

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: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ
ДІВЧАТ 6-7 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0171-с-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Бугаєнко А. М.

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

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

Запоріжжя
2022

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.Сватъєв
« _____ » _____ 2022 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)**

Бугаєнко Ангеліни Максимівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Методика навчання базовим елементам дівчат 6-7 років у спортивній гімнастиці.
- 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 розробка методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет. 2. Визначити особливості структури та змісту методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики на етапі попередньої підготовки. 3. Розробити та визначити ефективність методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 6 таблиць, 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 2021	виконано
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2021	виконано
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2021	виконано
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2021-вересень 2022	виконано
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2022	виконано
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2022	виконано
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2022	виконано
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2022	виконано

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

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

А.В. Симонік
(ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Загальна характеристика спортивної гімнастики як виду спорту.....	9
1.2 Методичні особливості тренування у спортивній гімнастиці на етапі попередньої підготовки.....	13
1.3 Розвиток фізичних якостей гімнасток у віці 6-7 років.....	17
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 навчання базовим елементам спортивної гімнастики на етапі попередньої підготовки.....	30
3.2 Результати дослідження змін рівня фізичної та технічної підготовленості гімнасток 6-7 років на етапі попереднього навчання.....	36
Висновки.....	45
Перелік посилань.....	47
Додатки.....	53

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 58 сторінок, 5 таблиць, 2 рисунків, 57 джерел.

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

Предмет дослідження – методика навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки.

Мета роботи – розробка методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки.

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 спортивній гімнастиці є вдосконалення методики навчання базовим вправам, як невід'ємного компоненту цілісної системи спортивного тренування. Провідними компонентами методики є використання у тренуванні гімнасток вправ і рухливих ігор, що спрямовані на розвиток фізичних якостей та вестибулярного аналізатора та функції рівноваги.

Впровадження даної методики у тренувальний процес дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості, здатності до збереження рівноваги та поліпшити експертні оцінки за техніку виконання контрольних базових елементів спортивної гімнастики у дівчат 6-7 років.

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, РУХЛИВІ ІГРИ, РІВНОВАГА, ЕТАП ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

The qualifying work consists of 58 pages, 5 tables, 2 figures, 57 sources.

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

The subject of the research is the method of teaching the basic elements of sports gymnastics to girls aged 6-7 at the stage of initial sports training.

The purpose of the work is to develop a methodology for teaching the basic elements of sports gymnastics to girls 6-7 years old at the stage of initial sports training.

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 made it possible to assert that the actual direction of optimizing the training process in sports gymnastics is the improvement of the methodology for teaching basic exercises as an integral component of a holistic system of sports training. The leading components of the methodology are the use of exercises and outdoor games in the training of gymnasts, aimed at developing physical qualities and the vestibular analyzer and balance function.

The introduction of this technique into the training process has made it possible to increase the level of physical fitness, the ability to maintain balance and improve expert assessments on the technique of performing basic control elements of gymnastics among girls 6-7 years old.

SPORTS GYMNASTICS, MOBILE GAMES, BALANCE, STAGE OF
PRIMARY EDUCATION, 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

Гімнастика – один з провідних видів спорту, види якого є основними засобами фізичної підготовки у багатьох видах спорту.

Сучасна спортивна гімнастика характеризується напруженістю змагальної діяльності і значним зростанням складності змагальних програм, а також тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Основними характерними рисами є омолодження даного виду спорту, тому в секцію спортивної гімнастики набирають дітей у віці 4-5 років, саме на цей вік припадає у спортивній гімнастиці етап початкової підготовки. Відомо, що становлення будь-якої рухової якості генетично детерміноване і підпорядковане загальним закономірностям онтогенезу.

У цьому періоді онтогенезу, на який припадає етап початкової підготовки в спортивній гімнастиці, необхідно приділяти значну увагу розвитку рухових якостей, координаційних здібностей та функціональних можливостей у майбутніх гімнасток, тому що це сприяє збільшенню можливостей для фундаментальної, комплексної та цілеспрямованої технічної підготовки, збільшенню обсягу тренувального навантаження та вдосконаленню змагальної майстерності на подальших етапах багаторічної підготовки.

Тому одним із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки, як невід'ємного компонента цілісної системи спортивного тренування

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

Предмет дослідження – методика навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Загальна характеристика спортивної гімнастики як виду спорту

Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [2, 5, 41]. У історичних джерелах зазначається, що становлення спортивної гімнастики було пов'язане із змінами суспільного ладу, розвитком науки про людину. Гімнастика як вид спорту і цілісна система фізичного виховання зародилася в Стародавній Греції. Про благотворний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості писали і говорили Гомер, Аристотель і Платон. Окремі вправи, що увійшли до системи гімнастики, з'явилися у стародавньому Римі в XVIII-XIX ст. Але у працях Франсуа Рабле (1494-1553 рр.) з'являються перші спогади про фізичні вправи на перекладах, дерев'яному коні, канаті. Сучасного та стабільного вигляду гімнастика стала набувати тільки у XIX сторіччі.

У першій половині були виділені три її напрями: гігієнічний, атлетичний, прикладний та чотири всесвітньо відомих школи: німецька, шведська, французька та сокольська [3, 8, 26].

Німецька система гімнастики склалася у період окупації Прусії Наполеоном. Її засновником був Ф.Ян. Він називав свою гімнастику "турнкуст" – мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню гімнастики у школах. Вони випустили

перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалася увага на педагогічних основах уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

Шведська система гімнастики виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади гімнастичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок гімнастики складався із 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалася. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

Французька система гімнастики мала у своїй основі військово-прикладний напрямок. Її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова. Аморос не притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку “від простого до складного”, “доступності”, “емоційності”, тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

Сокольська система гімнастики виникла у зв’язку з національно-визвольною боротьбою слов’янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї гімнастики був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська гімнастика близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінацій вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація гімнастичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

У матеріалах науково-методичних джерел визначено, що у сучасному світі (кінець XIX-початок XX ст.) було сформовано основи спортивної гімнастики, а також з’явилися її нові види: художня, ритмічна, акробатика, стрибки на батуті; стали розвиватися гігієнічні напрями: система Мюллера,

гімнастика Сандова, індивідуальна гімнастика Прошева, Анохіна та ін. Останнім часом гімнастика стала широко використовуватися у лікувальній фізичній культурі та фізичній реабілітації. Гімнастичні вправи увійшли до систем підготовки усіх видів спорту. Футболісти, плавці, легкоатлети, борці – всі використовують спеціальну гімнастику в інтересах досягнення високої спортивної форми [11, 18, 21, 33].

Аналіз науково-методичних джерел та інформації з мережі Інтернет дозволив констатувати, що спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту представлений як вільними вправами так і окремими вправами на спортивних приладах, який включає в себе вправи на спритність, швидкість, витривалість, гнучкість, виразність рухів. Виділяють такі різновиди гімнастики: вільні вправи – це комбінації різноманітних рухів, в поєднанні з ритмічною музикою; вправи на гімнастичних приладах – канаті, перекладині, брусах, кільцях, колоді, конях для махів і опорних стрибків.

У спортивній гімнастиці виділяють чоловічу та жіночу спортивну гімнастику. Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики для проведення змагань з спортивної гімнастики за олімпійськими правилами складається із вправ на шести приладах: вільних вправ, вправ на перекладині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка.

На великих турнірах окрім змагань на окремих приладах розігрується також абсолютна першість – за сумою оцінок на всіх приладах, та командна першість – змагання між збірними країн.

Жіноча спортивна гімнастика – це олімпійський вид спорту, де розігруються 6 комплектів нагород: найпрестижніше – індивідуальне багатоборство, також командна першість та фінальні змагання на окремих снарядах. У програму жіночого багатоборства включені: опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах, вправи на колоді та вільні вправи.

Виступи гімнасток оцінюють, залежно від рівня змагань, від 6 до 9 суддів по кожному снаряду. Два судді оцінюють складність вправ, а інші п'ять оцінюють техніку та чистоту виконання вправи.

Змагання зі спортивної гімнастики у жінок проводяться на наступних снарядах:

- Опорний стрибок виконується з розбігу з використанням додаткової опори у вигляді стрибкового коня. У цій вправі оцінюється висота і дальність стрибка, його складність, чистота виконання і приземлення.

- Жіночі вправи на різновисоких брусах включають обороти навколо верхньої та нижньої жердини, а також різні технічні елементи, що виконуються над і під ними з обертанням навколо поздовжньої і поперечної осі за допомогою хвата однією і двома руками.

- Вправи на колоді – композиція з динамічних і статичних елементів, що виконуються стоячи, сидячи та лежачи на спеціальному снаряді – дерев'яній колоді. Тривалість виступу не повинна перевищувати півтори хвилини.

- Вільні вправи в гімнастиці є комбінацією з окремих елементів, а також їх зв'язок. Це можуть бути сальто, перекиди, шпагати, стійки та інші елементи. Судді оцінюють складність програми і окремих її елементів, а також чистоту і впевненість виконання. Не менш важлива оригінальність представленої композиції і артистизм спортсменки. Вправа виконується під музичний супровід. Час виступу обмежений і складає півтори хвилини.

Головні змагання зі спортивної гімнастики: Олімпійські ігри, Чемпіонат світу, Чемпіонат Європи, Всесвітні та Європейські Ігри, етапи Кубка світу.

Низка авторів визначає гімнастику як науково - методична дисципліну, яка є частиною науки про фізичне виховання. Методологічною основою гімнастики науковці виділяють об'єктивне знання про людину і суспільство, яке базується на комплексі наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання, біомеханіки, математичної статистики та ін. Гімнастика має свою історію, теорію та методику виховання, засоби і методи викладання, розробки нових складних гімнастичних елементів, загальні основи навчання і виховання спортсменів високого класу,

закономірності технічної підготовки складних вправ [24, 30, 37, 55].

Гімнастика вирішує такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку, фізичній підготовці, формуванню правильної постави;
- збагачення спеціальними знаннями в області гімнастики, формування гігієнічних навичок, заохочення до самостійних занять фізичними вправами;
- розвиток рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності, життєво необхідними, побутовими, воєнно-прикладними руховими вміннями та навичками;
- підготовка висококваліфікованих спортсменів;
- формування організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності;
- виховання естетичних, волевих, моральних якостей. Успіх в оволодінні знаннями, руховими вміннями та навичками в області гімнастики розглядається в залежності від здатності тих, хто займається і методичної майстерності педагога.

Справами спортивної гімнастики опікується Міжнародна федерація гімнастики (латинське скорочення FIG – Federation Internationale de Gymnastique).

Таким чином, гімнастика, зокрема, і спортивна має свою історію, теорію та методику виховання, засоби і методи викладання, розробки нових складних гімнастичних елементів, загальні основи навчання і виховання спортсменів високого класу, закономірності технічної підготовки складних вправ тощо.

1.2. Методичні особливості тренування у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки

Розглядаючи питання щодо особливостей навчання та тренування у

спортивній 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 спортивній 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 [108]:

- 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 особливості тренування у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Діти починають займатися на цьому етапі багаторічної підготовки у спортивній 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 спортивної гімнастики, техніки спеціально-підготовчих та допоміжних вправ [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 спортивній 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.

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ зі спортивної гімнастики дозволив констатувати, що річний обсяг у гімнасток на етапі початкової підготовки невеликий і коливається в обсязі 100-150 годин. Річний обсяг тренувального навантаження залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка в свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортивною гімнастикою. Наприклад, якщо дитина прийшла у секцію спортивної гімнастики у віці 6-7 років, тобто, рано, то тривалість етапу початкової

підготовки може тривати до 3 років з відносно невеликим обсягом роботи протягом трьох років, але з обов'язковим збільшенням обсягу тренувального навантаження, що спрямоване на вивчення техніки базових вправ гімнастики.

Першій рік може дорівнювати 80 год всього обсягу навантаження, у межах другого року підготовки він збільшується до 100-110 годин, а на третьому році може плануватися обсяг до 120-150 годин.

Якщо ж спортсменки приступили до занять спортивною гімнастикою пізніше у віці 8-9 років, то етап початкової підготовки скорочується до 1,5-2 років, а обсяг тренувальної роботи рекомендують збільшити до 200-250 годин протягом макроциклу з урахуванням рухової активності у школі.

Слід підкреслити, що на етапі початкової підготовки успіх у навчанні багато в чому залежить від правильної методики навчання. У теорії і практиці спортивного тренування, зокрема, у гімнастиці методика навчання гімнастичним вправам базується на загальних засадах або принципах навчання, що використовуються у системі підготовки спортсменів, а саме, принцип доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності та активності [25, 37, 40, 45].

Таким чином, правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою гімнастичних вправ.

1.3. Розвиток фізичних якостей гімнасток у віці 6-7 років

Спортивна гімнастика характеризується неухильним зростанням труднощів вправ. 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.

Аналізуючи теоретичні і практичні розробки у сфері різних видів підготовки, зокрема, у спортивній гімнастиці, необхідно зазначити, що всебічне фізичне виховання юних гімнасток залежить від умілого підбору

вправ і методів фізичної підготовки протягом всього макроциклу. У фундаментальних працях науковців [25, 28, 29, 32, 35] вказано, що фізична підготовка включає спеціальну і загальну підготовку, між якими існує тісний зв'язок, а також дозволяє краще побудувати педагогічний процес, використовуючи цілеспрямовані засоби й методи тренування.

Спеціальна фізична підготовка цілеспрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для конкретного виду спорту.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є: змагальні вправи, тобто цілісні дії, які виконуються з дотриманням усіх вимог змагань; спеціальні підготовчі вправи, безпосередньо спрямованих на розвиток фізичних якостей. Наведені вправи, цілеспрямовані на вдосконалення можливостей тих м'язових груп, які, при цілісній дії, несуть основне навантаження.

Спрямованість загальної фізичної підготовки, орієнтовано на загальний фізичний розвиток гімнастики, на розвиток фізичних якостей, які не є специфічними для цього виду спорту, але є необхідні для всебічного розвитку функціональних можливостей юних спортсменів.

Також загальна фізична підготовка надає спортсмену найрізноманітніші навичками. Незважаючи на різний конкретний прояв фізичних якостей, усі вони мають загальні закономірності розвитку, на основі яких проявляються у тому чи іншій виді спорту. Орієнтована на загальний гармонійний розвиток всього організму, розвиток всіх груп м'язів, зміцнення систем організму, підвищення його функціональних можливостей, поліпшення здібностей до координації рухів, збільшення швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності, виправлення недоліків статури і осанки у юних спортсменок, все це втілює загальна фізична підготовка.

Що до вибору засобів, то вони залежать від існуючих традицій спортивного колективу схильностей та наявних можливостей. Загальноприйнятні, для юних гімнасток, засоби загальної фізичної підготовки, це ходьба, біг, повзання, вправи на виховання почуття рівноваги, загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами.

Значне місце в програмі їх заняття має бути відведено рухомих і спортивним іграм, різним видам легкої атлетики, плаванню. Велику увагу, на перших роках тренування, важливо приділяти загальній фізичній підготовці, вона необхідна для підвищення функціональних можливостей, різнобічного розвитку організму юних спортсменок. Загальна фізична підготовка має здійснюватися упродовж усього року, дещо змінюючись в обсязі залежно від періоду підготовки.

Основними базовими елементами у спортивній гімнастиці з яких починається процес навчання є міст, стійка на лопатках, шпагат, вправи на рівновагу, перекид вперед, назад, різноманітні вправи на гнучкість тощо.

Аналізуючи дані, можна відзначити, що складна рухова діяльність не виявляє окремих фізичних якостей в їх чистому, ізольованому вигляді. Майже повсюди у багатьох видах спорту діє сполучення різних фізичних якостей. Спортивні види 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].

У системі підготовки спортсменів виділяють такі рухові якості: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, також швидкісно-силові здібності та рухову координацію.

У спортивній гімнастиці сила в ізольованому вигляді проявляється в статистичному, - нерухомому (ізометричному – м'яз не змінює довжини) режимі роботи м'язів у вправах чоловіків на кільцях (наприклад, вправа «хрест»- горизонтальні упори); у вільних вправах (високий кут в упорі). Близько до ізометричного - підйоми силою з горизонтального вису в горизонтальні упори, «дожимання» з «хреста» в упор.

Основними засобами є силові вправи: подолання опору (штанги, гири, тренажери тощо) застосуванням різних режимів роботи м'язів (динамічного, подолаючого, поступливого, статичного та їх комбінацій).

Швидкість проявляється у розбігах в оптимальних межах при

виконанні опорних стрибків та акробатичних сполучень елементів. Швидкісно-силові здібності та їх максимальні показники потрібні для відштовхування ногами та руками при виконанні найскладніших вправ: подвійних сальто прямим тілом, також з поворотом на 360° - 720° та більш, з яких складені зіскоки у кінці комбінації; акробатичні сполучення тощо.

Вправи розвитку швидкості: бігові прискорення до 30 м, згинання-розгинання тулуба за 15 - 30 секунд. У вису на приладі піднімання ніг (15 - 20 секунд), підйоми переверотом з вису в упор (15 - 30 секунд), підтягування у вису та віджимання в упорі. Послідовні стрибки на підвищенні та зіскоки (30 - 90 секунд), підскоки в упорі лежачи (15 - 30 секунд), зі сплеском у долоні (20 – 30 секунд).

Витривалість характеризується у гімнастиці як здатність і тренованість для виконання складнішого гімнастичного елементу наприкінці комбінації, як здатність зберігати якісну координацію зусиль. Складовою вимогою є здатність протистояти психологічній напрузі, що збільшується у змаганнях.

Основними засобами є віджимання на брусах, скручування і підйом ніг на похилій лаві, повороти тулуба і розведення рук з гантелями, набивними м'ячами, присідання з обтяженням тощо.

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. Спритність у гімнастичних видах проявляється у межах, які забезпечують самостраховку та навчання технічній вдосконаленості вправ. Відсутність зміни ситуації та дефіциту часу,

виконання вправ типу стандартних комбінацій значно змінює у гімнастиці поняття спритності, однак без розвитку цієї рухової якості неможливі високі досягнення. Рухова координація забезпечує форму рухів та зусиль, буває одно моментною та послідовною для різних м'язових груп. При одно моментної координації напружуються та закріплюються м'язи для утримання динамічної пози (наприклад, зігнувшись у подвійному сальто, стійки на руках тощо). Послідовна координація забезпечує цілеспрямоване переміщення м'язової напруги (динамічних імпульсів) по тілу й кінцівках, що забезпечує «хлистоподібний» рух (великі оберти на перекладині, кільцях, відштовхування для виконання складних сальто).

Вправи рухової координації – завдання на керування власним тілом орієнтування в опорному і безопорному стані: групування, згинання-розгинання тіла, повороти та оберти, вміння падати та само страхуватися.

Рівновага. У гімнастиці існує динамічна рівновага, яка підтримується мінімальними імпульсами до спеціальних м'язів. Однак у складних умовах додаються напруження й інших груп м'язів, які потрібно тренувати.

Вправи на рівновагу: стійки на лопатках, голові і руках; горизонтальні і вертикальні рівноваги на одній нозі; зіскоки з підвищень прямо та з поворотами, у стійку на двох ногах, - заключну позу після виконання вправи.

Функція рівноваги є однією з складних функцій організму. У реакціях підтримання рівноваги беруть участь ряд аналізаторів, такі як зоровий, руховий, вестибулярний. Для збереження рівноваги необхідно щоб рухова система гімнасток включала наступні компоненти: раціональне розташування ланок тіла; мінімізацію кількості ступенів свободи системи, що рухається; дозування і перерозподіл м'язових зусиль рівень просторової орієнтації. Раціональне розташування ланок тіла сприяє кращому збереженню рівноваги при найменших витратах м'язових зусиль і максимального включення в роботу пасивного зв'язкового апарату.

Фахівці [37, 53] вказують на те, що загальним зовнішнім показником здатності до рівноваги є ступінь стійкості пози, яка визначається по факту

збереження заданого положення тіла в умовах, що ускладнюють підтримання рівноваги (наприклад, стійка на одній нозі з горизонтальним нахилом тулуба на гімнастичній колоді), за величиною відхилень положення тіла від заданого, а також за фактом усунення відхилень і часу, витрачених на це (за візуальними даними, або за даними спеціалізованих вимірювальних пристроїв). Фахівці вказують на те, що в багатьох випадках провідну роль у підтримці рівноваги відіграє установка не на жорстку фіксацію пози, а на оптимальне балансування в даній позі, завдяки якому рівновага постійно відновлюється [23, 44]. На думку фахівця, здатність підтримувати рівновагу в зазначеному сенсі є, перш за все, здатністю до оптимального балансування в статичних і динамічних позах.

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].

З метою підвищення ефективності виконання комплексів вправ, рекомендовано використовувати як специфічні, так і не специфічні методи тренування. Специфічні методи характерні лише для певного виду діяльності, в нашому випадку, для процесу фізичної підготовки спортсменок 6-7 років, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці.

Зі специфічних методів при навчанні базових вправ рекомендують використовувати ігровий, змагальний і методи строго регламентуючих вправ — сполучений, повторний, метод короткочасних зусиль, метод «до відмовлення», перемінний і методи контролю. Особливістю сполученого методу є одночасне з'єднання в ході виконання фізичних вправ декількох сторін спортивної підготовки, що приводять до розвитку якісно нового погодженого їхнього застосування у відповідності зі специфічною спортивною діяльністю [7, 11, 16, 23]. 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.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробка методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат, віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет.
2. Визначити особливості структури та змісту методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики на етапі попередньої підготовки.
3. Розробити та визначити ефективність методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років.

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 спортивній 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 6-8 років, особливості різних етапів підготовки спортсменок у спортивній гімнастиці, положення теорії спорту та багаторічної системи підготовки спортсменів. Проаналізовано наукові праці у яких визначаються інноваційні підходи до вдосконалення системи тренувальних занять у спортивній гімнастиці, сучасні технології навчання та вдосконалення техніки рухових дій [1, 3, 10, 15, 25].

Загалом вивчено 56 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 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.

За поінформованістю відкритим, так як під час проведення спостереження спортсменки і тренери знали, що за їх діями ведеться спостереження. У процесі педагогічного спостереження отримано інформацію щодо з'ясування ефективності застосування тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання і тренування базовим елементам, вихідні результати рівня фізичної і технічної підготовленості та функціонального стану вестибулярного апарату юних гімнасток. 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 6-7 років у спортивній гімнастиці.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень загальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності методики навчання базовим елементам у гімнастиці на етапі попередньої підготовки.

Тривалість експерименту склала 5 місяців (з вересня 2021 року по лютий 2022 року).

Педагогічне тестування було проведено відповідно до поставлених завдань дослідження та складалось із двох блоків контрольних тестів, що відповідали навчальній програмі для ДЮСШ [18, 19, 43] – блок тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості та блок тестів для оцінки технічної підготовленості гімнасток.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися такі контрольні тести:

1. Для оцінки рівня гнучкості – тест «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Спортсменка стає на сходинку (підставку, лаву) 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. Визначається глибина нахилу за рівнем торкання пальцями долонь спортсменкою відповідної відмітки лінійки, встановленої спереду сходинки.

Критерії 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. Для оцінки рівня швидкісно-силових якостей:

Тест «Стрибок у висоту з місця», що виконувався з місця поштовхом двох ніг зі змахом руками і торканням вертикальної планки з розміткою.

Критерії оцінки: 5 балів – 44 см і вище; 4 бали – 40-43 см; 3 бали – 36-39 см; 2 бали – 30-35 см; 1 бал – 29 см і менше.

3. Тест «Стрибок у довжину з місця» поштовхом двома ногами зі змахом руками. Критерії оцінки: відмінно – 165-170 см; дуже добре – 155-160 см; добре – 145-150 см; задовільно – 130-140 см; погано – 115-125 см; дуже погано – 95-110 см.

4. Для оцінки спеціальної витривалості – тест «Стрибки через скакалку на витривалість», хв. Критерії оцінки: 5 балів – 2,00 хв і більше; 4 бали – 1,59-1,30 хв; 3 бали – 1,29-1,00 хв 2 бали – 1,00 хв і менше.

5. Тести, що визначають координаційну здатність:

Тест «Сполучення рухів руками, тулубом і ногами»:

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 використовується наступна шкала балів:

- 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»:

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.

Перевірити виконання тесту на оцінку. Для оцінки результатів використовується наступна шкала 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.

Для визначення рівня технічної підготовленості використовувалися контрольні вправи, що є базовими елементами техніки гімнастичних вправ та які використовували при початковому навчанні руховим діям гімнасток 6-7 років. Це такі гімнастичні вправи та їх зв'язки: шпагат, міст і поворот в упор присівши, стійка на лопатках, ластівка. Вправи вибрані відповідно до навчальної програми для ДЮСШ зі спортивної гімнастики [18, 19, 43].

Оцінювання здійснювалось групою тренерів зі спортивної 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 розвитку вестибулярного апарату:

1. Проба Яроцького. В положенні стоячи з зімкнутими стопами, по команді разом зі спуском секундоміру гімнастка виконує кругові оберти головою в одну сторону (праворуч або ліворуч) в темпі 2 оберти в 1 секунду, при цьому визначається час збереження стійкості. Нетреновані люди зберігають рівновагу в середньому протягом 28 с, спортсмени – до 90 с.

2. Проба Ромберга (ускладнена). В положенні стоячи, зімкнувши стопи, очі закриті, руки вперед, пальці розведені. Визначається час стійки в даному вихідному положенні. При втраті рівноваги виконання проби припиняється і фіксується час її виконання. Критерії оцінки: 63,14 с і менше – «дуже низький» рівень, 63,15-76,95 с – «низький»; 76,96-86,17 с – «середній», 86,18-99,98 с – «вище середнього», 99,99 с і більше – «високий».

3. Проба «Фламінго». Вихідне положення - стійка на одній нозі на поверхні довжиною 50 см, висотою – 4 см, шириною – 3 см, друга нога зігнута назад (утримуючи її однойменною рукою). Зберігати рівновагу без сторонньої допомоги 1 хв. 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» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стюдента, при $n \leq 30$; коефіцієнта варіації для визначення однорідності груп гімнасток (V, %). Відмінності по Стюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$ [12, 25, 31].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2021 року по лютий 2022 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі СДЮСШ «Металург» зі спортивної гімнастики У дослідженні брали участь 20 спортсменок віком 6-7 років, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці. Педагогічний експеримент проводився у межах 5-ти місяців підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2021 року-листопад 2021 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 та ігор для розвитку фізичних якостей спортсменок у спортивній гімнастиці;
- проведення тестування вихідного рівня загальної фізичної та технічної підготовленості та розвитку вестибулярного апарату спортсменок на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (листопад 2021 –січень 2022 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (квітень 2022 – листопад 2022 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Характеристика методики навчання базовим елементам спортивної гімнастики на етапі попередньої підготовки

Підготовка спортсмена – це багатосторонній та багаторічний процес, який має специфічний зміст і форму організації, що перетворює її в складний системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсмена, спрямований на придбання широкого кола спеціальних знань, навичок і умінь, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної діяльності. 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;
- формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок у загальній та спеціальній підготовці;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, пружкості, спритності, витривалості, гнучкості, рухової координації у різноманітних та специфічних для гімнастики варіантах;
- оволодіння технікою (структурною досконалістю) вправ;
- видами підготовки, необхідними для підвищення майстерності: теоретичної, психологічної, тактичної, інтегральної;
- оволодіння тактикою виступів у змаганнях з гімнастики.

На думку низки фахівців, точно спланована рухова діяльність протягом всього періоду багаторічної підготовки юних гімнастів сприяє підвищенню їхньої майстерності [6, 18, 36]. У теорії та практиці спортивної гімнастиці виділяють декілька етапів спортивної підготовки, що ґрунтуються на закономірностях вікового розвитку рухового аналізатора, рухової системи

гімнастів та її здібностей адекватно вимогам спортивної гімнастики.

Виділяють наступні етапи спортивної підготовки:

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

Завдання етапу:

- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем зростаючого організму;
- фізична підготовка, у процесі якої акцентується увага на розвитку фізичних якостей, збереженні постави в висах, упорах і сідах;
- 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.
- вдосконалення сенсорних систем (зорової, вестибулярної, тактильно-м'язової) для обертальних рухів на опорі та у без опорних умовах;
- формування стилю виконання гімнастичних вправ;
- навчання початковим елементам техніки гімнастичних вправ;
- прищеплювання інтересу до занять гімнастикою та вивчення властивостей, здібностей та характеру особистості учня.

II етап – початкове спортивне тренування (з 10-12 років до 14-15 років, 5-6 заняття на тиждень, по 160 хв).

Завдання етапу:

- зміцнення здоров'я, розвиток здібностей;
- базова технічна підготовка (оволодіння профільюючими елементами на видах гімнастики);
- виконання певного спортивного розряду адекватного віку;
- вдосконалення стилю та майстерності виконання вправ;
- набуття витривалості до специфічних навантажень;
- усвідомлюваний підхід до навчально-тренувального процесу.

III етап – поглиблене тренування (з 13-16 років, 2-х разове тренування: до 10-12 разів на тиждень по 160 хв).

Завдання етапу:

- зміцнення здоров'я та функціональних можливостей;
- розвиток здібностей;
- адекватний віку рівень фізичної підготовленості і тренуваності;
- поєднання окремих елементів у цілісну композицію, вдосконалення спортивної майстерності до вищого рівня.

IV етап – досягнення високої спортивної майстерності ґрунтується на здібностях гімнастів:

Завдання етапу:

- досягати і утримувати тривалий час високий рівень змагальної готовності (спортивної форми),
- підтримувати технічну майстерність змагальних комбінацій,
- зберігати і проявляти міцний психологічно-вольовий настрій та бажання змагальної діяльності,
- мати високий рівень тактичної готовності в напружених та нестандартних ситуаціях на тренуванні та змаганнях.

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

Відповідно до завдань дослідження було розроблено та впроваджено у тренувальний процес гімнасток 6-7 років методику навчання базовим елементам з видів спортивної гімнастики.

Аналіз наукових концепцій, методичних підходів тощо дозволив визначити, що складна рухова діяльність у багатьох видах спорту, зокрема, і у спортивній гімнастиці, не виявляє окремих фізичних якостей в їх чистому, ізольованому вигляді [32, 35, 45]. Спортивні види 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.

Таким чином одним із провідних компонентів методики навчання базовим елементам видів спортивної гімнастики на етапі попередньої підготовки став розвиток фізичної підготовки гімнасток.

Програма тренувальних занять була спрямована на розвиток основних фізичних якостей – сили, гнучкості, швидкості; ступеня розвитку основних груп м'язів, які беруть участь у виконанні гімнастичних вправ; потенційних можливості дітей – ступінь їх розвитку й уміння виконати невідомі їм рухи.

Саме на етапі попередньої підготовки необхідно передбачати послідовне вивчення вправ, існуючих в гімнастиці, а також потрібно уважно добирати вправи, тому що багато вправ мають однакову рухову структуру.

З багатьох гімнастичних вправ варто відібрати лише типові, що забезпечують оволодіння основами техніки, а для різнобічної фізичної підготовки використовувати більш ефективні вправи [41].

У програмі тренувальних занять увага приділялась вивченню таких базових елементів та їх зв'язок та композицій: перекиди вперед, міст і поворот в упор присівши, стійку на лопатках, перекид назад і переворот вбік, шпагат, вправи для рівноваги.

На сучасних змаганнях зі спортивної гімнастики у виступах провідних спортсменок ми можемо фіксувати збільшення в композиціях гімнасток елементів обертального характеру. У зв'язку з цим зросли вимоги до розвитку окремих функцій і систем організму спортсменок, особливо до розвитку вестибулярного аналізатора та функції рівноваги у спортсменок і тому це обов'язково треба враховувати при початковому навчанні юних гімнасток. Тому при складанні методики у заняття обов'язково були включені комплекси вправ для розвитку вестибулярної стійкості юних спортсменок, а саме, вправи на міні-батуті та вправи на напів-сфері (табл. 3.1). Вправи для розвитку вестибулярної стійкості у юних спортсменок проводилися регулярно на кожному тренувальному занятті, адже перерва у

виконанні спеціальних вправ призводить до істотного зниження рівня вестибулярної стійкості у гімнасток. Заняття проводилися за програмою груп початкової підготовки 3 рази в тиждень по 1,5 години.

Таблиця 3.1

Приблизна структура змісту занять для удосконалення вестибулярної стійкості у гімнасток 6-7 років на етапі попередньої підготовки

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Різні стрибки з обертаннями, стійка поверхня	від 15-20 с	Стрибки змінювати в залежності від темпу та складності
Варіативні стрибки на міні-батуті	від 20 до 30 с	З поступовим збільшенням тривалості і швидкості стрибків
Стрибки на міні-батуті	від 20 до 30 с	Кількість підходів 3–4, темп швидкий, відпочинок 30 с (в одному підході не більше 5разів), відпочинок 30 с
Стрибки поштовхом двох ніг на гімнастичну лавку і з лавки з подальшим відштовхуванням вгору-вперед	від 15 до 20 с	В.П. – боком до лавки, стрибки через лавку. Однією ногою, з однієї ноги на іншу через кілька лавок (на прямих ногах), без допомоги рук тощо
Чергування стрибків на міні-батуті зі стрибками на напів-сфері	від 10 до 20с	Стрибки змінювати в залежності від темпу
Стрибки поштовхом двох ніг на напів-сфері	від 20 до 30 с	Поштовхом двома ногами і з розбігу з діставанням предмета (підвішені кільця, м'ячі)
Виконання стрибкових вправ на напів-сфері з чергуванням на стійкій опорі	від 20 до 30 с	Поштовхом двома ногами; однією ногою; поштовхом з однієї ноги на іншу ногу
Повороти на 360° на гімнастичній лаві	від 10 до 20 с	З поступовим збільшенням швидкості виконання оберту
Вправи на утримання статичної рівноваги	15–20 с	– виконання вправи зі зміною умов; –виконання вправ на напів-сфері

--	--	--

Експериментальна методика передбачала послідовне вивчення навчального матеріалу яка включала кілька замкнутих циклів, а саме: за умови оволодіння спочатку більш простими гімнастичними вправами можна було переходити до більш складних за технікою та завданнями. Здійснювався суворий контроль за технікою виконання кожної вправи. При виникненні помилки, увага відразу спрямовувалася на її ліквідацію.

Перехід до одного завдання до іншого відбувався тільки при правильному виконанні попереднього завдання. За умови впевненого виконання гімнастками серії акробатичних вправ, перекидів, зменшувалася кількість підходів виконання їх серіями і додавалися більш складні зв'язки рухових дій. Виконання вправ для розвитку рівноваги на гімнастичній лаві, міні-батуті та напів-сфері також відбувалося за принципом від простого до складного, тобто в міру засвоєння більш простих вправ поступово збільшувалася складність виконання наступних завдань.

Для вирішення задач дослідження, нами була запропонована методика розвитку фізичних якостей, що включає в себе комплекси вправ, що спрямовані на комплексний розвиток сили, гнучкості, швидкості, спритності.

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, спортивних ігор, естафет та інших нестандартних і емоційних впливів більш ефективно розвивати рухові якості дітей віком 6-7 років. У вправах та іграх завжди існує елемент змагань, тому вони є важливим емоційним фактором розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості [11, 15, 37, 50]. Розроблені комплекси вправ, що є основними компонентами методики навчання базовим елементам видам спортивної гімнастики, представлені у додатку 1. При впровадженні методики навчання базовим елементам враховували методичні положення навчання та вдосконалення у руховій діяльності, у яких закладено:

- закономірності впливу різних вправ на організм, єдність психічних та м'язово-фізіологічних процесів навантажень і відновлень;
- спортивні досягнення забезпечуються, головним чином, рівнем фізичної підготовленості (показниками необхідних фізичних якостей) у поєднанні з рівнем технічної підготовленості (досконалістю структури вправ);
- в процесі навчання і тренування потрібно регламентувати об'єм та інтенсивність навантажень, а саме, кількість повторень однієї вправи і характер виконання (швидко-повільно, до відмови і т. п.); кількість підходів та характер відпочинку між підходами (активний/пасивний); дозування часу перерви між повторами вправ і між заняттями; своєчасне переключення навантажень на різні м'язові групи; дотримання необхідного характеру зусиль («швидкісно-силовий», «вибуховий», «жимовий», «акцентований», «рівномірний»); вміння дозувати зусилля – керувати рухами у просторі і часі; вивчення і закріплення структури вправи, її міцності, регулювання необхідної міри втоми і відновлювання (фізичної і психологічної); використання або усунення ефекту позитивного або негативного перенесення навичок і деталей попередніх рухів та ефекту «гіпертонусу» (слідові явища у нервово-м'язовій системі після міцного напруження м'язів) на подальше вдосконалення змагальної вправи.

3.2. Результати дослідження змін рівня фізичної та технічної підготовленості гімнасток 6-7 років на етапі попереднього навчання

Відповідно до завдань дослідження у межах формувального експерименту було проведено оцінку ефективності розробленої методики навчання базовим елементам, що передбачало аналіз динаміки зміни основних компонентів фізичної і технічної підготовленості, а також рівень розвитку функції рівноваги та вестибулярної стійкості гімнасток 6-7 років у

межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки.

На початку експерименту спортсменок, які брали участь у дослідженні, було поділено на дві групи, основну (n=10) та контрольну (n=10).

У навчально-тренувальний процес основної групи спортсменок було впроваджену розроблену методику занять, основними засобами якої було використання вправ на міні-батуті і на напів-сфері, а також вправ та ігор, що спрямовані на розвиток фізичних якостей гімнасток на етапі попереднього навчання (додаток 1). Спортсменки порівняльної групи використовували традиційні вправи для удосконалення рівноваги, фізичної та технічної підготовки.

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.

У таблиці 3.2 надано величини показників фізичної підготовки гімнасток основної та контрольної груп на початку дослідження.

Таблиця 3.2

Результати тестування рівня фізичної підготовленості гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження, ($\bar{x} \pm S$)

Контрольні тести з фізичної підготовленості	Основна група	Контрольна група	t
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	10,8±2,03 (3 бали)	11,5±1,97 (3 бали)	$p \geq 0,05$
Стрибок у висоту з місця, см	38,5±2,11 (3 бали)	37,8±2,35 (3 бали)	$p \geq 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	139±1,54	138,5±1,36	$p \geq 0,05$
Стрибки через скакалку на витривалість, с	80,5±2,01	78,8±2,22	$p \geq 0,05$
Сполучення рухів руками, тулубом і ногами, бали	8,5±0,95	8,5±0,95	$p \geq 0,05$
Переключення з одного руху на інший, бали	8,5±0,95	8,5±0,95	$p \geq 0,05$

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

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 було проведено тестування на початку дослідження рівня функціонального стану, який оцінювали за допомогою функціональних проб (табл. 3.3). Рівень функціонального стану оцінювався за пробами Яроцького, Ромберга та тесту «Фламінго», які дозволяють визначити рівень розвитку вестибулярної стійкості гімнасток, оскільки аналіз помилок показав, що достатня кількість їх припускається при виконанні рівноваг, поворотів та окремих рухів тіла, пов'язаних з переміщенням тіла та одночасним виконанням рухів голови.

Таблиця 3.3

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

Контрольні тести з статичної і динамічної рівноваги	Основна група	Контрольна група	t
Тест Яроцького, с	67,4±1,81 низький	63,9±1,97 низький	$p \geq 0,05$
Проба Ромберга, с	85,56±2,57 середній	82,87±1,87 середній	$p \geq 0,05$
Проба «Фламінго», с	26,5±1,45 середній	24,8±0,98 низький	$p \geq 0,05$

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

За результатами дослідження встановлено, що показники розвитку вестибулярної стійкості гімнасток основної і контрольної груп при виконанні проби Яроцького знаходяться на низькому функціональному рівні, відповідно, $67,4 \pm 1,81$ с та $63,9 \pm 1,97$ с, проби Ромберга знаходяться на середньому рівні, відповідно, $85,56 \pm 2,57$ с та $82,87 \pm 1,87$ с.

Тест «Фламінго» характеризує спроможність спортсменок утримувати

рівновагу на обмеженій опорі, при цьому у гімнасток спостерігається від 2 до 3 падінь. Фіксувався час утримання положення «Фламінго», у гімнасток основної групи він складав $26,5 \pm 1,45$ с, що відповідає середньому функціональному рівню, у спортсменок контрольної групи – $24,8 \pm 0,98$ с і це низький рівень розвитку.

Також на початку формуючого дослідження було визначено рівень технічної підготовленості гімнасток, результати представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Показники технічної підготовленості у гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження, ($x \pm S$)

Контрольні тести з технічної підготовленості	Основна група	Контрольна група	t
Шпагат, бали	$3,5 \pm 0,87$ задовільно	$3,2 \pm 1,02$ задовільно	$p \geq 0,05$
Міст і поворот в упор присівши, бали	$2,2 \pm 1,74$ незадовільно	$2,9 \pm 1,52$ незадовільно	$p \geq 0,05$
Стійка на лопатках, бали	$4,2 \pm 1,74$ добре	$3,9 \pm 1,52$ задовільно	$p \geq 0,05$
Ластівка, бали	$3,6 \pm 0,97$ задовільно	$3,7 \pm 1,02$ задовільно	$p \geq 0,05$

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

Рівень технічної підготовленості гімнасток основної і контрольної групи за результатами контрольних вправ «Шпагат», «Стійка на лопатках», «Ластівка» знаходився на задовільному рівні, оскільки оцінки за техніку виконання становили, відповідно, $3,5 \pm 0,87$ бали в основній групі та $3,2 \pm 1,02$ бали в контрольній групі спортсменок, $3,9 \pm 1,52$ бали у контрольній групі, $3,6 \pm 0,97$ бали в основній групі та $3,7 \pm 1,02$ бали у контрольній групі.

У вправі «Міст і поворот в упор присівши» було зафіксовано незадовільну оцінку в обох групах спортсменок, аналіз помилок показав, що для гімнасток 6-7 років ця вправа є складно координаційною та вимагає

більш ефективної та тривалої підготовки.

З метою визначення ефективності запропонованих засобів та методів, які склали основу експериментальної методики навчання базовим елементам на етапі попередньої підготовки було здійснено повторне контрольне тестування наприкінці педагогічного експерименту. На нашу думку проведення цього аналізу є необхідною умовою для об'єктивної оцінки ступеня ефективності експериментальної програми.

Таким чином таке формування двох груп на початку дослідження було обумовлено:

- сформованістю контрольної та експериментальної груп, які займалися за різними методиками;
- однаковим віковим діапазоном гімнасток, які мали повні 6-7 років;
- однаковим рівнем технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану при достовірності при $p \geq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента на початку дослідження (табл. 3.2-3.4).

Відповідно до завдань дослідження у наприкінці формувального експерименту було проведено порівняльний аналіз показників, що характеризують рівень розвитку фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану гімнасток 6-7 років.

У таблиці 3.5 надано динаміку величин показників фізичної та технічної підготовленості гімнасток основної та контрольної груп по закінченню дослідження. Аналіз результатів дозволив встановити такі критерії ефективності

- рівень фізичної підготовленості як у контрольній, так і у експериментальній групах, став значно вищий. Так у двох групах середні показники підвищилися до рівня оцінки «добре» (або 4 балів), але слід констатувати, що у спортсменок основної групи, які займалися за експериментальною методикою навчання базовим елементам, ці показники вірогідно були вищими;
- рівень технічної підготовленості, як у контрольній, так і у

експериментальній групах, також став значно вищий.

Таблиця 3.5

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп
наприкінці дослідження, ($\bar{x} \pm S$)

Контрольні тести з фізичної підготовленості	Основна група		$\Delta\%$	Контрольна група		$\Delta\%$
	ВТ	ЗТ		ВТ	ЗТ	
Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	10,8±2,03 (3 бали)	17,5±2,11* (4 бали)	62	11,5±1,97 (3 бали)	15,8±1,98* (4 бали)	37,4
Стрибок у висоту з місця, см	38,5±2,11 (3 бали)	44,8±2,15 (4 бали)	16,4	37,8±2,35 (3 бали)	42,5±2,0 (4 бали)	12,4
Стрибок у довжину з місця, см	139±1,54 (3 бали)	150±1,87* (4 бали)	8	138,5±1,36 (3 бали)	146±2,01* (4 бали)	5,4
Стрибки через скакалку на витривалість, с	80,5±2,01 (3 бали)	100,5±1,65* (4 бали)	24,8	78,8±2,22 (4 бали)	95,6±1,47* (4 бали)	21,3
Сполучення рухів руками, тулубом і ногами, бали	8,5±0,95	9,89±0,74	16,4	8,5±0,95	9,5±0,59	11,7
Переключення з одного руху на інший, бали	8,5±0,95	9,80±0,85	15,3	8,5±0,95	9,5±0,92	11,7
<i>Контрольні тести з технічної підготовленості</i>						
Шпагат, бали	3,5±0,87 задовільно	4,8±0,54* добре	37	3,2±1,02 задовільно	4,2±0,41 добре	31,3
Міст і поворот в упор присівши, бали	2,2±1,74 незадовільно	4,1±1,52* добре	86	2,9±1,52 незадовільно	4,5±1,54* добре	55
Стійка на лопатках, бали	4,2±1,74 добре	5,0±1,67* відмінно	19	3,9±1,52 задовільно	4,6±0,98 добре	17,9
Ластівка, бали	3,6±0,97 задовільно	5,0±1,67* відмінно	38,8	3,7±1,02 задовільно	4,5±1,20* добре	21,6

Примітки: ВТ – вихідне тестування, ЗТ – заключне тестування, $\Delta\%$ – відносний приріст, * – $p \leq 0,05$

Так у контрольній групі всі показники відповідали функціональному рівню «добре», а у спортсменок основної групи у вправах «Стойка на лопатках» та «Ластівка» рівень оцінки складав «відмінно»;

– на внутрішньогруповому рівні приріст показників у відсотках за контрольними тестами з фізичної підготовленості гімнасток в основній групі складав від 8% до 62%, а у контрольній групі – від 5,4% до 37,4%

– на внутрішньогруповому рівні приріст показників у відсотках за контрольними тестами з технічної підготовленості гімнасток основної групи також був вищим, ніж у контрольній групі, і складав, відповідно від 19% до 86%, а у контрольній групі – від 17,9% до 55%.

Істотним підтвердженням позитивного впливу методики навчання базовим елементам у спортивній гімнастиці став порівняльний аналіз результатів спортсменок основної та контрольної груп у вправах, що спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості (табл 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка показників статичної і динамічної рівноваги у гімнасток основної (n=10) та контрольної (n=10) груп наприкінці дослідження, ($x \pm S$)

Контрольні тести з статичної і динамічної рівноваги	Основна група		$\Delta\%$	Контрольна група		$\Delta\%$
	ВТ	ЗТ		ВТ	ЗТ	
Тест Яроцького, с	67,4 \pm 1,81 низький	90 \pm 1,92* в/с	33,5	63,9 \pm 1,97 низький	82,4 \pm 1,47 середній	29,0
Проба Ромберга, с	85,56 \pm 2,57 середній	92,4 \pm 2,06 в/с	8,1	82,87 \pm 1,87 середній	86 \pm 1,54 в/с	4,0
Проба «Фламинго», с	26,5 \pm 1,45 середній	42,5 \pm 1,53* в/с	60,4	24,8 \pm 0,98 низький	39,4 \pm 1,42* середній	58,8

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

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

33,5% в основній групі та тільки 29% у контрольній групі, у пробі Ромберга, відповідно, 8,1% та 4%, у пробі «Фламінго» результати поліпшилися на 60,4% в основній групі та на 58,8% у контрольній групі (рис. 3.1).

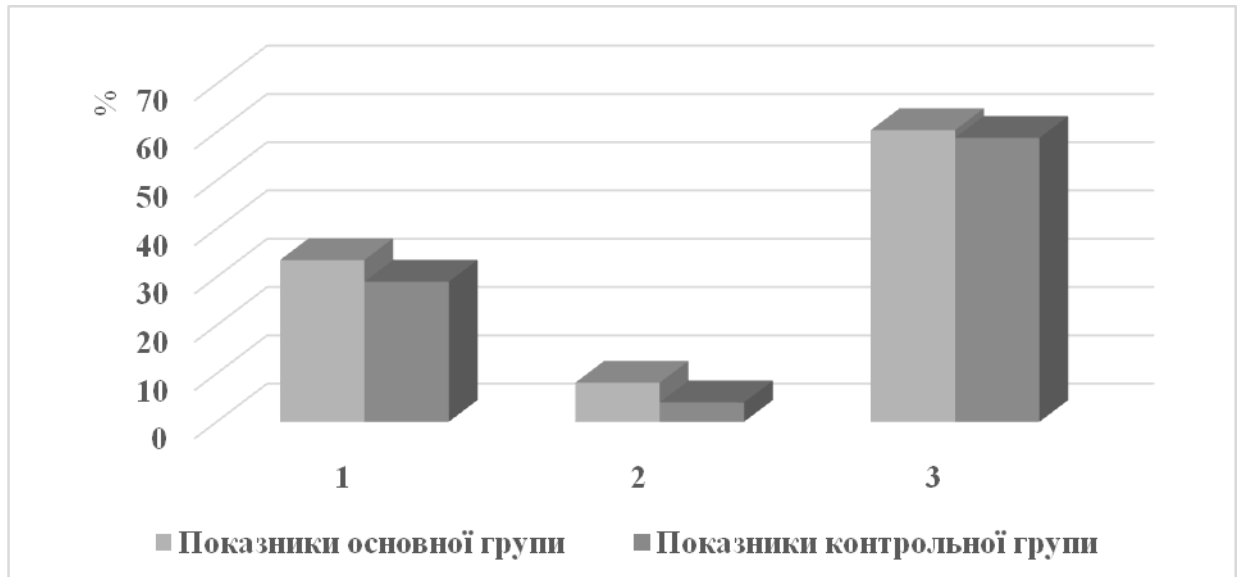


Рис. 3.1. Зміни показників статичної і динамічної рівноваги спортсменок основної та контрольної груп по завершенню дослідження
Примітки: 1 – тест Яроцького, 2 – проба Ромберга, проба «Фламінго»

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 ($p < 0,05$).

Слід відмітити той факт, що на початку дослідження у спортсменок контрольної групи показники тесту Яроцького та проби «Фламінго» було зареєстровано на «низькому» функціональному рівні, а у пробі Ромберга – на «середньому». У межах заключного тестування всі показники вестибулярної стійкості організму гімнасток також підвищилися, але у тесті Яроцького і пробі «Фламінго» відповідали функціональному рівню «середній», і тільки у пробі Ромберга, відповідно, «вище середнього» функціонального класу.

У основній групі величини результатів у пробах Ромберга та «Фламінго» відповідали «середньому» рівню розвитку, а у тесті Яроцького –

«низькому», але після впровадження у тренувальний процес експериментальної методики навчання, що спрямована на розвиток рівня фізичної і технічної підготовленості та вестибулярної стійкості організму гімнасток, дані показники за всіма тестами відповідали вже функціональному класу «вище середнього».

Загалом результати проведеного дослідження свідчать про те, що застосування у навчально-тренувальному процесі експериментальної методики навчання базовим елементам у спортивній гімнастиці з елементами вправ і рухових ігор для розвитку рухових якостей, вправ на міні-батуті та на напів-сфері сприяє суттєвому підвищенню рівня фізичної і технічної підготовленості та функціонального стану вестибулярного апарату гімнасток 6-7 років на етапі попереднього навчання у системі підготовки.

Це дає підставу рекомендувати розроблену методику навчання для практичного використання у системі багаторічної спортивної підготовки спортсменок 6-7 років у спортивній гімнастиці.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет дозволив визначити про необхідність подальшого пошуку напрямків вдосконалення різних сторін підготовки в гімнастичних видах спорту, зокрема, у спортивній гімнастиці на усіх етапах багаторічної підготовки, що пов'язано зі збільшенням вимог до технічної складності, техніки виконання елементів та конкурентності на міжнародному рівні. 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 спортивній гімнастиці.

2. Визначено особливості системи підготовки гімнасток 6-7 років, що має певну структуру та зміст, конкретні мету та завдання для етапу попереднього навчання. Визначено, що при початковому навчанні базовим елементам спортивної гімнастики варто відібрати лише типові гімнастичні вправи, що забезпечують оволодіння основами техніки, а для різнобічної фізичної підготовки використовувати більш ефективні вправи та рухливі ігри. У програмі тренувальних занять увага приділялась вивченню таких базових елементів та їх зв'язок та композицій: перекиди вперед, міст і поворот в упор присівши, стійку на лопатках, перекид назад і переворот вбік, шпагат, вправи для рівноваги.

3. Розроблено експериментальну методику навчання базовим елементам спортивної гімнастики у дівчат віком 6-7 років, що спрямована на розвиток основних фізичних якостей – сили, гнучкості, швидкості; 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 методики навчання базовим елементам у спортивній гімнастиці доведена застосуванням комплексного педагогічного контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості та функціонального стану вестибулярного апарату гімнасток 6-7 років на етапі попереднього навчання у системі підготовки. Встановлено, що:

– величини показників фізичної підготовленості гімнасток поліпшилися по завершенню педагогічного експерименту в основній групі від 8% до 62%, а у контрольній групі – від 5,4% до 37,4%;

– на внутрішньогруповому рівні приріст показників у відсотках за контрольними тестами з технічної підготовленості гімнасток основної групи також був вищим, ніж у контрольній групі, і складав, відповідно від 19% до 86%, а у контрольній групі – від 17,9% до 55%;

– 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 ($p < 0,05$). 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 навчання базовим елементам у спортивній гімнастиці сприяло покращенню показників технічної, фізичної підготовленості, функціонального стану спортсменок 6-7 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 теортичної 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. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991. 65 с.
4. Бобровник В. Аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації. URL: http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=249&start.
5. Бобровник В. Практичні аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 117-121.
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 81 использованием прыжковых упражнений на батуте. Физическое воспитание студентов. 2016. №6. С. 4–17.
8. Бубка С.Н. Особенности воспитания индивидуальных двигательных способностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. №10. С. 51-53.
9. Гамалий В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта. Наука в олимпийском спорте. 2004. № 1. С. 25-30.

10. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.

11. 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>.

12. Денисова Л. В., Хмельницькая 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.

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

14. 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.

15. 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.

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

17. 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.

18. Женская спортивная гимнастика. URL: <https://agf.az/ru/disciplines/wag/>.

19. Жіноча спортивна гімнастика. URL: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/women-artistic-rules/>.
20. Зеніна І.В. Розвиток гнучкості в спортивній гімнастиці. Методичні вказівки для студентів зі спортивної гімнастики. К.: НТУУ "КПІ", 2013. 88 с.
21. 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.
22. 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.
23. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
24. Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібн. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
25. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
26. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
27. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. 1997. С.78-83.
28. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. пособие для вузов физической культуры. 5-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с.
29. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие. Киев : Олимпийская литература, 1999. 319 с.
30. 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/>.

31. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений, обучающихся на спец. 033100 «Физическая культура и спорт». Москва : Академия, 2005. 240 с.

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

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

34. Платонова С.М., Бубка С.Н. Система олімпійської підготовки : основи менеджменту. Київ : Перша друкарня, 2018. 624 с.

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

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

37. Сосина В. Ю., Руда И. Е. Гибкость как критерий мастерства в современной художественной гимнастике. Педагогика, психология и медико.- биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/gibkost-kak-kriteriy-masterstva-v-sovremennoy-hudozhestvennoy-gimnastike>.

38. 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.

39. 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. Випуск 1. С. 81-90.

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. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. Харків, 2004. 413 с.
46. Худолей О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юних гимнастов. Наука в олимпийском спорте, 2012. № 1. С. 36-46.
47. Худолій О. М., Єрмаков С. С. Закономірності процесу навчання юних гімнастів. Теорія і практика фізичного виховання, 2011. № 5 . С. 3-18
48. 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.
49. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : Світ, 1993. 250 с.
50. Шиян Б. М., Приступа С.Н., Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОМІО, 1996. 220 с.
51. 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.

52. 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.

53. 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.

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

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

56. 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.

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

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи на тему
«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ
ДІВЧАТ 6-7 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ»

Додаток 1

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей у дівчат віком 6-7 років на етапі початкової спортивної підготовки у спортивній гімнастиці

Комплекс 1

Комплексне заняття для розвитку сили і витривалості.

Підготовча частина:

1. Ходьба у швидкому темпі - 40 с
2. Біг у повільному темпі - 2 хв
3. Гімнастичні вправи: махи руками і ногами, нахили, повороти і кругові рухи тілом - 8 хв

1. Біг із високим підніманням стегон в русі, 3 р x 40-50 м, відпочинок 3-5 хв, у середньому темпі.

Основна частина:

1. Проведення групових вправ на місці і в русі із завданням покращення рухової координації, поширення рухливості у суглобах.

Засоби: перебудова в строю, фігурна ходьба. Вправи для окремих частин тіла (рук, ніг, тулуба, шиї): нахили, повороти, витягування, присідання.

2. Гра, що спрямована на розвиток силових якостей (наприклад, «Бій півнів», «Утримайся в колі», «Ходіння в упорі на руках у трійках» тощо)

3. Зігнути і розігнути руки з в.п. упор лежачи на підлозі (коврі) максимальну кількість раз. Виконати три серії, відпочинок довільний.

4. Присісти на одній нозі, тримаючись за опору, максимальну кількість раз. Виконати одну серію на кожну ногу.

5. Біг у рівномірному темпі - 3-5 хв або гра на витривалість (наприклад, «Командна скакалка», гра у футбол через тенісну сітку, «міні-волейбол», «міні-баскетбол»).

Заключна частина:

1. Біг у повільному темпі – 2 хв
2. Ходьба в повільному темпі - 30с. з глибоким вдихом і повним видихом.

Комплекс 2

Комплекс спрямований на виховання 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 чергово 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», «Стрибуча колона», «Стоніжка», «Гонки мішені» тощо).

Заклучна частина:

1. Біг у повільному темпі – 50 с.
2. Ходьба у повільному темпі – 50 с.

Комплекс 3

Комплекс спрямовано для розвитку сили і спритності.

Підготовча частина:

1. Біг у повільному темпі – 400 м.
2. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів: повороти, нахили тулуба, махи й обертання ногами.

Основна частина:

1. Стрибки поштовхом двох ніг на напів-сфері. Поштовхом двома ногами і з розбігу з діставанням предмета (підвішені кільця, м'ячі). Виконувати від 20 до 30 с, 2-3 рази, відпочинок 4-5 хв.

2. Виконання стрибкових вправ на напів-сфері з чергуванням на стійкій опорі. Виконувати від 15 до 20 с поштовхом двома ногами, однією ногою; поштовхом з однієї ноги на іншу ногу.

3. Вправи або ігри на розвиток спритності (наприклад, «Змагання в колі», «Стрибуча колона», «Стоніжка», «Гонки мішені» тощо).

4. Вправи з гантелями. Вага обтяжень (гантелей) повинна бути такою, щоб можна було впевнено повторити кожну вправу (без надмірної напруги) 8-10 разів. Спочатку варто орієнтуватися на 8 повторень, а потім поступово довести їх до 10:

- В.п. - о.с., піднімання гантелей вгору прямими руками рухом уперед.
- В.п. - о.с., ліва (права) рука вгорі. Одночасна зміна положення рук.
- В.п. - о.с., піднімання прямих рук нагору через сторони.
- В.п. - стійка ноги нарізно, гантелі біля плечей, лікті в сторони.

Повороти тулуба в сторони, не змінюючи положення гантелей.

– В.п. - те ж, що й в впр.7 нахили тулуба в сторони, не змінюючи положення гантелей.

– В.п. - те ж, що й в упр. 7 нахили тулуба в сторони, руки вгору.

Заключна частина:

1. Біг у повільному темпі - 1 хв.
2. Ходьба в повільному темпі - 30 с.
3. На розслаблення м'язів верхніх кінчностей і тулуба. Виконувати з В.п. - сидячи на гімнастичній лавці, ноги нарізно, на 1 - руки в сторони - вдих; 2-3 - півнахил вперед, розслаблення м'язів рук і тулуба, "опустити" руки - видих; 4 - в.п. вдих. Темп повільний, повторити 6-8 разів.

Комплекс 4

Комплекс спрямовано для розвитку швидкості і спритності.

Підготовча частина:

1. Біг у повільному темпі – 400 м.
2. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів: повороти, нахили тулуба, махи й обертання ногами.

Основна частина:

1. Стрибки вгору на двох ногах, одночасно піднімаючи й опускаючи послідовно руки в сторони, уперед, вгору. Три серії по 8-10 стрибков.

2. Стрибки вгору на двох ногах, чергуючи з оборотами на 180°, 360°. Виконувати 2-3 серії по 6-8 стрибків, відпочинок між серіями довільний.

3. Почергові махи лівою і правою ногою в переднє-задньому напрямку, стоячи боком до якогось предмета і тримаючись рукою за нього. При маху вперед - нога пряма, носок - "на себе", при маху назад - нога розслаблена, згинається в колінному і тазостегновому суглобах. Опорна нога і тулуб прямі. Повторити 8-10 разів кожною ногою.

4. Повороти на 360° на гімнастичній лаві. Виконувати від 10 до 15 с з можливістю з поступовим збільшенням швидкості виконання оберту.

5. Вправи або ігри, що спрямовані, на розвиток швидкості:

– біг по вісімці обличчям, боком, спиною вперед;

– біг по лінії, проведеної на землі. Ступні ставити по чергово рівнобіжно, досередини, назовні;

– різновиди бігу із м'ячом.

6. Ігри, що спрямовані, на розвиток швидкості (наприклад, «Біг спиною вперед - прискорення», «Оволодій м'ячом», «Оволодій предметом».

Заключна частина

1. Біг у повільному темпі
2. Ходьба в повільному темпі
3. Дихальні вправи