

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК 4–6 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл., Співак Г. О., студ.
Сумський державний університет
Spivakanna710@gmail.com

Вступ. Художня гімнастика – це винятково жіночий вид спорту, своєрідна комбінація атлетизму з артистичністю та музикою. Проте за витонченістю та грацією гімнасток замаскований нещадний навчальний режим. Сучасна стадія розвитку художньої гімнастики характеризується ускладненням змагальних програм, зростанням вимог до юних гімнасток, це обумовлено зміною шкали оцінювання вправ у художній гімнастиці. Зростаюча конкуренція національних збірних команд світової художньої гімнастики змушує звернути увагу на підвищення ефективності спортивного тренування та на пошук додаткових засобів для більш ефективного оволодіння руховими навичками юними спортсменками.

Мета – визначити особливості розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 4–6 років.

Виклад матеріалу дослідження. Основними критеріями базової підготовки юних гімнасток є удосконалення фізичних якостей і формування рухових навичок, які мають значення для успішної спеціалізації. Приріст показників дозволяє оцінити можливості досягнення високої майстерності у конкретних видах змагань (індивідуальних або групових). Уміння володіти своїми рухами в просторі і часі дає позитивний результат при формуванні рухових умінь та навичок, а саме на етапі початкової базової підготовки. Працюючи з дітьми слід пам'ятати, що морфологічний і функціональний розвиток здійснюється нерівномірно у різних вікових групах. Сенситивні періоди чергуються з уповільненням та стабілізацією. Найбільш сприятливим у розвитку тих чи інших фізичних

якостей є період, що співпадає з природним прискоренням розвитку відповідних здібностей. Найбільший вплив на рівень спортивних досягнень у художній гімнастиці впливають такі фізичні якості: швидкісно-силові і силова витривалість; активна і пасивна гнучкість; Гнучкість є одним з найважливіших фізичних якостей в художній гімнастиці, оскільки без неї неможливе максимальне вдосконалення техніки. За своїм біомеханічним змістом ефективність виконання більшості елементів в художній гімнастиці залежить від розвитку рухливості в суглобах. Особливе значення надається розвитку гнучкості хребта. Вік 4–6 років є головним у становленні рухової функції. У цьому віці створюється «шапка рухів», на якій в подальшому відбувається рухове вдосконалення дітей. Молодший шкільний вік визначається як період створення широкої координаційної бази для гімнасток, він також вважається сенситивним в плані розвитку координаційних здібностей дівчат. Разом із тим дівчата молодшого віку здатні оцінювати свої рухи в просторі, в часі і за ступенем м'язових зусиль, однак відзначають, що зміна різних проявів координаційних здібностей відбувається в цей період нерівномірно, характеризується стрибками, тимчасовими спадами або деякою стабілізацією.

Висновки. Підводячи підсумок, можемо сказати, що на початковому етапі в художній гімнастиці багато уваги приділяється розвитку гнучкості і координаційним здібностям. Ці якості мають велике значення в досягненні спортивних результатів; завдяки цілеспрямованому розвитку гнучкості полегшується виконання всіх видів гімнастичних вправ, а саме, перемхів, рівноваги, стрибків, нахилів.

Література

1. Хуртенко О.В. Особливості впливу інноваційних технологій на розвиток фізичних здібностей гімнасток 5–7 років. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 276–290