фламінго» результати поліпшилися на 78,0% в основній групі та на 53,7% у контрольній групі (рис. 3.2). Загалом отримані показники свідчать про покращення здатності до збереження рівноваги у юних гімнасток, але у спортсменок основної групи результати в даному тесті були вірогідно кращими, ніж у спортсменок контрольної групи ($p < 0,05$).

Таблиця 3.4

Динаміка показників рівня тестування рівня гнучкості, загальної рухової підготовленості та статичної і динамічної рівноваги гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження та наприкінці дослідження

Контрольні тести	Основна група		Δ%	Контрольна група		Δ%
	ВТ	ЗТ		ВТ	ЗТ	
<i>Контрольні тести з фізичної підготовленості</i>						
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	10,5±0,12 (3 бали)	17,8±1,45*	62	11,2±1,08 (3 бали)	15,9±1,58* (4 бали)	37,4
Викрут скакалки в долонях, см	19,5±1,84	13,21±1,62*	32,3	22,0±3,58	18,81±3,71	14,5
Вправа «Міст», см	13,4±1,31	9,01±0,40*	32,7	13,0±1,25	11,2±0,51*	13,8
Складка назад в прогин, см	17,0±1,40	10,8±0,60*	36,4	15,6±1,33	12,55±0,87*	19,6
Шпагат з опори висотою 40 см на провідну ногу, см	7,5±0,22	4,30±0,12*	42,6	8,2±0,58	6,54±1,03*	20,2
Сполучення рухів руками, тулубом і ногами, бали	7,20±0,57	9,78±0,77	35,5	7,5±0,81	9,5±0,59	26,6
Переключення з одного руху на інший, бали	6,8±0,48	8,81±0,73*	29,5	7,0±0,53	8,5±0,78	21,4
<i>Контрольні тести зі статичної і динамічної рівноваги</i>						
Тест Яроцького, с	66,4±1,72 низький	85±1,94* в/с	28,0	65,9±1,69 низький	79,2±1,52 середній	20,10
Проба «Фламинго», с	25,6±1,40 середній	45,6±1,78* в/с	78,0	25,9±0,89 низький	39,8±1,67* середній	53,7

Примітки: ВТ – вихідне тестування, ЗТ – заключне тестування, Δ% – відносний приріст, в/с – функціональний рівень вище середнього, * – $p \leq 0,05$

Також відбулися зміни і у перерозподілі показників, що характеризують стан вестибулярного аналізатора, за функціональними класами. Так, на початку дослідження у спортсменок контрольної групи показники тесту Яроцького та проби «Фламінго» було зареєстровано на «низькому» функціональному рівні. У межах заключного тестування всі показники вестибулярної стійкості організму гімнасток у тесті Яроцького і пробі «Фламінго» вже відповідали функціональному рівню «середній».

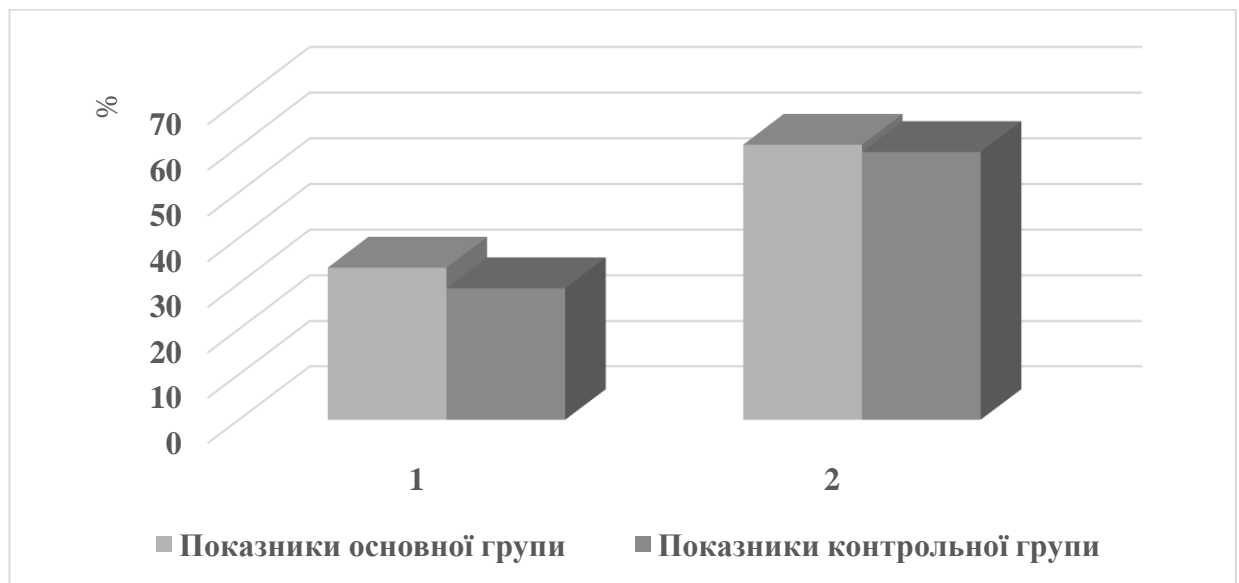


Рис. 3.2. Динаміка показників статичної і динамічної рівноваги спортсменок основної та контрольної груп по завершенню дослідження, (%)

Примітки: 1 – тест Яроцького, 2 – проба «Фламінго»

У представниць основної групи величини результатів у пробі «Фламінго» відповідали «середньому» рівню розвитку, а у тесті Яроцького – «низькому», але після впровадження у тренувальний процес експериментальної методики розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу, що спрямована на розвиток рівня фізичної і технічної підготовленості та вестибулярної стійкості організму гімнасток, дані показники за цими тестами відповідали вже функціональному класу «вище середнього». Загалом результати проведеного дослідження свідчать про те, що застосування у навчально-тренувальному процесі експериментальної

методики розвитку гнучкості з комплексом вправ ігрового стретчингу сприяє суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціонального стану вестибулярного апарату гімнасток 7-8 років на етапі попереднього навчання у системі підготовки.

Це дає підставу рекомендувати розроблену методику навчання для практичного використання етапу початкової підготовки у системі тренування спортсменок 7-8 років у художній гімнастиці .

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, практичного тренерського досвіду вказує на подальший пошук напрямків вдосконалення різних сторін підготовки в художній гімнастиці, особливо, на етапі початкової підготовки. Встановлено, що забезпечення достатньо високого рівня спортивної майстерності, як передумови для досягнення найвищих результатів, здійснюється за рахунок фундаментальної, комплексної та цілеспрямованої фізичної і технічної підготовки на етапі попереднього навчання базовим елементам видів у художній гімнастиці.

2. Визначено особливості системи підготовки гімнасток 7-8 років, що має певну структуру та зміст, конкретні мету та завдання для етапу попереднього навчання. Обґрунтовано структуру програми розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, а саме, сформульовано завдання, описані методи тренування, що спрямовані на розвиток гнучкості та покращення функціонального стану вестибулярного апарату гімнасток, представлені форми організації тренувальних занять та контроль за розвитком фізичних якостей.

3. Розроблено експериментальну методіку розвитку гнучкості у дітей 7-8 років у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу, що спрямована на розвиток основних фізичних якостей у художній гімнастиці – гнучкості, ступеня розвитку основних груп м'язів, які беруть участь у виконанні базових гімнастичних вправ; потенційних можливості дітей – ступінь їх розвитку й уміння виконати невідомі їм рухи, а також розвитку вестибулярного аналізатора та функції рівноваги.

4. Ефективність використання методіки розвитку гнучкості у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу доведена застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості та

функціонального стану вестибулярного апарату гімнасток 6-7 років на етапі попереднього навчання у системі підготовки. Встановлено:

– рівень фізичної підготовленості, що характеризує гнучкість та рухливість у суглобах, як у контрольній, так і у експериментальній групах, став значно вищий. Слід констатувати, що у спортсменок основної групи, які займалися за експериментальною методикою розвитку гнучкості засобами ігрового стретчингу, ці показники вірогідно були вищими. Так в основній групі гімнасток приріст показників у відсотках за контрольними тестами складав від 15% до 78%, а у контрольній групі – від 11,7 % до 53,7%;

– покращення здатності до збереження рівноваги у юних гімнасток, але у спортсменок основної групи результати в даному тесті були вірогідно кращими, ніж у спортсменок контрольної групи ($p \leq 0,05$). Всі величини тестових вправ в основній групі по закінченню педагогічного експерименту відповідали функціональному рівню «вище середнього», у порівнянні з контрольною групою, де більшість показників була зареєстровані на рівні «середньому».

5. Використання запропонованої експериментальної методики розвитку гнучкості у художній гімнастиці засобами ігрового стретчингу сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, функціонального стану спортсменок 7-8 років, що дає підставу для її практичного впровадження в систему спортивної підготовки гімнасток на етапі попереднього навчання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир, 2008. 62 с.
2. Аксенова Т. А., Бойченко Н. Е., Грязнова Т. В. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. № 4 (18). С 7-12.
3. Білокопытова Ж. А., Дячук А. М. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки у художній гімнастиці. Фізичне виховання студентів. 2010. №2. З. 24-28.
4. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991. 65 с.
5. Білокопытова Ж., Дячук А.М., Кожевнікова Л.К. Прогнозування здібностей до прояву гнучкості за даними пальцевої дерматогліфіки в художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. № 12. С. 12-14.
6. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям. Наука в олимпийском спорте, 2017. № 4. С. 45-55.
7. Болобан В.Н, Терещенко И.А, Оцупок А.П, Крупеня С.В, Коваленко Я.О, Оцупок Ан.П. Совершенствование координации движений с использованием прыжковых упражнений на батуте. Физическое воспитание студентов. 2016. №6. С. 4–17.
8. Гамалий В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта. Наука в олимпийском спорте. 2004. № 1. С. 25-30.
9. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.
10. Герасимишин В.П. Характеристика фізичної підготовленості дітей 6-7 років, які займаються спортивною гімнастикою. URL:

<https://www.sworld.com.ua/index.php/physical-education-and-sport-113/physical-education-physical-education-different-groups-113/17372-113-0462>.

11. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев : Олимпийская литература, 2008. 127 с.

12. Дмитриев С. В. Теория спортивной техники – биомеханика и «семантика движений». Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2010. Випуск 81. С. 37-42.

13. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. Житомир 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.

14. Заплатинська О.Б., Сосіна В.Ю., Окопний А.М Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. Львів, 2012. Вип. 16, т. 1. С. 294–300.

15. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Кощев О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.

16. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30-36.

17. Жіноча спортивна гімнастика. URL: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/women-artistic-rules/>.

18. Зеніна І.В. Розвиток гнучкості в спортивній гімнастиці. Методичні вказівки для студентів зі спортивної гімнастики. К.: НТУУ "КПІ", 2013. 88 с.

19. Ильиченко М.А., Ильиченко Н.А. Координационные способности как один из видов двигательных способностей. Вестник педагогики физической культуры и спорта. 2016. №2. С. 32–37.

20. Кашуба В., Гордеева, М., Жук А., Ризатдинова А., Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. 2017. № 27/1. С. 93-98.
21. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
22. Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібн. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
23. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
24. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.
25. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
26. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 1997. С.78-83.
27. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Сичова, Т.В. Лапшина Н.Г. Дошкільне фізичне виховання дітей : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 143 с.
28. Петренко К., Осадців Т., Бубела О. Засоби спеціальної фізичної підготовки гімнасток вищих розрядів у перехідному періоді макроциклу. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т I. С. 229-232. URL: <https://www.zamky.com.ua/simya/sportyvna-gimnastyka-ekstremalnyj-sport-dlya-ditej/>.

29. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2015. С. 441- 446.

30. Петрина Р.Л., Бубела О.Ю. Основна гімнастика : навч.-метод. посібник. Львів. Українські технології, 2002. 114 с.

31. Різатдінова Г.С., Литвиненко Ю.В. Технічна підготовка в художній гімнастиці: проблеми та перспективи. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: Матеріали V Всеукр. електр. конф., 18 травня 2017 р. К.: НУФВСУ, 2017. С. 34-36.

32. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2013. 22 с.

33. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Укладачі: Т. М. Чернищенко, В. М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.

34. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). Київ, Олімпійська літер., 1999. 462 с.

35. Сорока В.А., Сорока О.І. Класифікація видів гімнастики. Дніпропетровськ, 2013. 40 с.

36. Сосновська О. Б. Формування відчуття ритму у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 227 с.

37. Сосіна В., Руда І., Акімова С. Особливості хореографічної підготовки в гімнастиці. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. Львів : «Тріада плюс», 2013. Випуск 12. С. 72-76.

38. Сосіна В.Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. Танцювальні студії : зб. наук. праць. МОН України, Міністерство культури України, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2018. Випус 1. С. 81-90.

39. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олімпійському спорті. 2020; 1:48-51. DOI:10.32652/olympic2020.1_3.

40. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. Київ : НТУУ «КПІ», 2014. 64 с.

41. Спортивна гімнастика. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.

42. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. Вінниця, 2010. 73 с.

43. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 141с.

44. Тодорова В. Теоретико-методичні основ хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

45. Художня гімнастика. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.

46. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. Харків, 2004. 413 с.

47. Худолей О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юних гимнастов. Наука в олимпийском спорте, 2012. № 1. С. 36- 46.

48. Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. Теорія і практика фізичного виховання, 2011. № 5 . С. 3-18

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

50. Чернишенко Т. М., Кізім В. М. Класичний екзерсис з музичним супроводом – основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. Т. 1. ВДПУ; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 91-98.

51. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : Світ, 1993. 250 с.

52. Шиян Б. М., Приступа С.Н., Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОМІО, 1996. 220 с.

53. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Зеніна І.В., Добровольський В.Е., Шишацька В.І. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.

54. Худолій О., Карпенець Т., Іващенко О. Моделювання процесу навчання гімнастичним вправам на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2015. Випуск 22. С. 141-147.

55. Competition Rules of Aesthetic Group gymnastics For Children. Any use changes of this document (total or partial) without the consent of IFAGG. The IFAGG owns the copy rightsof the following rules (2016).37 p.

56. Disk F. W. Sports training principles. 5th ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.

57. Frank W. Dick O. B. E.Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432с.

58. Gamalii V, Potop V, Lytvynenko Y, Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18(2). P. 874- 877.

59. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics : URL: <http://www.ifagg.com/>

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи на тему
«РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ
У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ»

»

Комплекс вправ ігрового стретчингу для розвитку фізичних якостей у дівчат
віком 7-8 років на етапі початкової спортивної підготовки
у художній гімнастиці

1. «Балерина» – це вправа для рук. Треба стати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, а стопи розвернути в різні сторони. Плавно ручки повинні зімкнутися за спиною на рівні попереку. Потримавши їх так, слід повернутися в початкове положення і повторити. Вправа відмінно підходить для історій про олов'яних солдатиків, про принцес, які любили бали й танці, про фей.

2. «Бігун» – вправа для ніг. На одній нозі потрібно зробити випад, зробивши крок вперед, зігнувши її в колінному суглобі. Друга ніжка залишається прямою. Важливо, щоб стопи дивилися строго вперед, не в сторони. Ручки впираються в коліна, тіло злегка йде вперед, але спинку згинати не варто. Пряма нога ззаду поступово і дуже плавно відводиться назад, поки не виникає почуття напруженості м'язів в ній. Потім вправу роблять на другу ногу. Цей прийом відмінно підійде для опису того, як царевичі поспішають на допомогу, як переслідують ворога або дракона.

3. «Конячка» – вправа для спини і живота. Дитина стоїть на четвереньках, по черзі відводячи до напруги в м'язах праву і ліву ногу назад поперемінно, а потім роблячи це ж руками. Важливо тримати спину прямою. Згодиться для демонстрації геройських коней, супергероїв і принців.

4. «Гімнаст» – вправа для стегон. Потрібен м'яч. Дитина сидить, упираючись руками в підлогу ззаду, ноги широко розведені в різні боки. В руки потрібно взяти м'ячик і поступово рухати його вперед, не змінюючи положення ніг. Ця вправа допоможе наочно показати, як їде, наприклад, карета, або як група мандрівних героїв казки повільно просувається лісом.

5. «Кобра» – лежачи на животі, потрібно підняти голову вище і прошипіти. Вправа ускладнюється звиваючими рухами корпусом, як неначе повзе справжня змія.

Приблизний комплекс спрямований на розвиток спритності і гнучкості

Підготовча частина:

1. Біг у повільному темпі – 400 м.
2. Гімнастичні вправи: махи руками і ногами, нахили, повороти і кругові рухи тулубом – 8 хв.
3. Біг із високим підніманням стегнів, долаючи декілька перешкод, поставлених на відстані 40-50 см одне від іншого. Три рази, по 15-20 м. Темп середній.

Основна частина:

1. Виконання елементів техніки базових вправ – стійка на лопатках, перекид назад, вперед, 20 хв
2. Стрибки по черзі на лівій - правій нозі з ударами під коліном махової ноги. По 8-10 стрибків на кожній нозі.
3. Варіативні стрибки на міні-батуті, 2-3 серії по 20 до 30 с, відпочинок довільний.
4. Вправи або ігри на розвиток гнучкості, наприклад:
 - із положення ноги нарізно руки вгору торкнутися долонями лопаток, потім швидкий нахил вперед, руки вниз, назад, вгору. Вправу виконувати у швидкому темпі;
 - із положення стоячи на правому коліні випрямити ліву ногу і змахом лівою ногою уперед виконати поворот і повернутися у вихідне положення. Цю вправу повторюють кілька разів із зміною положень, виконуючи по черговою лівою і правою ногами;
 - із положення ноги нарізно нахил вперед до торкання землі ліктями. Ноги в колінах можна злегка згинати.
5. Вправи або ігри на розвиток спритності (наприклад, «Змагання в колі», «Стрибуха колона», «Стоніжка», «Гонки мішені» тощо).

Заклучна частина:

1. Біг у повільному темпі – 50-60 с
2. Ходьба у повільному темпі – 60-120 с.

Приблизний комплекс вправ стретчингу, спрямований
на розвиток м'язів всього тіла

1. Боковий стретчинг: В.п. – широка стійка, ноги нарізно. 1 – праву руку догори, 2 – нахил тулуба вліво і затримати положення на 10-30 с; 3 – випрямити тулуб, 4 – опустити праву руку, 5 – ліву руку догори, 6 – нахил тулуба вправо і затримати положення на 10-30 с; 7 – випрямити тулуб, 8 – опустити ліву руку.

2. Стретчинг грудей та плечей на фітболі: В.п. – сидячи на фітболі, руки назад. Руки підняти вверх та затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

3. Стретчинг біцепсу на фітболі: В.п. – сидячи на фітболі, руки з гантелями на рівні плечей. Повернути кисті донизу пальцями та затримати положення на 10-15 с (поперек у нейтральному положенні).

4. Стретчинг трицепсу: В.п. – стоячи, схрестивши ноги: права нога попереду лівої. Ліву руку завести за голову, дотягнутися долонею до лопатки і направити лікоть вверх. Напружити прес і нахилитися трохи вправо. Взятися правою рукою за лівий лікоть і повільно потягнутися вправо. Те ж саме виконати в іншу сторону.

5. Стретчинг задньої поверхні стегна: В.п. – лежачи на спині, ліва нога догори, права зігнута на підлозі, руки обхопили ліву ногу. Нахилити ліву ногу до тулуба до відчуття легкого дискомфорту та затримати положення на 10-30 с. Повторити для правої ноги.

6. Стретчинг стегна (внутрішня поверхня): В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, долоні або передпліччя на підлозі попереду. Нахилити тулуб вперед. Затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

7. Стретчинг спини: В.п. – упор на колінах. Округлити спину та затримати положення на 10 с. Прогнути спину та затримати положення на 5 секунд. Повторити три рази.