

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ФОРМУВАННЯ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
СПОРТСМЕНОК 5–6 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В
ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт»
(017 «Фізична культура і спорт»)

Виконала:

студентка денної форми навчання,
4 курсу, групи СП–501
Співак Ганна Олександрівна

Науковий керівник:

к.фіз. вих., ст.викладач
Петренко Наталія Володимирівна

Голова комісії

(підпис)

Ю. Г. Белан

(ініціали, прізвище)

Члени комісії

(підпис)

Л. П. Пилипей

(ініціали, прізвище)

(підпис)

В. М. Сергієнко

(ініціали, прізвище)

(підпис)

Ю. О. Остапенко

(ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

85 добре

У роботі немає запозичень із праць інших
авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер 016
«20» 06 20 19 р.

Суми – 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ЮНИХ ГІМНАСТОК	6
1.1. Особливості художньої гімнастики як виду спорту	6
1.2. Вікові особливості розвитку гнучкості і координації рухів дітей 5–6 років	12
1.3. Загальна і спеціальна фізична підготовка юних гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки	22
1.4. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей у художній гімнастиці	24
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження	35
2.1.1. Аналіз науково–методичної літератури	35
2.1.2. Педагогічне спостереження	35
2.1.3. Тестування рівня розвитку фізичних якостей	36
2.2. Математичні методи обробки результатів.....	37
2.3. Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІВЧАТОК 5–6 РОКІВ	39
3.1. Характеристика засобів і методів розвитку гнучкості і координації рухів за експериментальною методикою	39
3.2. Динаміка показників розвитку гнучкості і рівня фізичної підготовленості під час педагогічного експерименту	45
Висновки до розділу 3.....	51
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність. Сучасний спорт характеризується значним, неухильним зростанням спортивного результату. Займаючись дослідженнями, на перший погляд, наука на сучасному рівні, майже не залишила невирішених проблем. До деякого моменту потреби по створенню нових способів рішення завдань, які виникають перед нею, дають за рахунок існуючих наукових досліджень і знань. Але з часом цих знань виявляється недостатньо для вирішення проблеми, постає необхідність створення нової наукової бази, створення і розширення теоретичного потенціалу, висування нових ідей, концепцій, підходів, наукових теорій.

Постійне зростання спортивних результатів, використання нових технічних пристроїв, потребує пошуку нових засобів, форм, методів роботи вже з юними спортсменами. Багаторічна, цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу – це дуже складний та тривалий процес, в ньому успіх визначається цілим рядом чинників. Розвиток гнучкості, один з таких елементів. Виявлення ефективніших способів, методів, засобів за рахунок яких можна досягти найвищого результату, за короткий проміжок часу. Останнім часом, гімнасти у 9-10 річному віці, мають виконувати програму змагання по чотирьох – шести видам багатоборства. Необхідним стає на протязі одного – двох років навчати дівчат вправам з різними предметами, які різняться один від одного багатьма характеристиками. Тому розвиток гнучкості у ранньому віці набуває найважливішого значення і є одним із значимих завдань підготовки юних спортсменів. Але в тренувальному процесі, пріоритетом якого є розвиток гнучкості, іноді у юних спортсменів проявляються погіршення рухової підготовленості [1; 2; 4]

Тема дослідження розроблена не випадково, оскільки значимість гнучкості і координації рухів є першочерговим в художній гімнастиці. Неможливе подальше зростання тренувального результату без розвитку гнучкості, вдосконалення координації рухів.

Гнучкість є основоположною якістю для спорту про який говориться в

цій роботі. Координація руху є першоосновою, фундаментом для фізичної діяльності, пов'язаної не лише з художньою гімнастикою, але і взагалі для загальної життєдіяльності людини. Маючи деякий багаж базових знань, що стосуються даного виду здібностей, необхідно мати і інформацію про індивідуальні особливості кожного юного спортсмена, оскільки потенційна здатність і схильність буде абсолютно різною. Треба передбачити у тренувальному процесі індивідуальний підхід у виборі методів впливу, способів для розвитку необхідних якостей (гнучкість і координації руху). Якість, що визначається як гнучкість, є специфічною і містить в собі напрями впливаючого певного діапазону, тому навіть якщо застосовувати традиційну методику – обов'язково отримаємо результат, чого не можна сказати про координаційні рухи, оскільки ця якість, здатність людини пов'язано із загальними закономірностями його внутрішнього розвитку, що спочатку закладено в його загальній життєдіяльності і підпорядковується закономірностям, незалежним від зовнішньої фізичної дії. Завданням тренера, поставити на принципово новий рівень координацію руху, знайти нові вправи, універсальні комплекси, специфічні методи [19; 22; 30; 41]

Застосований методичний комплекс вправ, який використовує тренер, повинен мати універсальну дію для розвитку найважливіших фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, гнучкості і координації рухів. [32]

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику розвитку гнучкості і координації рухів у тренуванні юних гімнасток.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літератури з теми дослідження.
2. Визначити засоби та методи розвитку спеціальних фізичних якостей юних гімнасток.
3. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку гнучкості і координації рухів у юних гімнасток.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес з юними гімнастками

5–6 років.

Предмет дослідження: методика розвитку гнучкості і координаційних здібностей в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування рівня розвитку фізичних якостей математичні методи обробки результатів.

Наукова новизна дослідження: отримано нові дані про засоби вдосконалення гнучкості і координаційних здібностей спортсменок 5–6 років, які займаються художньою гімнастикою. Доповнено результати досліджень щодо удосконалення навчально–тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані тренерами – викладачами у навчально–тренувальному процесі на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці з дітьми 5–6 років.

Апробація результатів: результати дослідження були представлені у матеріалах тез VI Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (м. Суми – 2019).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Матеріали досліджень викладено на 67 сторінках, ілюстровано 3 таблицями і 3 малюнками. В роботі використано 58 літературних джерел, із них 8 праць зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЙНИХ РУХІВ У ЮНИХ ГІМНАСТОК

1.1. Особливості художньої гімнастики як виду спорту

Основна мета фізичної культур і тренувальних занять у спорті на початковому етапі – це зміцнення здоров'я, створення міцної початкової основи для виховання гармонійно-розвиненого, сильного молодого покоління.

Основні завдання юних гімнастів на початковому етапі підготовки:

- Гармонійно розвивати всі системи організму юних гімнасток. Зміцнення здоров'я дитини.
- Формування правильної спортивної постави, особливостей стилю виконання вправ.
- Необхідно цілеспрямовано розвивати рухові якості, від яких залежить результат у художній гімнастиці (гнучкості, спритності, сили, швидкості та координації рухів). Загальна фізична підготовка.
- Розучування техніки вправ без предмета і з предметами. Та подальше їх вдосконалення.
- Удосконалення специфічних якостей: пластичності, танцювальності, музикальності, виразності і творчої активності.
- Збільшення інтересу до цілеспрямованих занять художньою гімнастикою, виховання старанності, дисциплінованості, самостійності, акуратності.
- Приймати участь у спортивних змаганнях та показових виступах.

Виду спорту – гімнастика, її особливості. Художня гімнастика є досить видовищним видом спорту. Її суть у виконанні танцювальних і гімнастичних вправ, які виконуються з предметами (м'яч, обруч, стрічка, скакалка, булави) або без них. Сьогодні художня гімнастика визнана олімпійським видом спорту. Гімнастки володіють розтяжкою, гнучкістю,

хорошою координацією і стрункою фігурою. Всі ці якості набуваються шляхом постійних тренувань під контролем тренера. Існує Міжнародна федерація гімнастики, яка займається розробкою правил, регламентів виступів і об'єднує множинні національні федерації [7,9].

Методика в секції художньої гімнастики допомагає виробити гарну поставу, розвиває гнучкість і пластичність. Крім того, юні гімнастки розвивають почуття ритму, координацію рухів, що допоможе їм використати їх як в змаганнях гімнастиці так і, наприклад, в інших видах спорту, танцями. За час навчально-тренувальних занять, виступів на багатьох змаганнях у художній гімнастиці дівчаток навчають підносити себе в найбільш яскравому, вигідному світлі, красиві жести, міміка, пози. Наведені навички допоможуть жінці і не тільки у спортивній діяльності, але й у повсякденному житті [2].

Правила художньої гімнастики. Виступи проходять або з предметами, або без. На міжнародних змаганнях виступи проходять обов'язково з предметом. Гімнастична програма йде під фонограму. Кожна вправа триває 75 – 90 секунд на килимі розміром 13x13 м. Виступи оцінюються за 20-бальною шкалою. Виступи оцінюють 3 бригади суддів. Дві підгрупи оцінюють труднощі програми (техніку), ще 4 судді оцінюють хореографію і артистизм. За помилки знімаються бали. Також формальну сторону виступу оцінює суддя-координатор. Серед предметів, з якими виступають гімнасти, виділяють: синтетичні або конопляні скакалки, синтетичний обруч, синтетичний або гумовий м'яч, каучукова або пластикова булава, атласна стрічка, паличка. На сьогоднішній день художня гімнастика є найпрестижнішим міжнародним змаганням, яке проводиться раз на чотири роки. Перший чемпіонат, що проводився Європейським гімнастичним союзом, відбувся в 1978 [9].

Художньої гімнастика почала розвиватися з 60-х років минулого століття. Перша міжнародна офіційна зустріч проходила в 1960 році в Софії.

Перші міжнародні змагання проведені у 1963 року. Спочатку планувався Кубок Європи, але, перейменовані змагання в чемпіонат світу (тому що, в змаганнях брали участь спортсмени з всього світу). Змагання відбувались в Будапешті. Змагання з цього виду спорту проводилися і на території Радянського Союзу спочатку тільки в Ленінграді (у квітні 1941 року), потім і на всій території проводилися чемпіонати СРСР, спортсменки змагалися за Кубок СРСР з 1965 року.

Рішення про включення художньої гімнастики в число олімпійських видів спорту було прийнято в 1984 році. Олімпійська історія цього виду спорту починається з 1984 року, коли на XXIII Олімпійських іграх в Лос-Анджелесі (США) був розіграний комплект медалей в індивідуальному багатоборстві. Після завершення Олімпіади в Москві у 1980 році, на конгресі МОК було прийнято рішення про відношення художньої гімнастики на олімпійських видів спорту. Систематично змінювалася і оцінювання виступів гімнасток кілька разів. Звести до мінімуму можливість суб'єктивності виставлення оцінок і підкреслити технічні елементи було покликане зміною технічного регламенту. За 10-бальною шкалою, виступи спортсменок оцінювалися до 2001 року в 2003 році була введена 30-бальна шкала та замінена на 20-бальну в 2005 році [23].

Гімнастки не можна збільшувати м'язову масу, вони не приймають допінг. Нарощувати м'язи для занять цим видом спорту не потрібно. Але допінг-контроль спортсменки все ж таки проходять. Гімнастки для того, щоб швидко схуднути перед змаганнями, часто приймають сечогінні засоби (діуретики), які вважаються допінгом і заборонені антидопінговим комітетом.

Заняття з юними гімнастками на початковому етапі починаються з розтяжок, найчастіше дуже жорстких і болючих. Розтяжки дійсно мають велике місце. З початку тренеру потрібно визначити рівень гнучкості маленької спортсменки і рекомендує ті або інші вправи для поліпшення розтяжки. Розвиток гнучкості відбувається поступово, роботу з юними

гімнастками з жорстких хворобливих розтяжок ніколи не починають. На тренуваннях доведеться докладати деякі зусилля, слід готувати дитину до цього, серйозні досягнення без яких в даному виді спорту (як і в будь-якому іншому) просто неможливі [17].

Бажання гімнасток бути якомога стрункішою і витонченіше, інколи помилково приводе до недостатнього харчування. Не рідкість в цьому виді спорту голодні непритомності. Звичайно, в цьому виді спорту надзвичайно важливі стрункість і витонченість фігури. Тренувальний графік спортсменок досить напружений, отже недостатності харчування не може бути й мови, при такому рівні фізичної активності надто помірний раціон може нашкодити організму. Для утримання маси тіла в межах норми і легко переносити великі фізичні навантаження на тренуваннях і змаганнях для всіх спортсменів існує розроблена дієта.

Гімнасткам у повсякденному житті (як і багатьом спортсменам) доводиться дотримуватися цілий ряд заборон і обмежень. Наприклад, деякі заборони дійсно мають бути. Обмеження продиктовані виключно турботою про здоров'я і спортивний зріст юних гімнасток :

- не рекомендується використовувати при ходьбі високі підбори;
- намагайся триматись подальше від кондиціонеру;
- не переохолоджуватись у басейні т.п.

Адже неможна відвідувати тренування, а вже про виступи не може бути й мови, якщо спортсменка простудиться, або підверне ногу [6,7].

Національний варіант художньої гімнастики - найбільш перспективний. На думку фахівців, тренерів, щоб добиватися великих успіхів на змаганнях, слід не лише розвивати національні риси виду спорту, але і вчитися у суперників, збагачуючи виступи різними новими техніками і елементами. Інколи запрошують тренерів з інших країн для більш глибокого обміну досвідом [12].

Різноманіття рухів, багатство і специфіка художньої гімнастики, як виду спорту зумовлюють деякі методичні особливості цього виду спорту. На

думку авторів найбільш характерними є наступні:

– Вільне пересування гімнастики на килимі, яке включає в себе пластику, елементи танцю, балету, елементи без предмета та з предметами, і навіть елементи акробатики.

– Основною своєрідною яскравою особливістю художньої гімнастики є музичний супровід. Завдяки поєднанню динаміки рухів з характером музичного супроводу, рухи отримують різну емоційну забарвленість і спортсмени набувають танцювальних здібностей. Наведений зв'язок відбувається в узгодженні руху, темпом музичного супроводу його характером. Хореограф та тренер займаються постановкою вправ під музичний супровід. Яскравіше розкриває уявлення про характер руху-музичний супровід.

Для ефективного виконання оригінальних вправ та складних комбінацій, необхідно мати гарну увагу і пам'ять. Складна структура комбінованих дій гімнасток надає необхідність запам'ятовування великого об'єму різних за характером рухів. Тому висувуються великі вимоги, як до старанності, зрозумілості і точності відтворення рухів так і до рухової пам'яті гімнасток [2; 20].

Чіткість сприйняття руху, залежить від цілеспрямованості і ефективності тренувального процесу загалом. Залежить сприйняття від зорових відчуттів: простежує деталі досліджуваних рухів, дій та отримує інформацію про них, оцінює не лише віддаленість предмета й партнерів. Успіх навчання дітей і їх вдосконалення в художній гімнастиці визначаються увагою гімнастки, виразністю сприйняття та координацією рухів.

Характеризується увага юних гімнасток такими ознаками: зосередженістю, швидкою реакцією на змінення епізоду іншим, розподілом широким на рухомі об'єкти (предмети, партнери), великим обсягом (бачити весь килим). У напружених змагальних ситуаціях - інтенсивністю.

Наступна особливість, це композиція довільної вправи. Існує тенденція відносного рівних фізичних та технічних можливостей гімнасток, які мають можливість вибороти призове місце у змаганнях вищого рівня, що загострює

істотно змагальну боротьбу. Тому перемога починає визначатися новизною, оригінальністю композиції довільних програм (як у груповій першості так і в індивідуальній). Остання особливість – цілісність.

Залежить цілісність від участі всіх ланок тіла в потрібному змагальному русі. Це означає, що основний рух має супроводжуватися обов'язково додатковими рухами.

Як приклад, основний рух: основне положення руки вліво переводять її дугою в низ вправо. Будуть додатковими рухами: а) рух голови, що опускається і піднімається вліво руху рук; б) рух плечового поясу, який злегка опускається, далі трохи піднімається відповідно до руху рук; в) ледве помітні нахили тулуба в бік руху рук.

У цілому на даний час, використовувані вправи виконуються разом з гаком та м'яко згинанням рук в суглобах. Можна їх порівняти з рухами пензлика. Найяскравіше проявляється цілісність рухів у вправах «змах» і «хвиля».

Методичні особливості, які наведені вище, художньої гімнастики розкривають переважно діяльність юних спортсменок за умов постійних тренувальних занять. Змагальні умови, значно відрізняються.

Для подолання труднощів, створюваних змагальною діяльністю такі як: стартова лихоманка, емоційна напруженість, юний спортсмен повинен мати такі риси: врівноваженість, сміливість, наполегливість, самовладання, прагнення до перемоги.

Художня гімнастика – багатоборство. Юні гімнастки молодших розрядів змагаються в вправах з предметами (обруч, скакалка, стрічок, м'яч, булави) і вправі без предмета.

Не виконують вправу без предмета гімнастки старших розрядів.

Крім багатоборства у змаганнях за програмою передбачаються і групові вправи (5 гімнасток) з одним чи двома предметами.

1.2. Вікові особливості методики розвитку гнучкості і координації рухів

Найважливіша фізична якість у художній гімнастиці, це гнучкість. Здатність, отримана на цілеспрямованих тренуваннях, виконувати вправи з більшою амплітудою рухів. Неможливо без цієї особливості виховувати широкі, пластичні рухи й працювати над вдосконаленням техніки, оскільки за недостатньої рухливості в суглобах рухи, як правило, обмежені і скуті [20].

Необхідна гнучкість для акробатичних вправ таких як: виконання хвилеподібних рухів; для фіксування пози в польоті при виконанні стрибків. Наведені вправи входять у програму художньої гімнастики [27].

Необхідно мати добру рухливість в суглобах. Більшість гімнастичних вправ за біомеханічною властивістю взагалі на 100% залежать від рівня розвитку гнучкості.

Від рівня рухливості виникають необхідні передумови для економічного руху на суглобі, бо коли виявляється більша вихідна довжина м'язів, це дозволяє проявити більшу силу, з'єднання стають більш піддатливими. Отже, потрібна менша сила для реалізації руху на суглобі [29].

Рівень рухливості в суглобах – наслідок еластичності м'язів і зв'язку, що оточує ці суглоби, і навіть поганого розвитку м'язів – антагоністів. Інколи цілком недостатньо дуже високо підняти ногу, а потім стрімко опустити її вниз. Необхідно вчитися тримати на високо піднятому становищі ногу. Отже, слід розвивати силу м'язів – антагоністів у тісному зв'язку з розвитком гнучкості.

Проявляється гнучкість у величині амплітуди (розмаху) згинань-розгинань та інших рухах. Вимірюються, її показники, в кутових градусах і в лінійних величинах. Залежить амплітуда, насамперед від величини розвитку фізичних якостей спортсменки. Провідних якість, коли йдеться про амплітуду, авжеж є гнучкість. З її допомогою полегшується виконання всіх видів гімнастичних вправ – нахилів, хвиль, рівноваги, стрибків. Гнучкість надає спортсменці витонченості, пластичності, м'якості. Також вирішальне значення, гнучкість має у вправах з предметами, тому художня гімнастика

сучасності приділяє особливу увагу цій якості [28].

Треба приділяється особливе значення розвиненій гнучкості хребетного стовпа. І не лише у якійсь його частині, а і в поперековому відділі, в шийному відділах, грудному, це важливо для освоєння рухів кільцем, хвиль, змахів.

У тазостегновому суглобі, гімнастичні вправи також потребують великої амплітуди рухів, виворотності, значної рухливості у гомілковостопному суглобі. Значна рухливість в плечовому суглобі, так само має важливе значення. Освоєння володіння предметами незвичний техніки, у ліктьових, променевоzap'ясткових суглобах в усіх площинах.

Розрізняють пасивну і активну гнучкість. Активна гнучкість, це максимально можливе рухливість в суглобі, яку людина може проявити самостійно, без допомоги партнера, або тренера, використовуючи лише силу своїх м'язів. Під час характеристики пасивній гнучкості, стверджують, що це здатність показати найвищу амплітуду, яку можна досягти за допомогою зовнішніх сил (створюваних тренером, снарядом,).

Що до рівня, то активна гнучкість завжди менше пасивної. Наприклад, при відведенні ноги амплітуда руху на тазостегновому суглобі більша, при виконанні з допомогою чи махом. Активна гнучкість зменшується при втомі (зниження можливість м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення). Що до пасивної гнучкості, то вона збільшується з допомогою меншого тону м'язів, протидіючих розтягання [1].

Необхідну свободу рухів забезпечує активна гнучкість. Художня гімнастика, дозволяє опанувати раціональну спортивну техніку. Як що ставити миту, що до оптимальності рухливості в суглобах то досягти, це можливо тільки коли розвивати одночасно активну та пасивну гнучкість. Щоб розвивати наведені якості використовують різноманітні вправи на розтягування за граничною амплітудою. Пасивні вправи можуть бути пружино – динамічні, або статичні (утримання пози). Найефективніший розвиток гнучкості (пасивної) приносить поєднання пружинних рухів з

подальшою фіксацією пози [20].

В спортивному тренуванні визначають спеціальну і загальну гнучкість. Характеризується загальна амплітудою максимуму рухів у найбільших суглобах, друга визначається амплітудою рухів, у необхідній техніці конкретної рухової дії [1].

Гнучкість погіршується з віком, у зв'язку з збільшенням об'єму і маси сухожиль, (порівняно з м'язами) та деякою ущільненістю самої м'язової тканини, опір м'язів дії розтягуючих сил зростає. Для того щоб запобігти погіршенню рухливості в суглобах, яка особливо помітна у віці 13–14 років, треба своєчасно звертати увагу на розвиток пасивної гнучкості. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а що до активної гнучкості, то це 10-14 років.

Художня гімнастика – важкокоординований вид спорту. Основою майстерності у художній гімнастиці є оволодіння тонкою координацією руху і вміння передавати як загальний характер руху так і його деталі [37].

Цілеспрямований гармонійний розвиток всіх якостей, основна мета тренування у художній гімнастиці на початковому етапі. Велике значення на початковому етапі у тренуваннях дітей віком 5-6 років приділяється розвитку правильної постави, яка діє виключенням зайвого поперекового прогину, клишоногість, сутулість. В той час, значна увага приділяється розвитку гнучкості і координаційним здібностям [20].

Координаційні здібності (КЗ) – функціональні можливості структур організму, певних органів, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих елементів руху, що дає єдину смислову рухову дію [1].

Під координаційними здібностями у загальному вигляді розуміються, можливості людини, що визначають його готовність оптимального управління і регулювання руховою дією. Координаційні здібності включають:

- орієнтація у просторі;
- відтворення руху та її точність по тимчасовим параметрам,

просторовим, силовим. КЗ діляться на специфічні, загальні, спеціальні. До найважливіших відносять специфічні, що поєднують в собі:

- здібності, засновані на прорецептивній чутливості (м'язове почуття);
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до зберігання рівноваги;
- почуття ритму;
- спроможність до перестроювання рухових дій;
- статикокінетична стійкість;
- здатність до довільного м'язового розслаблення. Сприятливим

періодом для розвитку КЗ у дівчаток є вік 11–12 років [22].

Здатність до орієнтування в просторі. Розуміється, під цією здатністю, вміння точно оцінювати і своєчасно змінювати становище тіла, і здійснювати спрямування в потрібному напрямі. Ця здатність проявляється в будь-якої спортивної діяльності (на гімнастичному килимі, на майданчику для гри у волейбол, баскетбол, теніс, та ін.). Спроможність орієнтуватися у просторі, проявляється специфічно майже у кожному виді спорту.

Розвиток її та прояв більшою мірою залежить від швидкості оцінки просторових умов дії, сприйняття її. Це досягається з урахуванням комплексної взаємодії аналізаторів (провідна роль належить зоровому аналізатору).

Систематичне виконання завдань і вправ, які втілюють послідовно зростаючі вимоги до точності і швидкості орієнтування в просторі. Основним підходом, спрямованим спеціально на покращення цієї здібності, є **здатність зберігати рівновагу**. Від діяльності вестибулярного аналізатора залежить поступове вдосконалення спортивної майстерності. Забезпечення орієнтування у просторі, поруч із зоровими і руховими аналізаторами, можливість зберігати рівновагу впливає на якість рівноваги і рівень рухової координації.

Проведені спостереження показують, що в гімнасток, в яких посередньо розвинений вестибулярний аналізатор, тяжко освоювати матеріал

за програмою, вони відчують складнощі у засвоєнні збереженні рівноваги у обертальних рухів і [16, с.64].

Велике значення, має здатність зберігати рівновагу (стійкість пози), так як, виконання навіть не важких, в координаційному плані рухів потребує неабиякий розвитку органів рівноваги. Здатність зберігати рівновагу проявляється різноманітно. Потрібно, інколи, зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі, у становищі «ластівка» , стійки на руках у гімнастиці і акробатиці); за іншими – у процесі виконання рухів (ходити і бігти по колоді чи іншому вузькому предметі) – динамічна рівновага.

Балансування предметами, це третя форма рівноваги – (балансування гімнастичною булавою, що потрапила в долоні після кидка; утримання м'яча після перекочування). Розвиток динамічної і статичної стійкості відбувається з урахуванням освоєння рухових навичок, отриманих в процесі систематичного застосування на тренуваннях спеціально-підготовчих координаційних вправ. Складовою майже всіх рухів є елементи рівноваги: ациклічних, циклічних, металевих, спортивно-ігрових, акробатичних тощо [22].

Рівновага має багато видів, бо проявляється різноманітне. Стійкість тіла у руховій діяльності має багато структурних елементів: раціональне розташування ланок тіла, мінімізацію кількості ступенів свободи що перебувають в системі, дозування і перерозподіл м'язових зусиль; рівень просторової орієнтації. Основа для управління будь-якою рівновагою становить взаємодія тіла з землею гравітацією.

Структурні елементи рівноваги:

1) раціональне знаходження ланок тіла – допомагає кращому збереженню рівноваги. Кращій стійкості тіла сприяє - правильна постава вагітної, сидячи чи стоячи. Раціональний взаєморозподіл ланок тіла серйозно впливає на активність м'язів. Так, наприклад в становищі присіду на одній нозі різко зростає активність м'язів тулуба і опорної ноги.

На зовнішнє сприйняття будь-якого рухової дії впливає розташування ланок тіла.

2) Перерозподіл і дозування м'язових зусиль. При виконанні будь-якого руху (стрибка, повороту, перекиду) напруження м'язових груп має короточасний характер, проявляючись лише на певних фазах рухової дії, причому на початку і наприкінці рухів величина цих зусиль різна. Конкретним проявом рівноваги, визначається обсяг докладених м'язових зусиль. Наприклад, вимагає різного характеру докладених зусиль збереження рівноваги, на підвищеній опорі і після виконання обертання. У другому разі їх слід прикладати більше, що пов'язано з наявністю реакції противо-оберту [5].

В момент виконання стрибків, для збереження стійкості, вимагається подолання певних інерційних сил. Значно більші сили треба подолати при складному за технікою стрибку. Як правило, додаткові труднощі виникають при короткому за часом характері виконання рухових дій, пов'язані з вирішенням завдань по збереженню рівноваги в максимально короткий час. Різко збільшуються вимоги до прояву високого рівня міжм'язової координації. Як відомо, неоднакова ступінь активності у різних груп м'язів, найбільше в тих, що виконують основне навантаження при утриманні ланок тіла для рівноваги. Наприклад, в стійці на руках більша активність у м'язах променевоzap'ясних суглобів і м'язах спини.

3) Рівень розвитку просторової орієнтації. Будь-яка рухова дія, елементарні природні рухи: утримання простої пози, біг, ходьба – до технічно складних гімнастичних вправ, потребує певний рівень орієнтації в просторі. Простіше зберігати стійке становище, коли вона розвинена краще. Забезпечує точність рухів його окремих ланок- просторова орієнтація.

У багатьох видах рухової діяльності просторова точність рухів має велике значення. Наприклад: кидок м'яча у кошик. Влучність буде залежати в більшій мірі від рівня точності оцінки просторових характеристик рухів. Кожна рухова дія має певну структуру, система управління реагує згідно

отриманої інформації.

Наведенні поняття: такі як «почуття м'яча», «почуття дистанції», мають під своєю основою комплексну взаємодію деяких функціональних систем, що допомагає контролювати і визначати відстань. Наприклад, під час багатьох рухових дій з закритими очима зберегти стійкість тіла набагато складніше.

Відокремлюють такі види рівноваги: статична і динамічна. Визначення проявів статичної і динамічної рівноваги має дуже важливе значення. Результати досліджень дозволили виявити, існує низка специфічних і неспецифічних проявів у статичної, і у динамічної рівноваги. Як правило, специфічні пов'язані з видом спорту, неспецифічні частіше всього притаманні трудовій і побутовій діяльності.

Розподілити на неспецифічні і специфічні прояви дуже складно, тому що неможливо, без порушення структури руху, зробити чітке розмежування складної рухової діяльності. Фахівці виділяють ці дві самостійні групи і це виправдано з погляду розвитку та вдосконалення стійкості тіла. Також треба розуміти, що абсолютна стійкість тіла неможлива.

Має значення для збереження рівноваги стан та можливості дихальної системи. Дослідження стверджують, що в форсованому подиху коливальні рухи тіла збільшуються, що зумовлює великі затрати зусиль для збереження рівноваги. Викликає зниження коливань тіла, затримка дихання. Але не більше чим на 30 секунд. Фізичних і координаційних якостей, їх рівень розвитку, значно впливають на здатність зберігати стійке становище тіла. Силкові і швидкісні якості м'язів дозволяє повторювати багаторазово вправи різного характеру з максимально можливою швидкістю. Певні показники стійкості посилюють прояви стійкості тіла. Чим вище рівень спеціальної витривалості, загальної економічної, тим швидше спортсмен освоює різні види рівноваги.

Рівня розвитку рухливості в суглобах впливає на здатність утримувати рівновагу. Саме ця особливість напряму впливає на забезпечення раціонального

розташування тіла, і його окремих ланок та на утримання рівноваги.

Багато в чому, збереження рівноваги залежить від рівня розвитку гнучкості. Над опорою зайняти стійку позицію, дозволяє високий рівень гнучкості шийного, грудного, поперекового відділів хребта.

Розвиток спритності впливає у збереженні рівноваги, особливо в обертальних і стрибкових вправах, там де грає високий рівень м'язової і внутрішньом'язової координації забезпечує вирішення досить складних рухових завдань. Складна спортивна вправа, потребує спритності для збереження стійкого становища тіла. У кожному виді спорту прояв спритності для збереження стійкості має власну специфіку. Проявляється спритність у своєчасному виконанні дій, часі виконання рухів, в миттєвій правильній оцінці ситуації та адекватній реакції. Точність рухів має велике значення, що забезпечує раціональне розташування ланок тіла над опорою і в безопорному стані. Високій економічності сприяє точність рухових дій, виконанню вправ з меншими затратами м'язових зусиль і енергії [10].

Певне значення має ритмічність в усталеному положенні тіла, забезпечуючи рівномірний розподіл м'язових зусиль. Зумовлює вона оптимальне співвідношення окремих частин рухової дії, безперервність протягом даного часу, узгодженість і амплітуду окремих рухів, а також їх характер. Кожна вправа перебуває певну тривалість у часі (темп) і має закономірний розподіл зусиль (динаміку). Динаміка і темп взаємозв'язані і впливають один на одного. Оптимальне їх поєднання забезпечує гармонію рухів. Спостерігається тут почуття ритму бігу, ходьби, і т.п.

Емоційний стан і психологічне налаштування одні з чинників, які значно підвищують здатність зберігати рівновагу. Врівноваженості нервових процесів також має важливе значення. Психологічна підготовка – важливої умови стійкого становища. Поліпшенню працездатності сприяють позитивний емоціональний стан, м'язова активність.

Відокремлюють наступні критерії оцінки стійкого становища тіла:

– утримання окремої позиції збереження: самооцінка та просторова

оцінка розташування ланок тіла у русі та у поєднанні з іншими видами рухових дій;

- ступінь його відповідності самооцінки і оцінки розташування ланок тіла;

- ступінь стійкості тіла спортсмена після відхилення від основного положення у межах 5–10–15°. Ступінь стійкості тіла при додаткових рухах (руками, головою, і т.п.);

- ступінь стійкості тіла у певному стійкому положенні;

- ступінь стійкості тіла спортсмена за допомогою різних засобів переміщення у просторі (біг, ходьба, пересування на лижах, плавання та ін.);

- за різними умовами опори, ступінь стійкості тіла: похила, підвищена, пружна, жорстка, м'яка т.п.;

- ступінь стійкості тіла (безопорний стан); ступінь стійкості тіла до навантаження (початку тренування), у середині тренування і після навантаження; ступінь стійкості тіла разом з іншими видами рухових дій: поворотами, обертаннями, стрибками; ступінь стійкості тіла при балансуванні предметів.

З цього, можна визначити, що наданий вид координаційних здібностей: рівновага – це здатність зберігати стійкість тіла, і його окремих ланок в безопорній та опорних фазах рухової дії.

Здібності, засновані на проріорецептивній чутливості. Дослідження В.І. Лях стверджують, що досить специфічні здібності, засновані на проріорецептивній чутливості (м'язовому почутті). Це здатність до оцінки, відтворення, вимірювання, диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів [17].

М'язово-рухові відчуття і їх специфічний характер мають кожен вид фізичних вправ. Залежить все від своєрідності координації рухів, умов використовуваних снарядів, оточуючого середовища. Інакше називають почуттями - спеціалізовані сприйняття у спортивній діяльності. Найвідоміші почуття: дистанції – у боксерів і фехтувальників; предмета – у гімнасток;

води – у плавців; часу – у лижників, бігунів, велосипедистів і т.п.

Виходячи з цього, здатність до диференціювання, відтворення, вимірювання й оцінки тимчасових, просторових і силових параметрів руху, дій чи діяльності у цілому, засновані на точності спеціалізованого сприйняття, або почуттів, дуже різноманітні і розвиваються в залежності від особливостей певного виду спорту, носять специфічний характер. Вони завжди перебувають у певних зв'язках із іншими спеціальними і специфічними КЗ, з психологічними і фізичними особливостями.

Координація характеризується, як цілісний психомоторний процес, у якому в тісній єдності переплетенні різні її компоненти: сенсорні, сенсомоторні і моторні (виконавчі, фізичні), інтелектуальні (програмуючі й сенсові). Здатність точно оцінювати та відтворювати, відмірювати і диференціювати параметри рухів розвивається передусім при систематичному застосуванні загально-стверджуваних і спеціально-підготовчих координаційних вправ, методичних прийомів, методів і розвитку спеціальних КЗ. Для цілеспрямованого, ефективного педагогічного впливу використовують створені методичні підходи, вдосконалення цих здібностей. Методи розвитку КЗ засновані на необхідності систематично виконанні завдань, що передбачають підвищені вимоги до точності виконання окремих рухів чи рухових дій. Завдання бувають аналітичні (виборчі) – на точність відтворення, оцінку, диференціювання вимірювання переважно одного будь-якого параметра руху (просторового, силового чи тимчасового) та систематичні – на керування руховими діями і точність загалом. Дуже умовним є такий поділ, бо точність відтворення, оцінки, просторового параметра ізолювано від точності відтворення, оцінки тимчасової чи силової ознаки руху не зустрічається.

У реальному процесі регулювання рухом і управління ці види точності завжди знаходяться в органічній єдності. Тому, хоч і можливий переважний диференційований вплив на поліпшення точності одного будь-якого параметра руху, обов'язково є налаштованість на досягнення точності

виконання рухової дії у цілому.

При удосконаленні КЗ, юні спортсмени раціональніше опановують різні рухові дії; засвоюють нове на більш високому якісному рівні і легше перебудовують старі тренувальні програми; просуваються швидше до значних результатів і довше залишаються у спорті; успішніше вдосконалюють спортивну тактику і техніку; виходять легше завдання, які вимагають високого рівня психофізіологічних функцій в інтелектуальній сенсомоторній сфері; набувають вміння економне і раціонально тратити свої енергетичні ресурси; одночасно поповнюють свій руховий досвід; відчують значне задоволення від оволодіння новими комплексами і різноманітними видами фізичних вправ [22].

1.3. Загальна і спеціальна фізична підготовка юних гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки.

Всебічне фізичне виховання юних гімнасток, це необхідність, і залежить від умілого підбору вправ і методів фізичної підготовки на протязі всього макроциклу.

Фізична підготовка включає спеціальну і загальну підготовку, між якими існує тісний зв'язок. Дозволяє краще побудувати педагогічний процес, наведений розподіл, використовуючи ціле направлені засоби й методи.

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

Засобами спеціальної фізичної підготовки є:

1) вправи змагань, тобто цілісні дії, які виконуються з дотриманням усіх вимог змагань;

2) 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.

Загальноприйняті, 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 рухомим і спортивним іграм, різним видам легкої атлетики, плаванню і стрибкам у воду.

Велику увагу, на перших роках тренування, важливо приділяти загальній фізичній підготовці, вона необхідна для підвищенню функціональних можливостей, різнобічного розвитку організму юних спортсменок. Загальна фізична підготовка має здійснюватися упродовж усього року, дещо змінюючись в напрямку і обсязі залежно від періоду підготовки.

1.4. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей у художній гімнастиці.

У дітей 5–6 років, здатність до швидкого переміщення у просторі розвинена слабо. Значно швидкість бігу підвищується тільки в 10 років.

В цьому віці, м'язова сила у дітей має низькі показники. Силові вправи, особливо статичні, викликають в них швидкий розвиток охоронного гальмування. Вікові особливості дітей цього віку не дають можливості використовувати силові вправи на тренуваннях. Діти цього віку більше здатні до короткочасних силових вправ.

Слід поступово привчати дітей і до збереження статичних поз при обов'язковому контролю за диханням. Використання статичних вправ викликається необхідністю підтримання правильного положення під час виконання вправ.

У дітей цього віку є всі можливості розвивати такі якості, як гнучкість та спритність. Опорно-руховий апарат (його морфологічні особливості) – висока еластичність зв'язок та м'язів, велика рухомість хребетного стовпа – сприяють ефективно удосконалювати ці якості.

Фізична підготовленість є інтегральним показником фізичної активності людини, бо при виконанні різноманітних фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи організму [30].

Фізіологічні закономірності фізичної якості швидкості у старшому дошкільному віці служить поступове підвищення функціональної рухомості та збудливості нерво-м'язового апарата, а також інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидких рухів певними частинами тіла.

Використовуючи у навчально-тренувальних заняттях з дітьми ігри та ігрові вправи можливо зробити необхідні умови для виховання швидкості рухових реакцій на раптовий подразнювач та швидкості переміщення.

Одна із надзвичайних відмінностей дітей – грайливість. Дитина не відчуває потреби знаходити справдовування затратам часу на гру, тільки затрати отримання задоволення.

Щоб ігри стали ефективною частиною заняття, необхідно, щоб були наступні елементи:

– *Задоволення*. Для цього потребується раціональне співвідношення взаємодії та змагальності, активної участі кожного і можливості для кожного стати переможцем.

– *Включення*. Ключовим компонентом для гри з темою фізичної підготовки є можливість включення кожного. Це може означати зміну встановлення правил.

– *Енергія*. Основна частина тренування повинна включати ігри з постійною активністю всіх учасників у рамках цільової частоти серцевих скорочень.

– *Змагальність*. Не потрібно забувати про елемент змагання, але необхідно зробити лише деякий акцент на перемозі та не слід відраховувати учасників гри.

– *Технічні навички*. У деяких іграх з метою загальної фізичної підготовки можуть потребувати визначені мінімальні рівні технічних навичок, якими навчають на практичних заняттях з художньої гімнастики.

Ми знаємо з теорії й методиці фізичної культури, що гнучкість це морфофункціональна властивість опорно рухового апарату, що визначає межі рухів ланок тіла. Опорно-руховий апарат, його структура дозволяє виконувати рухові дії з великою амплітудою. Іноді не може повністю реалізувати це на можливості, через недостатню еластичність м'язів, сухожилів і зв'язок. Якщо у спортсмена належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то він не зможе оволодіти специфічною технікою вибраного виду спорту.

Рухливість у суглобах називають терміном гнучкість. Одна з рухових якостей людини є гнучкість. Це здатність з великою амплітудою, виконувати рухи в суглобах.

Розрізняють пасивну і активну гнучкість. Пасивна гнучкість, за допомогою зовнішніх впливів (партнера, приладів, обтяжень тощо) здатність виконувати рухову дію з великою амплітудою.

Завжди амплітуда в пасивних переміщеннях більша за амплітуду активних рухів. Резервом гнучкості називають різницю між ними. Набагато легше піддається розвиток активній гнучкості, коли більший резерв.

Активна гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Переважно залежить вона від рівня рухомості в суглобі і сили м'язів, що відповідають за переміщенні відповідної ланки тіла.

Спритність – це здатність людини швидко оволодіти новими рухами, а також перебудувати свою рухову діяльність у відповідності до вимог раптової зміни обставин.

Найбільш ефективним при вихованні спритності є рухливі та елементи спортивних ігор. Для розвитку здібності до оволодіння певними рухами є виконання фізичних вправ до тих пір, доки ці вправи дають новизну. Як тільки вправа добре засвоєна, вона перестає виховувати спритність. Тому постійно в комплекси тренувальних занять потрібно включати фізичні вправи або ускладнювати їх.

Видозміна фізичних відомих вправ можлива, як завгодно тривало. Все залежить від фантазії людини. Для розвитку координації рухів застосовуються вправи з предметами та без них. Кількість рухів поступово збільшується. На початку, необхідно вивчити вправу на два розрахунки, потім чотири, шість, вісім і т.п.

Точність рухів виховується різними вправами загально розвиваючого характеру при виконанні яких необхідно точно дотримуватися напрямку, темпу та амплітуди руху.

У дітей 5–6 років обов'язково треба вдосконалювати здатність вибирати та виконувати потрібні рухи вірно, швидко. Дана здатність уявляє собою комплексний прояв, куди входять:

- висока координація рухів, швидкість, гнучкість, відчуття ритму та темпу;
- вміння своєчасно напружувати та розслаблювати м'язи;
- вміння своєчасно та вірно виконувати необхідні рухи в залежності від певної постійно змінюючої ситуації.

Це в значній мірі відбивається на побудові педагогічного процесу: по-перше, з виховання здатності оволодівати координаційно складні рухи; по-друге, з виховання здатності перебудовувати рухову діяльність; по-третє, у вихованні підвищеної точності сприйняття своїх рухів [26].

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Гнучкість визначає рухливість в суглобах, яка необхідна для збереження правильної постави, легкості та правильності рухів при виконанні трудових, побутових та спортивних дій. Найбільша ступінь рухливості необхідна для хребта, кульшових та плечових суглобів. Дана рухова якість визначається діапазоном рухливості його суглобів. Цей діапазон залежить від будови самого суглобу та від напрямку, в якому він згинається. Суглоб становиться гнучким у тому випадку, якщо розташовані навколо його м'язи і з'єднувальні тканини не зменшують його звичайну рухливість.

Навіть звичайне використання м'язів допомагає зробити їх більш довгими. Під час ходьби, сидіння, стоячи гнучкість збільшується потроху. Енергійна фіззарядка також сприяє розвитку якості. Регулярно тренуючи себе, люди мають більшу гнучкість, ніж ті, що ведуть сидячий образ життя. Трохи збільшити дану якість можна, прийняв звичайний гарячий душ. Розігрівання з'єднувальної тканини приводить до збільшення її еластичності. Найбільш ефективним способом підвищення еластичності м'язів являється виконанням комплексів вправ на розтягування.

Щоб розвивати гнучкість потрібно дотримуватись таких правил: вибирати найбільш зручний час, одягати вільний одяг, розігріти м'язи,

слідкувати за релаксацією свого тіла, дихати рівно, розтягуватися цілеспрямовано, дотримуватися симетрії вправ, слідкувати за динамікою результатів.

Статичне розтягування, безперервне або пасивне розтягування, являється найбільш розповсюдженим методом збільшенням гнучкості. Воно безпечне, зручне і безболісне. Вправи можна виконувати у будь-який час і у будь-якому місці. Вправи робляться сидячи, лежачи. Статичне розтягування допомагає краще розібратися у структурному зв'язку м'язів та сухожиль. Вправи на розтягування з партнером уявляють злагоджені дії двох людей: один розтягується а інший допомагає досягти йому бажаної глибини розтягування. Розтягування з помічником може збільшити рухливість у суглобах, у більшій мірі, ніж звичайні статичні розтягування.

Рівень розвитку гнучкості дітей дає значний вплив на розвиток фізичних якостей – силу, швидкість, витривалість та спритність. Гнучкість залежить від форми суглобових вершин, розтягнення зв'язок та м'язів, тону м'язів [5].

Засоби вдосконалення гнучкості (рис. 1.1.). Основними базовими засобами вдосконалення гнучкості виступають комплекси фізичних вправ, які розвивають більшу амплітуду рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та навчально-тренувальній діяльності.

Виходячи існуючих факторів, які зумовлюють гнучкість, можливо надати наступну класифікацію фізичних вправ на гнучкість.

Силові вправи. Позитивно розвивають активну гнучкість. В цьому напрямку найефективнішими є вправи, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації. Доцільно силові вправи поєднувати з виконанням вправ на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення. Дослідження в цьому напрямку показали, що свідоме розслаблення м'язів на 12-15% покращує рухливість у суглобах.

Для розвитку здатності розслабляти м'язи використовують такі вправи, їх можна умовно поділити на такі групи:

- зміна швидка напруження і розслаблення;
- погойдування різними частинами тіла;
- при повороті тулуба хлестоподібні рухи руками;
- комбінації наведених груп вправ.

Можна поділити **вправи на розтягування** на пасивні, активні, та комбіновані. Виконуються **повільні вправи** з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході, виконуються плавно. Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, сухожилів і зв'язок, що їх оточують. Можуть виконуватись повільно і **активні вправи**, махом або пружно. Можна виконувати без обтяжень і з обтяженнями.



Рис.1.1. Засоби удосконалення гнучкості [17]

При виконанні повільних вправ ефективність зростає з обтяженнями, якщо воно не більше 50% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Не передбачають **пружні рухи** повернення частин тіла у вихідне положення, а лише виконується незначний (від 3–5 до 20–25см) зворотній рух, що дає можливість досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3–5 разів і лише потім повертаються у вихідне положення.

Що до амплітуди у пружних рухах, то вона значно більша, це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. Також економиться енергоресурси і час, а переважна більшість повторень виконується у найдієвій фазі амплітуди рухів.

Підвищується ефективність пружних вправ при застосуванні додаткових обтяжень (до 50%)

Махові рухи рекомендують виконувати маятникоподібне, починають за рахунок напруження м'язів та продовжуються далі за інерцією, за типом колових рухів з поступово зростаючою амплітудою.

Саме у махових вправах, найефективніше використовувати махові рухи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок (наприклад, стрибки у висоту). Також при застосуванні додаткових обтяжень ефективність зростає. Вони значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Пасивні вправи використовують для досягнення більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але припинення їх використання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Застосування **комбінованих вправ**, дозволяють розширити адаптаційні можливості організму. Застосовуються на кінцевому етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і, завдяки різноманітності тренувальних навантажень та підвищенню емоційності занять.

Слід знати, що ефективніше в розвитку гнучкості, досягаються при поєднанні вправ із різних груп і систематичне їх виконання.

Витривалість – це здатність тривалий час виконувати фізичне навантаження без зниження ефективності. Або здатність організму людини протистояти втомі.

Для виховання витривалості використовують тривалі безперервні фізичні вправи, при яких залучається максимальна кількість м'язів. Якщо заняття проводиться в кімнаті, то це можуть бути різні вправи, дія яких спрямована на визначену групу м'язів (ніг, рук, спини, черева). Наприклад, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки через скакалку, піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині, нахили вперед з основної стійки.

Цю якість можливо розвивати лише тоді, коли під час занять організм учнів доводиться до стану втоми. Витривалість розвивають, як статичну так і динамічну у школярів можна розвивати з молодшого віку.

У дітей 5–6 років не спостерігається високий рівень розвитку цієї якості. Підвищується здатність до неодноразового виконання швидкісної роботи у 10-ти літньому віці. З 6–7 років для розвитку витривалості з успіхом застосовуватися повільний біг.

Сила – це здатність людини бороти зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Для виховання сили використовують фізичні вправи, виконання яких пов'язане з подоланням опору, ними є різні обтяження. При виконанні вправ потрібно вибирати такі вихідні положення і вагу обтяження, при яких можна повторити їх 5–8 разів підряд. При виконанні вправ необхідно робити 3–4 серії таких рухів з інтервалом відпочинку 3-3 хвилини. Темп виконання повільний або середній, але не швидкий, якщо тільки сила зросте настільки, наскільки можна виконувати вправи в кожній серії більше 5–8 разів, необхідно опір збільшити так, щоб вправи виконувалися 4–5 разів та продовжити тренування.

Для виховання силових здібностей юних гімнастів на практиці використовують такі методи:

- повторне піднімання ваги до втоми;

– піднімання мінімальної ваги з максимальною швидкістю.

Відрізняють три методи – повторний, максимальний, динамічний. Метод повторних зусиль має на увазі повторне піднімання навантаження, маса яких поступово збільшується в залежності від росту сили м'язів.

В тих випадках, коли потребується швидкий прояв абсолютної сили використовується метод короткочасного максимального зусилля.

Метод динамічних зусиль, як правило, використовується для розвитку швидкісно-силових здібностей.

При виконанні вправ на силу (особливо статичних) у дітей виникає швидке охоронне гальмування, яке визначається не тільки фізичними властивостями, але й віковими.

Досліди свідчать про те, що у дітей старшого дошкільного віку і молодшого шкільного віку корисно використовувати для розвитку сили швидкісно-силові вправи динамічного характеру.

Вправи на силу корисно використовувати у кінці тренування, пов'язуючи їх з вправами на розслаблення та гнучкості. Ефективною формою організації занять для розвитку силових здібностей використовують форму кругового тренування.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи за мінімальною коротким проміжком часу. Для розвитку швидкості використовуються вправи, які виконуються з максимальною швидкістю, а також різні ігри.

Швидкість виховується за рахунок багаторазового повторення вправи. Відпочинок між виконанням вправ на швидкість повинен бути таким, щоб наступну спробу можна виклинати знову з максимальною швидкістю. Як тільки, швидкість під час тренувань буде понижуватись, необхідно припинити тренування на виховання швидкості.

Ефектом методики виховання швидкості є метод змагальний, а саме «хто швидше», «хто далше», хто вище» і т.п. Наприклад: присідання на швидкість, пробігання відрізків.

Основою методики являються вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю за короткий час – більше 10–15 с. Як показують досліди вікових особливостей формування даної якості, швидкість успішно розвивається, коли у заняття з дітьми включають різні естафети, рухливі спортивні ігри, які розвивають здатність до швидких та частих рухів, швидкий та повільний біг, різноманітні стрибки, гімнастичні та акробатичні вправи.

Оскільки у старшому дошкільному віці процес інтенсивного становлення довільних рухів пов'язаний із проявами сили, швидкості, спритності, витривалості, розвиток яких відбувається взаємозалежно, особливо актуальним постає питання формування оптимальної структури взаємозв'язків рухових якостей (РЯ) і координаційних здібностей (КЗ) дітей. Фізичні вправи можуть прискорити чи уповільнити процес формування структури взаємозв'язків РЯ і КЗ, змінити їх співвідношення. Відомо, що гіпертрофований розвиток однієї з якостей може спричинити як позитивні, так і негативні «перехресні ефекти» в розвитку інших якостей, тому що в їх основі лежать різні механізми. Це вимагає диференційованого підходу до вивчення й удосконалення РЯ і КЗ, з урахуванням їх взаємозв'язків у дітей різного віку [15].

У працях фахівців із проблеми розвитку РЯ у дітей показано, що в дошкільному і молодшому шкільному віці досить успішно розвиваються окремі РЯ: спритність, координація рухів, швидкість. Відносно високий рівень їхнього розвитку дозволяє успішно опановувати різноманітними руховими діями, що використовуються при виконанні побутових, трудових і спортивних рухів.

Однак і дотепер розроблено недостатньо наукових рекомендацій з цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для формування оптимальної структури взаємозв'язків РЯ і КЗ. Відсутні систематизовані дані з питань їх впливу на розвиток РЯ та координації рухів. Висвітлення цих питань нерозривно пов'язане з рядом питань цільової комплексної програми

«Фізичне виховання – здоров'я нації», вирішення яких, також слід починати з дошкільного [4].

Висновки до розділу 1

Головна мета фізичної культури та занять спортом у молодшому віці – побудувати основу для виховання здорового, сильного і гармонійно-розвиненого молодого покоління.

Найважливіша фізичних якостей у художній гімнастиці є гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою рухів. Ця особливість допомагає виховувати широкі, пластичні рухи й удосконалювати техніку, оскільки за недостатньої рухливості в суглобах рухи обмежені і скуті.

Велике значення на заняттях з дітьми віком 5-6 років надається вихованню правильної постави, яка виключає сутулість, зайвий поперековий прогин, клишоногість.

Цілеспрямоване всебічне, фізичне виховання юних гімнасток залежить від умілого підбору методів, засобів фізичної підготовки протягом кількох місяців у макроциклі.

Цілеспрямована підготовка включає загальну і спеціальну підготовку, які пов'язані між собою. Це розподілення дозволяє краще побудувати педагогічний процес, використовуючи різні засоби й методи.

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

Загальноприйняті, 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 рухомим і спортивним іграм, різним видам легкої атлетики, плаванню і стрибкам у воду.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування рівня розвитку фізичних якостей математичні методи обробки результатів [8, 21, 26, 31, 37].

2.1.1. Аналіз науково–методичної літератури.

Для отримання об'єктивної інформації з питань, що вивчаються, уточнення щодо методики дослідження нами вивчалася література про необхідні фізичні якості і координаційні здібності юних спортсменів 5 – 6 років [1, 5, 7, 12, 20, 23].

У процесі аналізу літературних джерел нами було вивчено роботи які розглядають наступні питання:

- підходи щодо побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки [20, 32, 42, 47];
- сучасні засоби удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів–початківців [2, 3, 9, 10];
- авторські методики тренувань у художній гімнастиці [12, 13, 17, 25, 30, 39, 46].

Була проаналізована характеристика засобів ЗФП і СПФ на етапі початкової підготовки у юних гімнасток; дані спортивної метрології, що дозволили об'єктивно проаналізувати і обґрунтувати результати досліджень.

Також були використані рекомендації по художній гімнастиці тренерів. Всього проаналізовано 58 літературних джерел вітчизняних і 8 зарубіжних авторів.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводились у процесі змагань, які проходили в м. Суми, а також на тренуваннях в ДЮСШ №2.

Педагогічний експеримент проводився з дітьми 5–6 років і тривав з жовтня 2018 року по квітень 2019 року.

2.1.3. Тестування рівня розвитку фізичних якостей. Своєчасний контроль розвитку фізичних якостей, є необхідним організуючим чинником в процесі підготовки на всіх етапах. Успішна здача тестів ЗФП, є одним з показників, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості гімнасток. Нами був застосований комплекс педагогічних контрольних тестів на основі результатів серії наукових досліджень який характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів, що займаються художньою гімнастикою. Комплекс розроблений з урахуванням нормативних документів ДЮСШ №2 а також відповідно до рекомендацій відомих науковців що до проведення таких видів тестів. Для отримання інформації про розвиток гнучкості використовувалися тести на підлозі. Вимірюється відстань від підлоги до стегна в сантиметрах.

Тест «ШПАГАТ» використовується для визначення розвитку гнучкості в тазостегнових суглобах (Додаток 1).

Тест «МІСТ» за допомогою тесту можна визначити розвиток гнучкості хребетного стовпа (Додаток 2). Оцінюється відстань між руками та п'ятами гімнастки в сантиметрах, фіксується 2 секунди.

Тест «ВИКРУТ» використовується для визначення рухливості в плечових суглобах (Додаток 3). В плечових суглобах «Викрут» виконується зі скакалкою 3 рази, вимірюється відстань між кистями в сантиметрах.
«Викрут»

Тест «НАХИЛ ТУЛУБА» – використовується за загальноприйнятою методикою.

Загальна фізична підготовка була визначена за наступними тестами:

1. Стрибок в довжину з місця. відстань в сантиметрах.
2. Біг 20 метрів. Вимірюється час виконання завдання в секундах.

Виконують три спроби, кращий результат залишають.

3. Вис на зігнутих руках. Оцінюється час виконання завдання в секундах.

В.П. – вис на високій перекладині хватом згори, підборіддя вище за перекладину, не торкається. Як тільки підборіддя торкнулося перекладини, секундомір зупиняли.

2.2. Математичні методи обробки результатів. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз результатів. Усі отримані в ході експериментального дослідження дані підлягали обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики [26].

2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося під час проходження тренерської практики на базі дитячо-юнацької спортивної школи №2 м. Суми в період з вересня 2018 року по травень 2019 року.

На першому етапі (вересень–жовтень 2018р.) проводився огляд і аналіз наукової та методичної літератури з теми дослідження; визначалася мета, завдання і методи дослідження.

На другому етапі (жовтень 2018 – травень 2019 року) було організовано і проведено основний педагогічний експеримент, на початку і наприкінці якого було проведено тестування, обчислювання отриманих результатів, формулювання висновків.

За станом здоров'я досліджувані відносилися до основної медичної групи. Спортсменки були ознайомлені з метою даного обстеження, на що також було отримано згоду батьків і інших тренерів.

Перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж із техніки безпеки, а також оголошено правила виконання завдань. Заняття зі спортсменками проводилися 3 рази на тиждень по 60 хв.

Гімнастки були розподілені на 2 групи: основну і порівняльну по 10 осіб у кожній і займалися в двох групах початкової підготовки з жовтня 2018 р. по травень 2019р. в ДЮСШ №2 м. Суми.

У навчально-тренувальний процес основної групи гімнасток нами було впроваджено запропоновану методіку, з використанням спеціально підібраних вправ які сприяють розвитку гнучкості та координаційних здібностей спортсменок 5–6 років. Гімнастки порівняльної групи займалися за існуючою програмою ДЮСШ №2.

На *третьому етапі* (травень 2019) нами проведено аналіз, оброблення та узагальнення результатів дослідження. також на даному етапі було здійснено загальне оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ І КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДІВЧАТОК 5–6 РОКІВ

3.1. Характеристика засобів і методів розвитку гнучкості і координації рухів за експериментальною методикою

Аналіз науково-методичної літератури зазначив, що в художній гімнастиці, для досягнення високого рівня спортивної майстерності, необхідна розвинена на високому рівні гнучкість. Це ствердження підтверджується і нашими експериментальними дослідженнями. Основним завданням педагогічного експерименту, це вдосконалення методики розвитку гнучкості юних гімнастів 5-6 років.

Процес розвитку гнучкості у дітей контрольної групи здійснювався за загальноприйнятою методикою. Дозування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, було невеликим, але систематично на кожному занятті.

Основні застосовані засоби розвитку гнучкості юних спортсменів експериментальної групи були вправи на розтягання, які могли бути динамічного (пружинисті, махові і т.д.) і статичного (збереження максимальної амплітуди при різних позах) характеру. Ці вправи регулярно включалися в ранкову гімнастику і додаткові заняття вдома.

Застосовані комплекси включали такі вправи:

–активні (максимальна амплітуда досягається тим, хто виконує)
–пасивні (максимальна амплітуда досягається за допомогою додаткових зовнішніх зусиль). На окремому занятті і впродовж року навантаження в вправах на гнучкість збільшувалися за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень у ранковій гімнастиці і самостійних занять вдома. При активних вправах темп складав 1 повторення в 1 секунду; при пасивних – 1 повторення в 1–2 секунди; утримання статичних положень

на протязі 20–30 секунд.

Перед юним спортсменом експериментальної групи ставилася конкретна мета, скажемо, дотягнутися рукою до певної точки або предмета. Подібний прийом дозволяє досягти більшої амплітуди рухів.

Повторний метод був основним для розвитку гнучкості в нашій методиці. Застосовані вправи виконувалися серіями по 10 – 12 повторень в кожній. В кожній серії збільшувалася амплітуда рухів. Рекомендовані вправи давали найбільший ефект, і якщо діти щодня виконували їх вдома і не пропускали тренувань. В процесі тренування 40% часу приділялося розвитку гнучкості. Застосовувалося наступне співвідношення у використанні вправ на розвиток гнучкості: 40% – активні; 40% – пасивні; 20% – статичні.

Зайняття у дітей 5-6 літнього віку проводились 3 рази на тиждень, також використовувалася система домашнього завдання, яка включала: стрибки на скакалці, вправи спрямовані на розвиток гнучкості хребта, тазостегнових і гомілковостопних суглобів, підколінних зв'язок.

Для розвитку гнучкості в учбово-тренувальному процесі в експериментальній групі застосовувались також вправи швидко-силового характеру: пружинисті рухи, махи з подальшим утриманням ніг. Використовувалися також ігрові методи і методи змагань, це давало зайняттю емоційності і воно проходило весело і цікаво (хто зуміє нахилитися нижче; хто, не згинаючи коліна, зуміє підняти з підлоги обома руками плоский предмет і т.д).

Вправи на гнучкість виконувалися в наступній послідовності: на початку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім – тулуба і нижніх кінцівок.

За рахунок опори, значно полегшуються умови виконання вправи. Вправи спочатку виконувались у пори, потім без опори.

Активна і пасивна гнучкість розвивається паралельно.

Вправи, що використовуються для розвитку гнучкості контрольної групи:

1) Повторні пружинячі рухи, що підвищують інтенсивність

розтягнення. н – о: пружні нахили вперед.

2) Рухи, що виконуються при великій амплітуді, н – о: нахили назад і вперед повністю.

3) Інерція рухів якоїсь частини тіла. н – о: махи ногами вперед або убік з амплітудою рухів, що поступово збільшується.

4) Зовнішня додаткова опора. н – о: захоплення руками за рейку гімнастичної стінки або окрему частину тіла з подальшим притяганням однієї частини тіла до іншої.

5) Партнерська допомога (активна).

Комплекс вправ для розвитку гнучкості дітей в експериментальній групі:

1. Нахил вперед, сидячи ноги порізно. Торкнутися грудей підлоги і утримати це положення 2–3 секунди. Для успішного виконання цього нормативну, рекомендується освоїти наступні вправи:

а) сидячи на полу, ноги разом, нахил вперед за допомогою тренера, який натискає руками в області лопаток, виконання до 1 хв. (Додаток 4);

б) нахил вперед (стоячи), прагнути торкнутися долонями підлоги, потім лобом, грудьми – ніг, (10–12 раз);

в) спиною до гімнастичної стіни (стоячи), нахилитися вперед, захопитися за другу рейку і притягувати до себе, нахилиючись все глибше і глибше (ноги не згинати), 10–12 раз;

г) виконується стоячи біля гімнастичної стінки, поставити праву ногу на стінку на висоті пояса, нахилиючись вперед, намагатися торкнутися грудьми ноги, 10–12 раз;

д) сидячи виконувати нахил вперед ноги нарізно по ширше (з допомогою), виконання до 1 хв.

2. Міст з положення лежачи. Успішне виконання вправи «міст» має істотне значення для успішного володіння вільними і акробатичними вправами і для розвитку гнучкості тіла, 5–8 раз.

Вправи для оволодіння «мостом»:

а) виконують серії нахилів назад, торкаючись стінки руками, 10–12 раз;
 б) нахил назад, руки вгору, прагнути торкнутися руками підлоги (стоячи на колінах), 10–12 раз;

в) упор сидячи спиною до стінки, взятися руками за стінку на висоті голови, зігнути ноги і поставити на ширині плечей, прогинаючись встати, 10–12 раз;

г) спираючись руками об стінку нахилитися назад, виконати міст (стоячи спиною до стінки), 5 раз;

д) упертися ногами за голову лежачи на спині, до 15с.;

е) стоячи, нахилом назад виконати «міст» за допомогою тренера, 5 раз.

3. Стоячи. Опораючись на гімнастичну стінку, вільну руку на пояс. Піднімання прямої ноги вперед, убік (до висоти пояса, грудей), назад (вище за коліно), 12–16 раз.

У гімнастичної стінки і спираючись об неї рукою:

а) виконувати махи ногою назад, вперед, убік, стоячи у гімнастичної стінки і спираючись на неї рукою (тіло і голову тримати прямо, при маху ногою – стопу повертати назовні), 15–20 раз.

б) боком встати до стінки і поставити пряму ногу на рейку на висоті поясу. Присідати на опорній нозі, утримувати пряму ногу на рейці, 15с.

в) стоячи, піднімати пряму ногу вперед, назад, убік з тим, що обтяжує (мішки з піском вагою 1 – 2 кг). Біля стінки, 12–16 раз.

4. Викрути в плечових суглобах із скакалкою. Рекомендується для ефективного розвитку гнучкості в плечових суглобах регулярно виконувати наступні вправи:

а) кругові оберти руками у бічній і лицьовій площинах по черзі, послідовно і одночасно, 15–20 раз;

б) теж з мішечками з піском, булавами, гантелями, 10 раз;

в) з положення стоячи, руки вгору з гумовим бинтом, викрут, опускаючи руки назад за спину і повертаючись в початкове положення, 15–20 раз;

г) те саме, але із скакалкою, руки вгору ширше за плечі, 15–20 раз.

5. Прямий шпагат. Рекомендується починати навчання шпагату з виконання вправ описаних в п.3 підняття ніг убік на 90 градусів, сприяє гарному виконанню прямого шпагату і виключає травматичні ушкодження. Окрім вказаних вправ рекомендуються наступні:

а) з упору лежачи ноги нарізно ширше, носок повернений назовні, поворот тулуба в право і в ліво, виставляючи руки то в одну, то в іншу сторону. Обертаючись в ліво, прагнути торкнутися підлоги правим стегном, обертаючись в право, – лівим стегном, 3–5раз;

б) теж, але встати на 2–3 рейку;

в) з присіду ноги нарізно по ширше, спираючись на руки вперед, встати на ноги і повернутися в В.П., 10–12 раз.

Щоб успішно навчити цю вправу треба розвивати координаційні здібності у дітей спочатку навчають кожному кругу рухових дій. Для цього на зайнятті з юними спортсменами використовували різноманітні вправи, більшість з них нові або незвичайні, багато з цих вправ, можна розглядати як координаційні. Найбільшою з них була група загально підготовчих координаційних вправ. Аналітичні координаційні вправи використовують у старшому дошкільному віці, що впливають на різні спеціальні і специфічні координаційні здібності. Також основна уваги в цьому віці приділялося загально розвиваючим вправам без предмета і з предметом.

Слід окремо виділити проблему, коли йдеться про особливості розвитку координаційних здібностей в старшому дошкільному віці, оптимального співвідношення методів стандартно-повторної і варіативної (змінної) вправи.

Потрібно використовувати метод стандартно-повторної вправи, переважно на тренуваннях дошкільнят, проте, в міру того, як учні почнуть упевнено виконувати засвоєвані рухові дії, він повинен поступитися місцем методу варіативної вправи. Інакше, навички, що придбались, можуть перейти у відсталі стереотипи, а це неприпустимо, оскільки техніка руху надмірно

перебудовуватиметься у зв'язку із зростанням фізичних здібностей значним збільшенням розмірів тіла.

До методу змінної (варіативної) вправи відносяться безліч прийомів, що в цьому віці повинні переважати прийоми суворо регламентованого варіювання. Якщо виконання вправ об'єктивно пов'язане з подоланням більш менш значних координаційних труднощів, то ці засоби широко можна використовувати для розвитку координаційних здібностей. Доводиться долати труднощі в процесі освоєння техніки будь – якої нової рухової дії. Тоді як дія стає звичною і все більше закріплюється пов'язана з тим навичка, воно стає вже легким в координаційному відношенні і тому все менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Необхідна новизна, хоч би часткова, незвичність і обумовлені цим неординарні вимоги до координації рухів – найважливіші критерії при виборі вправи для ефективної дії на рухово-координаційні здібності. Різноманітні комбінації рухів особливо цінні в цьому відношенні вони становлять основний матеріал гімнастики, а також спортивних і рухливих ігор.

В літературних джерелах автори пропонують виховання рухово-координаційних здібностей йдучи по двох основних напрямленнях [28]. Перша здійснюється в момент розучування нових рухових дій, шляхом послідовного рішення нових рухових завдань, витікаючи з необхідності узгодження рухів і подолання перешкод, які з'являються на початкових етапах при формуванні рухових умінь. Друге, при виконанні рухових дій в методиці виховання рухово-координаційних здібностей, характеризується введенням чинника незвичності, що пред'являє додаткові вимоги до координації рухів. В художній гімнастиці координаційні здібності проявляються в здатності виконувати вправи вільно, точно, економічно, легко, витончено. КЗ тісно пов'язані з розвитком швидкості, витривалості і сили. Координація руху немислима без розвитку суглобо-м'язової чутливості, спричиненій утворенню тонкого рухового диференціювання. Тому гімнасткам необхідно систематично виконувати нові, усе більш складні

вправи в різних умовах.

При розвитку координації рухів застосовуються танцювальні рухи, акробатичні і гімнастичні вправи. Але кращими засобами послужили вправи художньої гімнастики, особливо з предметами, а також елементами танцю, які сприяли розвитку координації рухів, орієнтування в просторі і в часі. З цією ж метою включалося зайняття вправи в повторах.

З метою виховання КЗ на учбово-тренувальному занятті ставили гімнасток в нові, незвичайні для них умови: давали м'яч великого розміру; скакалку – коротшу або довшу, виготовлену з іншого матеріалу; обруч легше або важче, з великим або меншим діаметром; стрічку довше або ширше; палицю – важче або коротше.

Змінивши звичайні умови, тим самим примушуючи гімнастку долати виникаючі труднощі. Наприклад, при вправах статистичної рівноваги зменшували або підвищували площу опори. Збільшивши кількість обертальних рухів, доводивши їх до максимуму, виконували рухи в рівновазі в дуже швидкому темпі або повільному і т.п.

Корисно, при вивченні елементів акробатики, гімнасткам виконувати вправи на підлозі без килима, а в міру оволодіння технікою використовувати страховку і допомогу. В якості розвитку КЗ використовувались ігрові методи.

3.2. Динаміка показників розвитку гнучкості і рівня фізичної підготовленості юних гімнастів

Для отримання високих результатів у спорті сучасна система підготовки спортсменів різної кваліфікації вимагає оптимізації навчально–тренувального процесу, пошуку ефективних засобів і методів, інноваційних методик, особистого росту тренерів.

Формування дієвих програм підготовки спортсменів потребує ґрунтовного аналізу великої кількості індивідуальних показників, що проявляється в індивідуальному підході до кожного спортсмена.

Забезпечити такий навчально–тренувальний процес можна за умови використання сучасних методик, що дозволять вирішувати поставлені завдання на якісному рівні.

На початку педагогічного експерименту нами були проведені дослідження рівня фізичної підготовленості гнучкості і координації рухів юних гімнастів.

Для дослідження були використані загальноприйняті тести: біг на 20 м/с; стрибок у довжину з місця (см); вис на зігнутих руках (с); шпагат; викрут у плечових суглобах; нахил тулуба із положення сидячи; міст (см).

У таблиці 3.1. подано середні дані тестування рівня гнучкості і рухової підготовленості дітей контрольної і експериментальної груп до початку педагогічного експерименту.

Таблиця 3.1

Рівень гнучкості та загальної рухової підготовленості юних гімнастів на початок педагогічного експерименту

Тести	$X \pm m$	σ
Стрибок у довжину з місця (см)	$120,4 \pm 6,4$	9,1
Біг 20 м (с)	$5,6 \pm 0,32$	0,64
Вис на зігнутих руках (с)	$6,4 \pm 0,35$	3,04
Викрут у плечових суглобах зі скакалкою (см)	$57,0 \pm 4,2$	9,7
Міст (см)	$42,4 \pm 2,27$	2,21
Шпагат (см)	$27,1 \pm 1,6$	4,9
Нахил тулуба із положення сидячи	$19,2 \pm 0,72$	2,84

Результати тестування засвідчили, що рівень рухової підготовленості у юних гімнастів у цілому відповідає даним фізичної підготовленості дітей 5–6 років, отриманим іншими дослідниками [1; 17; 29; 31].

Наприкінці педагогічного експерименту був визначений рівень розвитку гнучкості і швидкісно-силових якостей в тих, хто займаються за запропонованою нами методикою у дітей експериментальних груп і у дітей контрольної групи.

У таблицях 3.2. – 3.3. подана динаміка показників загальної рухової підготовленості юних спортсменів за експериментальний період.

У процесі дослідження було виявлено покращення результатів спортсменок контрольної групи по всім показникам.

Таблиця 3.2

Динаміка показників, які характеризують загальну рухову підготовленість і гнучкість у процесі дослідження юних гімнастів контрольної групи

Тести	До експерименту X±m	Після експерименту X±m	t	P	Приріст
Стрибок в довжину з місця (см)	120,4 ± 6,4	125,1 ± 3,4	2,01	0,05	4,7
Біг на 20 м (с)	5,6 ± 0,2	5,4 ± 0,2	2,64	0,05	0,2
Вис на зігнутих руках (с)	6,4 ± 0,35	7,8 ± 0,19	1,79	0,05	1,4
Викрут у плечових суглобах зі скакалкою (см)	57,0 ± 4,2	55,0 ± 3,2	0,64	0,05	2,0
Міст (см)	42,4 ± 2,27	44,2 ± 2,04	0,84	0,05	1,8
Шпагат (см)	27,1 ± 1,6	25,1 ± 1,3	1,84	0,05	2,0
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	19,2 ± 0,72	22,4 ± 1,8	0,84	0,05	1,2

Так, приріст результатів спостерігається у всіх тестах, які характеризують рухову підготовленість: швидкісні здібності становили 0,2 с; швидкісно-силові – 4,7 см; сила рук – 1,4 с.

Показники гнучкості в таких тестах як міст, шпагат і нахил тулуба із положення сидячи, також покращились.

Разом з тим необхідно відмітити, що статистично достовірні зміни (t) показників відбулися лише в двох із семи контрольних тестів: стрибках в довжину з місця і бігу на 20 м (t у межах 2,04–2,64).

При аналізі отриманих даних можна відзначити, що приріст результатів спостерігається у всіх тестах і у шести показниках зміни за експериментальний період статистично достовірні (t більше 2,04 при $p < 0,05$).

Таблиця 3.3

Динаміка показників, які характеризують загальну рухову підготовленість і гнучкість у процесі дослідження юних гімнастів експериментальної групи

Тести	Вихідні дані, $X \pm m$	Кінцеві дані, $X \pm m$	t	P	Приріст
Стрибок у довжину з місця (см)	$120,4 \pm 6,4$	$137,1 \pm 3,2$	2,24	0,05	16,7
Біг на 20 м (с)	$5,6 \pm 0,2$	$5,3 \pm 0,31$	2,29	0,05	0,3
Вис на зігнутих руках (с)	$6,4 \pm 0,35$	$9,6 \pm 0,42$	1,64	0,05	3,2
Викрут у плечових суглобах зі скакалкою (см)	$57,0 \pm 4,2$	$50,6 \pm 1,9$	2,44	0,05	6,4
Міст (см)	$42,4 \pm 2,27$	$51,3 \pm 2,68$	3,01	0,05	8,4
Шпагат (см)	$27,1 \pm 1,6$	$10,2 \pm 2,6$	4,12	0,05	16,9
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	$19,2 \pm 0,72$	$24,4 \pm 1,9$	3,02	0,05	5,2

За результатами дослідження початкового рівня розвитку гнучкості нами виявлено, що дівчатка 5–6 років мали середній і нижче середнього рівень розвитку гнучкості.

Але слід відзначити, що експериментальна група спортсменок з художньої гімнастики має дещо кращі показники ніж контрольна група.

Дівчата експериментальної групи в тестах «шпагат» і «викрут з палицею» показали рівень нижче середнього, «нахил тулуба» та «міст» – середній рівень, а дівчата контрольної групи, що займаються за програмою спортивної школи, мають показник нижче середнього у всіх тестах.

І що дуже важливо, зміни показників в шести тестах у юних гімнастів, що увійшли в експериментальну групу більш суттєві, ніж у їх однолітків у контрольній групі (рис. 3.2; 3.3).

Отримані результати надають нам підставу вважати, що використання під час навчально-тренувальних занять з художньої гімнастики спеціально підібраних комплексів для розвитку гнучкості та рухливості в суглобах сприяє поліпшенню показників, що характеризують ступінь розвитку цих якостей у дітей 5–6 років.

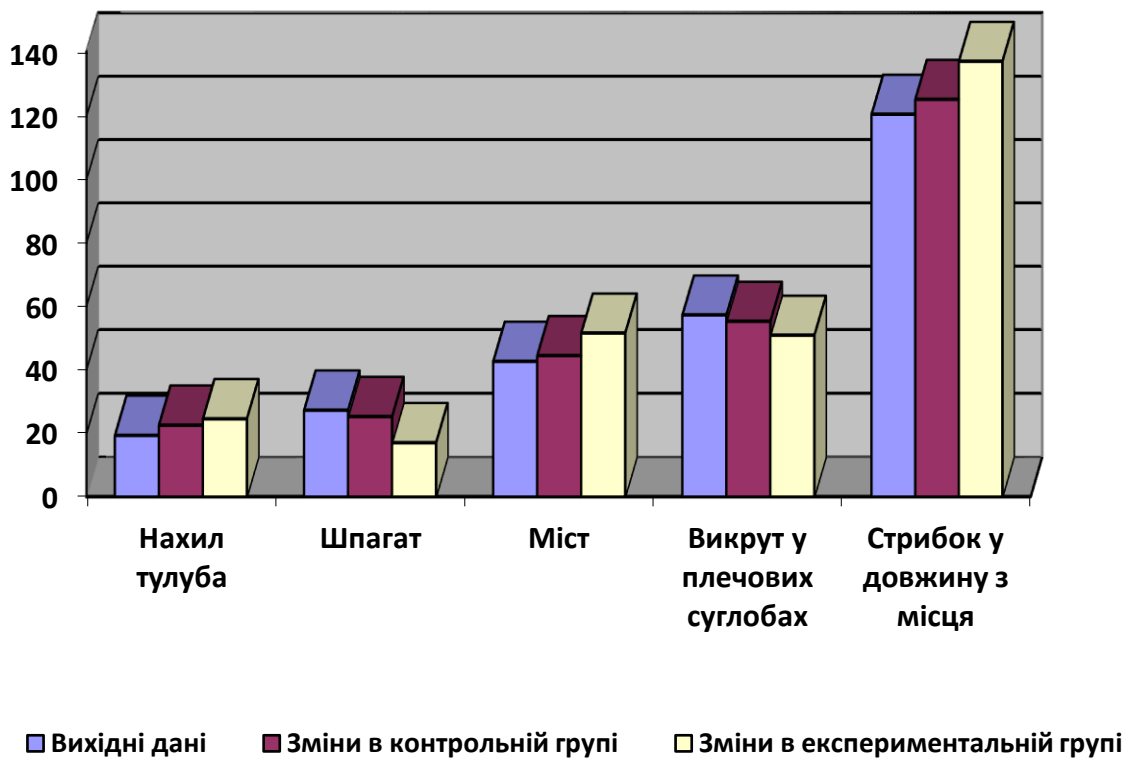


Рис. 3.2. Динаміка показників, які характеризують рівень гнучкості і швидкісно-силової підготовленості під час педагогічного експерименту

Аналізуючи динаміку показників, які характеризують загальну рухову підготовленість гімнасток експериментальної групи, можна зазначити, що у юних спортсменів даної групи під час педагогічного експерименту відбулися більш значимі зміни показників розвитку гнучкості і координаційних здібностей в порівнянні з показниками в контрольній групі.

Більш суттєві зміни відбулися і в показниках швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних гімнасток.

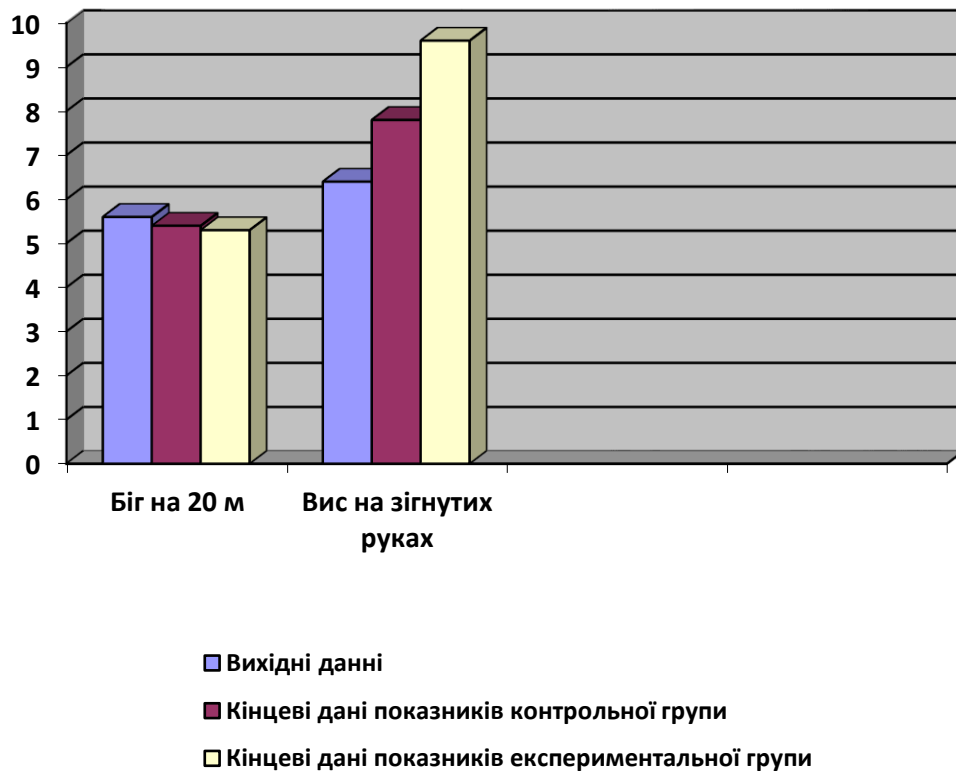


Рис 3.3. Динаміка показників швидкісних здібностей та силової витривалості юних гімнасток

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування дівчаток 5–6 років, що займаються художньою гімнастикою на етапі початкової спеціалізації, ми можемо зробити наступний висновок, в контрольній групі спортсменок показники рівня розвитку гнучкості та

координаційних здібностей у обраних тестах показали незначну динаміку порівняно зі спортсменками експериментальної групи.

На підставі отриманих даних в кінці нашого дослідження нами було зроблено висновок, про те що заняття за запропонованою методикою розвитку гнучкості і координації рухів у тренуванні юних гімнасток експериментальної групи показали свою ефективність на практиці.

Проводячи порівняльний аналіз даних педагогічного експерименту, можна зробити висновки, що вік 5–6 років є найбільш сприятливим для поліпшення гнучкості та координаційних здібностей за умови правильно підібраних засобів та вправ.

Висновки до розділу 3

1. Для дослідження рівня гнучкості і фізичної підготовленості юних гімнастів на початку і наприкінці педагогічного експерименту були використані такі тести:

- біг на 20 м/с;
- стрибок у довжину з місця (см);
- вис на зігнутих руках (с);
- шпагат;
- викрут у плечових суглобах;
- міст (см);
- нахил тулуба із положення сидячи.

2. Для розвитку гнучкості основними засобами є вправи на розтягування динамічного (махові, пружинисті тощо) і статичного характеру (збереження максимальної амплітуди за різних поз). Вправи на розтягування виконувались як з обтяженням, так і без нього.

Для розвитку рухливості, склалися комплекси активних вправ (максимальна амплітуда досягається самим виконавцем) В пасивних вправах (максимальна амплітуда досягається з допомогою додаткових зовнішніх

зусиль). Навантаження на окремих заняттях і протягом року зростала за рахунок збільшення кількості вправ і кількості їх повторень. Повторний метод, є основним методом розвитку гнучкості, де вправи на розтягування виконувались серіями по 10-12 повторень у кожній. Амплітуда виконання рухів збільшується від серії до серії. Наведені вправи давали найбільший ефект, якщо діти щоденно виконували їх удома і не пропускали занять. На заняттях з фізичної культури 40% часу в основній частині уроку відводилось на розвиток гнучкості.

3. Навчально-тренувального процес, спрямований на розвиток гнучкості ефективність якого залежить від правильного підібраних вправ, виконання яких сприяє підвищенню рухомості у суглобах. Основним засобом удосконалення гнучкості є фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті та професійній діяльності. Досягти підвищення активності рухомості у суглобах в будь-якому русі можливо за рахунок збільшення пасивної гнучкості та за рахунок збільшення максимальної сили м'язів, які приймають участь у русі.

4. Використання комплексу вправ на вдосконалення гнучкості юних гімнастів сприяло збільшенню еластичності м'язів, що підвищило міцність м'язового апарату. Впровадження розробленої методики у процес фізичного виховання молодших школярів дало позитивний ефект: дозволило значно покращити результати прояву гнучкості та інших фізичних здібностей. Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої методики розвитку гнучкості в процесі проведення навчально-тренувальних занять з дітьми, які замаються художньою.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел і наявних даних з теми нашої роботи засвідчив, що однією з найважливіших умов на заняттях з юними гімнастами є поєднання загальної фізичної підготовки і розвитку окремих фізичних здібностей. Більша увага порівняно з іншими руховими якостями приділяється розвитку гнучкості і координаційних здібностей, оскільки ці якості мають вирішальне значення у досягненні майбутніх високих спортивних результатів у художній гімнастиці; завдяки цілеспрямованому розвитку гнучкості полегшується виконання всіх гімнастичних вправ.

Під час цілеспрямованого розвитку і вдосконалення гнучкості діти значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями.

2. Впровадження розробленої методики у тренувальний процес юних спортсменів дало позитивний ефект: дозволило значно покращити результати прояву гнучкості та інших фізичних здібностей.

Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої методики розвитку гнучкості в процесі проведення навчально-тренувальних занять з дітьми, які замаються художньою.

Результати показників розвитку гнучкості та координаційних здібностей спортсменок експериментальної групи отримані в ході дослідження виявили наступне:

- у тесті трибок в довжину з місця (см), приріст показників склав 16,7%;
- у тесті біг на 20 м (с), показники зросли на 0,3%;
- у тесті вис на зігнутих руках (с), показники покращилися на 3,2%;
- у тесті викрут у плечових суглобах зі скакалкою (см), зростання в показниках відбулося на 6,4% ($p < 0,05$);
- у тесті «міст» (см), показники покращилися на 8,4% ($p < 0,05$);
- у тесті «шпагат» (см), показники покращилися на 16,9% ($p < 0,05$);
- у тесті нахил тулуба із положення сидячи (см), зростання показників відбулося на 5,2% ($p < 0,05$).

Результати показників спортсменок контрольної групи також показали позитивні зміни, але в порівнянні з показниками спортсменок експериментальної групи вони незначні.

Використання комплексу вправ на вдосконалення гнучкості юних гімнастів сприяло збільшенню еластичності м'язів, що підвищило міцність м'язового апарату.

Рух – життєва необхідна потреба людини; оскільки гнучкість є діапазоном рухів, можливим у суглобах, то це морфологічні і функціональні можливості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів. Тому на тренуванні одним з головних завдань є забезпечення такого ступеня розвитку гнучкості, який би дозволив юним спортсменам не отримувати травм, покращити техніку, показники швидкості, сили за допомогою справ на гнучкість.

Ефективність навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток гнучкості, залежить від правильності підбору вправ, виконання яких сприяє підвищенню рухливості в суглобах. Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті та професійній діяльності. Вправи на гнучкість систематизовані за локалізацією впливу на суглоби, видами і витоками розтягуючої сили, режимами роботи м'язів. Тому виділяють чотири найбільш суттєві ознаки класифікації засобів розвитку гнучкості: анатомічний вплив (суглоби і м'язові групи), спосіб виконання (індивідуальні і парні), використання обладнання (з предметом і без предмета), тип рухів (базові чи допоміжні).

Досягти підвищення активності рухливості в суглобах в будь-якому русі можна за рахунок збільшення пасивної гнучкості та за рахунок збільшення максимальної сили м'язів, які беруть участь у русі. Основним методом розвитку рухливості в суглобах для молодших школярів є повторний, однак під час виконання цього методу настає втома, яка

супроводжується зниженням амплітуди рухів, а це обґрунтовує необхідність завершення роботи на підвищення рівня гнучкості.

3. Комплексний набір засобів, методів і методичних прийомів, спрямований на розвиток гнучкості у процесі педагогічного експерименту, дозволив достовірно підвищити рівень рухової підготовленості юних спортсменів 5–6 років, які тренувалися за експериментальною методикою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики удосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменок які спеціалізуються у художній гімнастиці на етапі початкової спеціалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України*. 2008.Т.1. С.6–9.
2. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України*. 2009.Т.1. С. 6–9.
3. Белокопытова Ж.А., Дячук А.М.. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. *Физическое воспитание студентов*. 2010. №2.С. 24–28.
4. Винер–Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике:автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : 13.00.04; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2013. 208 с.
5. Вишнякова С.В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике. Акт. проблемы подготовки менеджеров к управленческой деятельности в области физ. воспитания, физ. культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-метод. конф. Волгоград, 2002. Ч. 2. С. 35.
6. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
7. Дейнеко А.Х., Муллагильдина А.Я., Красова І.В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків, С. 86–89.
8. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов.. Київ. Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
9. Димитрова З.А. Модель функционального структурирования в применении специфических игровых форм для развития гибкости детей

дошкольного возраста. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2015. № 44. С. 192–196.

10. Жуманова А.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменов в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание учен. Степени д-ра пед. наук : 13.00.04. Казахская академия спорта и туризма. Алматы, 2010. 43 с.

11. Иванова Е.В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Чебоксары, 2009. 216 с.

12. Исмаилова А.С. Средства и особенности методики развития гибкости у спортсменок на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 . Москва. 2013. – 143 с.

13. Казакевич Н.В. Пышная Е.В. Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике. Междунар. науч. конф., посвященная 75–летию художественной гимнастики : (6 ноября 2009 г., Санкт-Петербург) / НГУ им. П. Ф. Лесгафта : сб. статей. СПб., 2010. С. 23–31.

14. Казакова О. А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток. *Науковедение*. Т.7, № 3, 2015. С. 1–7.

15. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. : ИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1989. 29 с.

16. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры, Москва. Советский спорт, 2014. 264 с.

17. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. *Вестник спортивной науки*. 2003. № 1. С. 32–35.

18. Коваленко Я.О., Болобан В.Н. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в

художественной гимнастике. *Физ. воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 12–20.

19. Крайждан О. Специализированные восприятия как составная часть координационных. *Buletin științifi c. Seria : Educație Fizică și Sport. Pitești : Editura universității*, 2007. V. I, № 11 (1/2007). P. 101–104.

20. Крайждан Ольга. Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : 13.00.04. Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова. Кишинев, 2011. 40 с.

21. Круцевич, Т.Ю. Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

22. Куценко Ю.Е., Тарасова Л.В. Развитие координационных способностей у гимнасток групп начальной подготовки. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015. № 12 (130). С. 114–117.

23. Легеза Ю.С. Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. Актуальные научные исследования в современном мире: XL Междунар. научн. конф., 26–27 августа 2018 г., Переяслав-Хмельницкий. Вып. 8(40) С.34–38

24. Леонова В. До питання спортивного відбору в художній гімнастиці (теоретичні аспекти). Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 9 : у 4 т. Т. 4. С. 169–174.

25. Лукьянчикова В.Б., Камаев О.І. Особливості динаміки зміни функції рівня рівноваги гімнасток 13–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019 С. 188–192.

26. Лях В.И. Гибкость: основы измерения методики гибкости. *Физкультура в школе*. 1999. № 1. С. 4–10.

27. Лях В.И. Координационные способности школьников. Теория и практика физической культуры. 2000. №1. С. 24
28. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе. 2001. № 2. С.7–14.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. 160 с.
30. Назарова О.М. Методика проведения занятий із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера. М.: 2001. 39с.
31. Начинская С.В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
32. Нестерова, Т.І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362–365.
33. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Москва. Физическая культура и спорт, 2010. 203 с.
34. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. Київ. Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
35. Платонов В., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. Наука в олимпийском спорте. № 2, 2013. С. 37–42.
36. Правила з художньої гімнастики 2013–2016. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.fig-gymnastics.com>

37. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. Для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. Київ. Олімпійська літ., 2001. 439 с.

38. Соловьева И.О., Венгерова Н.Н. Тренировочные нагрузки в специальной физической подготовке гимнасток-художниц и процесс адаптации их сердечно-сосудистой системы. *Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта*: науч. теорет. журн. СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. Вып. 9 (55). С. 11–15.

39. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов. Київ. Олимп. лит., 2009. 135 с.

40. Сучилин Н. Техническая структура гимнастических упражнений. Наука в олимп. спорте. Київ. Олимп. лит., 2012. № 1. С. 90–93.

41. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. С. 24.

42. Угарова О.В. Рекомендуемый возраст для занятий спортивной гимнастикой. Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. 2008. С. 155–154.

43. Федерація гімнастики України. Ресурс: <http://ukraine-rg.com.ua/>.

44. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Харків: «ОВС». 2008. Т. 1. 408 с.

45. Цепелевич И. В. Современное состояние системы тестирования уровня развития гибкости в художественной гимнастике. Гимнастика : сб. науч. тр. / Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005. Вып. 3. Ч. 2. С. 90–94.

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

47. Шинкарук О.А. Сиваш И.С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменов в групповых упражнениях: Монография. Київ: Олімпійська література, 2016. 120 с.

48. Шинкарук, О.А. Колчин, М.С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (6). 2018. С. 192–199.

49. Barth B. Charakteristik und Entwicklung von Strategie und Taktik // Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag, 2004. S. 93–120.

50. Berger J. Die Streektur des Trainingsprozesses // Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag, 1994. S. 422–426.

51. Bompa T.O. Periodization of strength. The new wave in strength training // Veritas Publishing. Inc., 1995. S. 279 – 286.

52. Deineko, Alfia. Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, No. 3(59), pp. 8–10.

53. Green H.J. Manifestations and sites of neuromuscular fatigue. Biochemistry of Exercise VII. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1990. S. 13-34.

54. Kostiukevych, V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327 – 334.

55. Malina, R. M. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks . Current sports medicine reports. Publisherlww. 9,6. 364–371.

56. Malina, R. M., Organized youth sports V back-ground, trends, benefits and risks. In: Coelho e Silva M. J., Figueiredo A. J., Elferink-Gemser M. T., Malina R. M., editors. Youth Sports, Volume I: Participation, Trainability and Readiness. Coimbra (Portugal): Coimbra University Press; 2009. p. 227.

57. Myer G. D., Jayanthi N., DiFiori J. P., Faigen-baum A. D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L. J. Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*. 2016 Jan-Feb;8(1): 65–73.

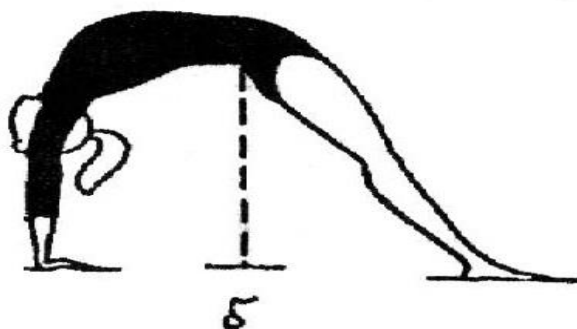
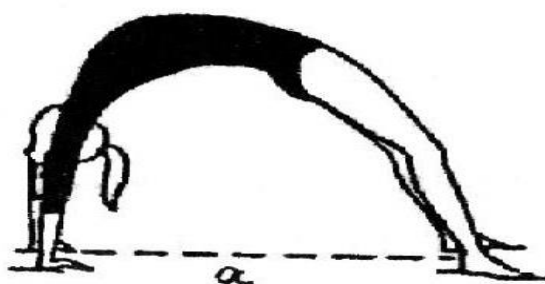
58. Syvash I. Preparation of young gymnasts to group exercise of rhythmic gymnastics / I. Syvash // Program and book of abstracts 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All / Development of Olympic Sport and Olympic Education. China, Beijing : Capital University of Physical Education and Sports, 2013. P. 238–239.

ДОДАТКИ

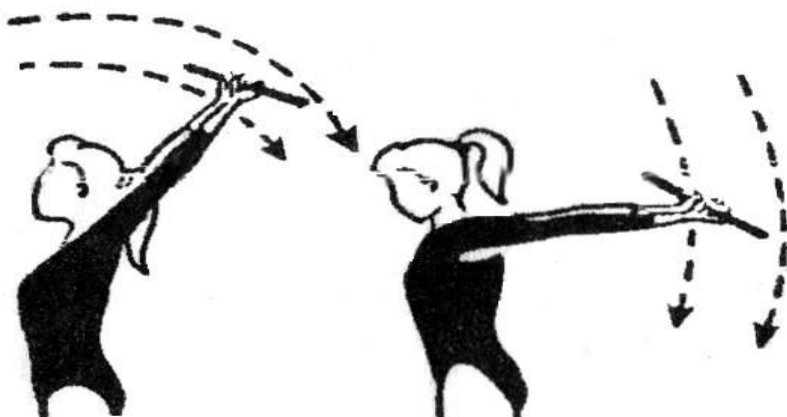
Додаток 1



Додаток 2



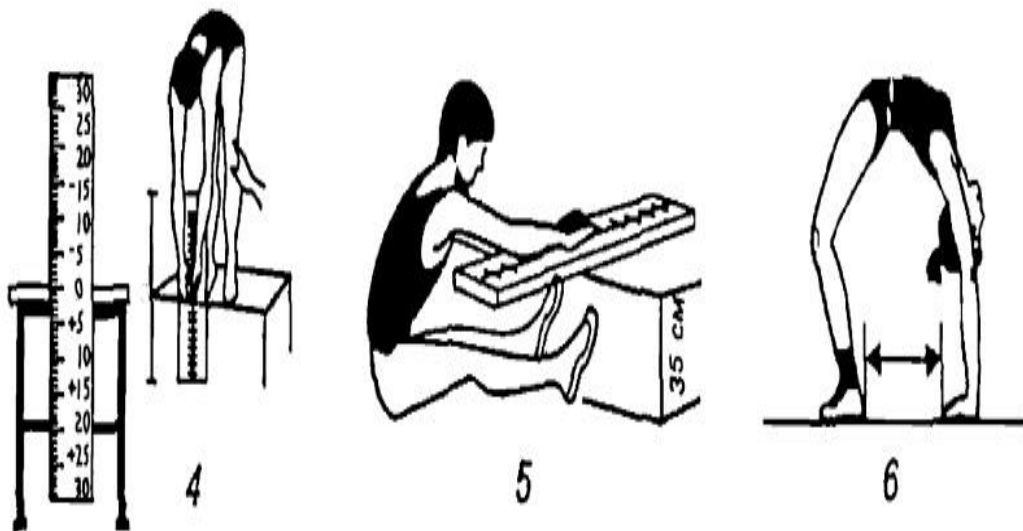
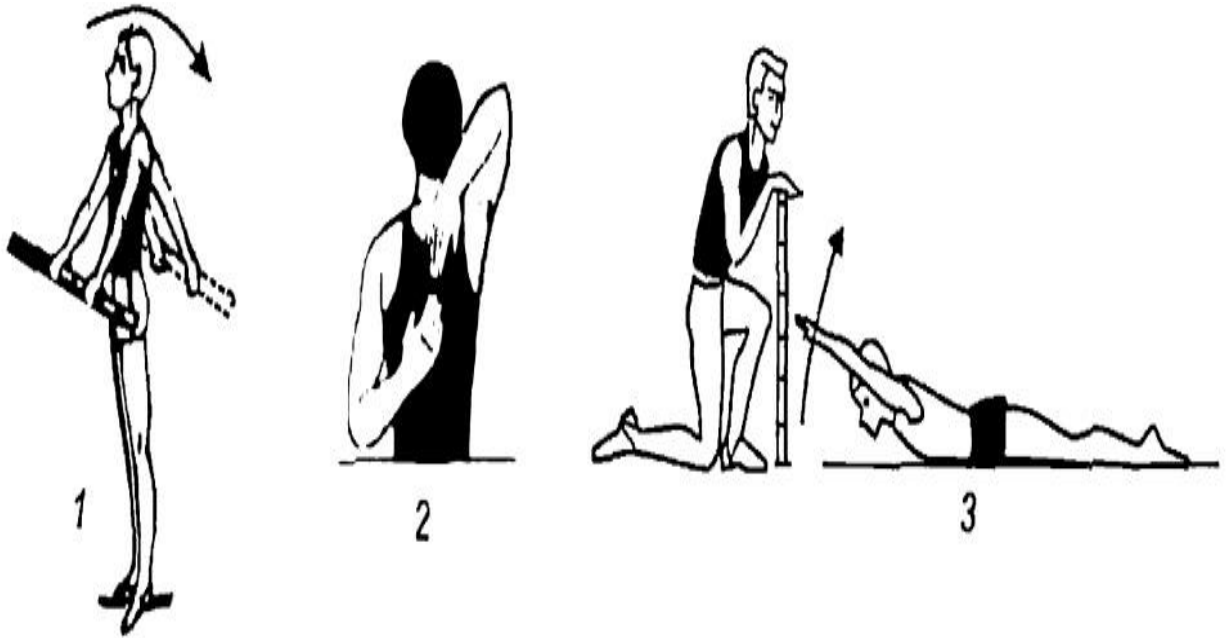
Додаток 3



Додаток 4



Методи контролю рівня розвитку гнучкості



АНОТАЦІЯ

Співак Г.О. Формування гнучкості і координаційних здібностей спортсменок 5–6 років на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці // Кваліфікаційна робота бакалавра. – Сумський державний університет, 2019. – 65 с.

У роботі представлено методика розвитку гнучкості і координації рухів у тренуванні юних гімнасток. Розглянуто питання удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 5–6 років які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Отримані нові дані щодо засобів удосконалення спеціальних фізичних якостей юних спортсменок. Розроблена методика може бути використана для оптимізації тренувальних занять на етапі початкової підготовки.

Матеріали дослідження та сформульовані висновки можуть використані тренерами ДЮСШ у процесі тренувань на етапі початкової підготовки для спортсменів 5–6 років які займаються художньою гімнастикою.

Ключові слова: гнучкість, координаційні здібності, початкова підготовка, художня гімнастика.

АННОТАЦИЯ

Спивак А.А. Формирование гибкости и координационных способностей спортсменок 5–6 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // Квалификационная работа бакалавра. – Сумской государственной университет, 2019. – 65 с.

В работе представлена методика развития гибкости и координационных способностей в тренировочном процессе юных гимнасток. Рассмотрены вопросы совершенствования специальной физической подготовленности спортсменок 5–6 лет занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Получены новые данные о средствах совершенствования специальных физических качеств юных спортсменок. Разработанная методика может быть использована для оптимизации тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Материалы исследования и сформулированные выводы могут быть использованы тренерами ДЮСШ в процессе тренировок на этапе начальной подготовки спортсменок 5–6 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: гибкость, координационные способности, начальная подготовка, художественная гимнастика.

ANNOTATION

Spivak G.O. Formation of flexibility and coordination abilities of female athletes 5–6 years of age at the stage of initial training of rhythmic gymnastics / – Sumy State University, 2019. – 65 p.

The paper presents the methodology for the development of flexibility and coordination abilities in the training process of young gymnasts. The issues of improving the special physical fitness of female athletes 5-6 years old engaged in artistic gymnastics at the initial training stage are considered.

New data on the means of improving the special physical qualities of young athletes has been obtained. The developed technique can be used to optimize training sessions at the initial preparation stage.

The materials of the study and the formulated conclusions can be used by the coaches of the Children and Youth Sports School in the process of training at the stage of the initial preparation of athletes 5–6 years old engaged in rhythmic gymnastics.

Keywords: flexibility, coordination abilities, elementary training, rhythmic gymnastics.