

516
65

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

АНДРЕЄВА РЕГІНА ІГОРІВНА

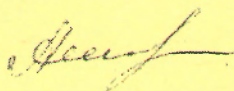
УДК: 796.015:796.412.24-055.25

**ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З ОБРУЧЕМ
НА ОСНОВІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ГІМНАСТОК**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2011

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Леонova Валентина Авксентіївна,
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського,
доцент кафедри фізичного виховання.

Офіційні опоненти:

доктор біологічних наук, професор
Мицкан Богдан Михайлович,
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, Міністерство освіти та
науки, молоді і спорту, завідувач кафедри теорії
та методики фізичної культури і спорту;

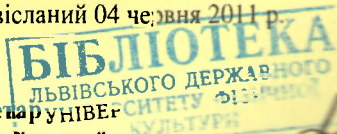
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент **Луценко Лариса Сергіївна**,
Національний університет "Юридична академія
України імені Ярослава Мудрого", завідувач
кафедри фізичного виховання № 2.

Захист відбудеться 06 липня 2011 року о 10⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К. 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотечі Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 04 червня 2011 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



І.С. Ашвін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Художня гімнастика є одним із найвидовищних видів спорту, особливо після включення її в програму Олімпійських ігор. Разом з тим, сучасна система спорту вищих досягнень вимагає перегляду й інтенсифікації тренувального процесу з ранніх років спеціалізації. Ефективність змагальної діяльності на сучасному етапі розвитку світової художньої гімнастики зумовлюється не тільки рівнем спеціальної фізичної підготовленості, але значною мірою раціональним використанням технічного потенціалу в умовах гострої спортивної боротьби (Н.А. Овчинникова, 1985; Р.Н. Зюкова, 1988; Ю.А. Архипова, 1997; Н.О. Шельчук, 2004 К.О. Серебрянська, 2004 та ін.).

На сьогодні в художній гімнастиці освоєння вправ із предметами ґрунтується на багатому запасі рухових навичок, складній координації різноманітних рухів у сполученні з точною роботою рук. Вправи досить високої складності спортсменки демонструють уже у віці 8-9 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки. Однак у підготовці гімнасток не можна не відзначити наявності певних труднощів, пов'язаних з регулярними змінами правил змагань та з ускладненням програми виступів. Обов'язковою умовою цього процесу є необхідність удосконалення методики підготовки юних гімнасток. Особливо гостро ця проблема постає в системі предметної підготовки (Т.С. Лисицкая, 1982; Т.В. Нестерова, 1993; Ю.А. Архипова, 1998; Леонова В.А., 2003).

На недоліки в техніці володіння предметами та нестабільність виконання вправ із ними вказувалося неодноразово (Р.Ш. Гулбани, 1986; А.Н. Ключникова, 1992; В.Ю. Сосина, 1994 та ін.). У низці робіт аналізувалися причини помилок, обговорювалися шляхи підвищення технічної майстерності у вправах з предметами (Н.А. Овчинникова, 1990; С.Л. Рукавицына, 1991; Л.А. Коновалова, 1995 та ін.), проте питання удосконалення техніки рухів у вправах із предметами вивчені й розроблені ще недостатньо.

Одним з найбільш актуальних напрямів перспективної підготовки в художній гімнастиці було й залишається дотепер освоєння так званих базових вправ, першочергове якісне розучування яких є запорукою подальшого успішного прогресування в усіх техніко-естетичних видах спорту (В.А. Леонова, 2003; Л.С. Луценко, 2009; Б.М. Мицкан, 2011 та ін.).

Однак розробка сучасних методик базової предметної підготовки в художній гімнастиці залишається недостатньо вивченою. Зокрема, у вітчизняній науково-методичній літературі дослідження у сфері предметної підготовки й розвитку спеціальних здібностей гімнасток у вправах з обручем відсутні, що спонукало нас до вирішення цієї проблеми.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконана у відповідності до „Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр., 2011-2015 рр.”

Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.2.4 "Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів" (номер державної реєстрації 0106U011986).

Роль автора полягає в накопиченні та опрацюванні експериментального матеріалу щодо технології навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних гімнасток на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження – зміст, засоби й методи освоєння техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток.

Мета роботи – розробити методику навчання юних гімнасток техніки виконання базових вправ з обручем на етапі початкової підготовки та експериментально обґрунтувати її ефективність.

Досягнення поставленої мети припускало вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати стан проблеми навчання техніки виконання базових вправ з обручем у спеціальній і методичній літературі.
2. Вивчити особливості фізичного стану дівчаток 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою.
3. Обґрунтувати техніку виконання вправ з обручем у художній гімнастиці на основі біомеханічного аналізу.
4. Визначити рівень спеціальної технічної підготовленості гімнасток 6-8 років.

Для розв'язання поставлених завдань були використані традиційні й інструментальні **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- соціологічні методи (анкетування тренерів);
- педагогічні методи (спостереження, педагогічний експеримент, тестування);
- медико-біологічні методи (антропометрія, соматотипологія, визначення функціонального стану);
- психодіагностика;
- методи біомеханічного аналізу;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- уперше на основі спеціальної фізичної підготовки розроблено методику прискореного навчання техніки вправ з обручем юних гімнасток 7-8 років;
- уперше здійснено біомеханічне обґрунтування методики навчання техніки вправ з обручем юних гімнасток за допомогою авторського прибору "API-4";
- уперше виявлено кінематичні особливості виконання обертань, маніпуляцій та перекатів з обручем гімнасток 7-8 років;
- доповнено дані про рухові процеси у юних гімнасток:

- розроблено модельні характеристики оцінки фізичного розвитку та функціонального стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психомоторних процесів гімнасток-художниць 6-8 років Південного та Центрального регіонів України;

- розроблені критерії оцінювання техніки виконання вправ з обручем гімнастками 6-8 років.

Практичне значення. Навчально-методичний посібник “Методика навчання вправам з обручем на початковому етапі підготовки юних спортсменок з художньої гімнастики”, опублікований нами на основі експериментальних даних проведеного дослідження, сприятиме тренерам ДЮСШ у підвищенні рівня володіння одним з складних предметів даного виду спорту – обручем. Результати досліджень впроваджені в практику роботи ДЮСШ м. Херсона, Миколаєва, Вінниці, що підтверджено актами впровадження від 28.10.2010, 24.02.2011, 25.03.2011, 29.03.2011, а також у навчальний процес студентів 3-го курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету (акт впровадження від 25.05.2011).

Особистий внесок автора полягає у визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, в організації і проведенні експериментальних досліджень, в обробці отриманих результатів, їх аналізу й опису, а також у розробці модельних характеристик оцінки фізичного розвитку та функціонального стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психомоторних процесів гімнасток-художниць 6-8 років Південного та Центрального регіонів України.

У наукових працях, опублікованих у співавторстві, дисертантові належить зміст експериментальних даних та їх аналіз.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки були представлені й обговорювалися на семи міжнародних науково-практичних і теоретичних конференціях: “Молода спортивна наука України” (Львів, 2008, 2009); “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2008); “Теорія та практика фізичного виховання. Здоров’я й освіта: проблеми та перспективи” (Донецьк, 2008); “Педагогічні науки: реалії та перспективи” (Київ, 2009, 2010); “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (Вінниця, 2009, 2010) та на чотирьох всеукраїнських науково-практичних конференціях: V, VI, VIII “Актуальні проблеми юнацького спорту” (Херсон, 2007, 2008, 2010); “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України” (Суми, 2009).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано в навчальному посібнику та у 15 наукових статтях, з яких 11 надруковано в наукових фахових виданнях України, 8 написано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку використаних літературних джерел. Матеріали дослідження викладені на 260 сторінках друкованого тексту,

містять 31 таблицю, 48 рисунків, 12 додатків. У дисертації використано 221 літературне джерело, з яких 25 – іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, наведено узагальнюючу інформацію про методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення роботи, особистий внесок здобувача, відображено апробацію результатів дослідження.

У першому розділі **“Проблеми навчання техніки вправ з обручем на етапі початкової підготовки”** проаналізовано матеріали вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, що дозволило зробити такі висновки:

- в умовах конкурентної боротьби та високого сучасного рівня розвитку художньої гімнастики питання навчання техніки вправ з предметами в художній гімнастиці завжди були і залишаються актуальними;

- методика навчання технічних елементів з обручем, яка існує на сьогодні, не відповідає новим високим вимогам практики; не приділяється належної уваги виявленню здібностей гімнасток; технологія освоєння елементів вправ з обручем дітьми раннього віку практично не розроблена;

- існують різні підходи до вибору оптимальних методів розвитку фізичних якостей гімнасток, тому це актуальне питання потребує спеціальних досліджень;

- у низці робіт розглядалися питання біомеханічного аналізу вправ без предмета та з предметами, однак в умовах сучасного стану розвитку художньої гімнастики цих даних недостатньо для формування рухової бази юних гімнасток та подальшого підвищення рівня їх технічної майстерності.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** подано відомості про методи, використані для вирішення поставлених завдань, та організацію дослідження. Для вирішення 1-го завдання застосовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури; 2-го завдання – соціологічні (анкетування тренерів), педагогічні й медико-біологічні методи тестування; 3-го завдання – інструментальний метод (реєстрація динамічних і кінематичних характеристик вправ з обручем). При цьому використовувався розроблений автором прилад “API-1” і 5-те завдання вирішувалися традиційними методами (педагогічний експеримент, педагогічне тестування, психодіагностика, відеореєстрація техніки виконання вправ з обручем, методи математичної статистики).

Методологія досліджень передбачала проведення ~~поступового~~ етапного педагогічного експерименту.

Перший етап (вересень 2007 р. – червень 2008 р.) був присвячений вивченню й теоретичному осмисленню проблеми ~~визначення~~ за даними літературних джерел. Теоретичні дослідження на ~~всередині~~ ~~стадії~~ проводилися

з метою виявлення найбільш актуальних наукових напрямів пошуку новітніх методик навчання техніки виконання вправ з обручем.

На цьому етапі було проаналізовано понад 300 літературних джерел, що дало змогу розробити стратегію дослідження, конкретизувати мету, гіпотезу й основні завдання, розробити методичний апарат і схему дослідження.

Метою **другого етапу** дослідження (вересень 2008 р. – квітень 2009 р.) стало проведення констатуючого експерименту: вивчення вихідних даних фізичного розвитку і функціонального стану юних гімнасток, рівня розвитку їх загальних та спеціальних фізичних якостей, визначення змісту та структури технічної підготовленості юних гімнасток, а також рівня розвитку психомоторних процесів юних гімнасток.

На цьому етапі у дослідженнях, які проводилися за програмою початкової підготовки, брали участь 120 гімнасток, експеримент проводився в природних умовах. Були апробовані методики дослідження, виявлені загальні закономірності, які враховувалися як необхідні орієнтири у розробці належних параметрів тренувальних навантажень.

Отриманні результати використані для розробки методики навчання базових вправ з обручем в експериментальній групі.

На **третьому етапі** (травень – серпень 2009 р.) розроблено модель формуючого експерименту, у процесі реалізації якої розроблено альтеративну методику навчання техніки володіння вправ з обручем, проведено біомеханічне обґрунтування вправ з обручем. На цьому етапі були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи гімнасток 7-8 років в кількості по 13 спортсменок у кожній.

У ході **четвертого етапу**: (вересень 2009 р. – квітень 2010 р.) здійснено перевірку ефективності експериментальної методики навчання, уточнено й узагальнено результати дослідницько-експериментальної роботи, зроблено експериментально обґрунтовані висновки й розроблено методичні рекомендації. У основному експерименті брали участь юні гімнастки ЕГ і КГ того ж віку і в тій же кількості.

Заключний **п'ятий етап** дослідження (вересень 2010 р. – березень 2011 р.) передбачав поглиблене вивчення спеціальної літератури для зіставлення отриманих нами результатів дослідження з наявними науковими даними. На цьому етапі впроваджувалися результати виконаної роботи в практику навчально-тренувального процесу юних гімнасток через публікацію навчально-методичного посібника, наукових статей, виступів на наукових конференціях, а також здійснювалося літературне оформлення дисертації та автореферату.

У третьому розділі **“Особливості фізичного стану дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою”** подано результати констатуючого експерименту. Дослідження фізичного розвитку гімнасток 6-8 років експериментальної та контрольної груп виявило позитивні зміни майже за всіма показниками ($P < 0,01 - 0,001$). Виняток становить тільки розвиток об'єдну грудної клітки гімнасток від 6 до 7 років експериментальної групи та

дівчат від 7 до 8 років контрольної групи, де не виявлено суттєвих змін ($P > 0,05$). Як свідчать результати дослідження, показники соматотипологічного розвитку (тонус м'язів, жировідкладення, кістяку, форми спини, грудної клітки, ніг та стопи) юних гімнасток 6-8 років, у переважній більшості (узагальнено 54-62%) відповідають нормі.

Для характеристики функціонального стану гімнасток 6-8 років було взято показники серцево-судинної та дихальної систем. Оцінка функціональних можливостей юних гімнасток дала змогу констатувати, що всі досліджувані показники морфо-функціонального стану відповідають віковим нормам.

У темпах приросту вихідних даних морфо-функціонального стану гімнасток 6-8 років експериментальної та контрольної груп (табл. 1) не спостерігається певної тенденції: за одними показниками (довжина тіла (7,5–9 %), маса тіла (28–30 %), ЖЄЛ (16–18 %)) – вони досить високі, за іншими (показники серцево-судинної системи) – вони незначні – (від 1,2 до 5,6 %).

Таблиця 1

**Зміни показників фізичного розвитку та функціонального стану
гімнасток-художниць 6-8 років експериментальної (n=70) та
контрольної (n=50) груп**

Показники фізичного розвитку	Групи	Абсолютний приріст	Відносний приріст		Загальний приріст (у %)
			6-7	7-8	
Довжина тіла, см	ЕГ	10,6	4,2	4,6	8,8
	КГ	9,1	4,4	3,2	7,5
Маса тіла, кг	ЕГ	6,5	8,2	19,9	28,1
	КГ	6,2	15,3	14,4	29,7
Обвід грудної клітки, см	ЕГ	3,2	0,3	5,3	5,6
	КГ	1,8	3,0	0,2	5,6
ЖЄЛ, см ³	ЕГ	182,0	6,8	10,9	17,7
	КГ	164,3	7,7	8,6	16,3
АТ сист., мм рт.ст.	ЕГ	2,1	0,8	1,8	2,6
	КГ	0	5,1	5,1	0
АТ діаст., мм рт.ст.	ЕГ	1,6	3,1	1,9	3,1
	КГ	0,7	0,2	1,4	1,2
ЧСС, уд·хв ⁻¹	ЕГ	2,2	1,5	4,1	2,6
	КГ	1,5	0,5	1,4	1,9

Для визначення фізичної підготовленості гімнасток нами були використані Державні тести, які характеризують рівень розвитку найбільш важливих рухових якостей – швидкості, витривалості, сили, гнучкості, спритності. Аналіз вікової динаміки показників рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості дав можливість виявити природне відставання гімнасток 6 років від спортсменок 7-8 років ($P < 0,05 - 0,001$).

Якісна оцінка фізичної підготовленості гімнасток 6-8 років за Державними тестами відповідає здебільшого оцінці “незадовільно”, що пояснюється їх завищеними вимогами. Разом з тим, нами виявлені періоди найбільших темпів приросту показників фізичної підготовленості гімнасток ЕГ: для гімнасток від 7 до 8 років – це розвиток швидкості (7,7 %), м'язової сили (63,3 %), спритності (4,9 %) та швидкісно-силових якостей (18,1 %); для спортсменок від 6 до 8 років – швидкісної витривалості (6,4 %) і гнучкості (54 %).

На основі літературних даних розроблено класифікацію спеціальних вправ з обручем (Ж.А. Белокопытова, 2001, Л.А. Карпенко 2003 та ін.), яка дала можливість визначити чотири групи технічних елементів для освоєння вправ з обручем – кидки, обертання, маніпуляції та перекати. За результатами опитування тренерів визначені провідні, важливі та індиферентні елементи в техніці виконання вправ з обручем для всіх чотирьох груп та вікових категорій: провідні елементи склали 4,3–7,4 бали, важливі – 7,8–10,1 бали, індиферентні – 10,5–16,3 бали.

Дослідження рівня розвитку вправ технічної підготовленості гімнасток з обручем виявили, що більш значні величини рівня технічної підготовленості були досягнуті гімнастками експериментальної групи ($P < 0,05 \div 0,001$).

Порівняльна характеристика отриманих результатів розвитку психомоторних процесів у юних гімнасток не виявила суттєвих розбіжностей між спортсменками експериментальної та контрольної груп ($P > 0,05$). Винятком становить швидкість реакції вибору правою та лівою рукою у гімнасток 6 років, диференційний поріг зменшення зусилля у дівчаток 7 років з перевагою спортсменок контрольної групи та реакція на рухомий об'єкт у дівчат 8 років з перевагою експериментальної групи, де були виявлені позитивні зміни ($P < 0,05 \div 0,001$).

Таким чином, отримані абсолютні результати досліджуваних показників фізичного стану й технічної підготовленості з обручем потребують значної корекції і вимагають пошуку шляхів покращення управління процесом навчання базових вправ з обручем та вибору раціональних засобів і методів тренування. Саме це й стало предметом наших досліджень на етапі формуючого експерименту.

У четвертому розділі **“Біомеханічне обґрунтування програми навчання техніки вправ з обручем у художній гімнастиці”** розв'язання завдань, які були сформовані на основі базових вправ з обручем, показало, що:

під час виконання кидка: початкова вертикальна швидкість для підйому обруча на максимально можливу у приміщенні ($h_{\text{max}} = 6,5 \text{ м}$) висоту 5,2 м дорівнює $10 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$; гімнастка має зробити оберт навколо себе за 2 с для ловлі обруча у вихідному положенні;

під час виконання обертання: гімнастка для результативного виконання вправи повинна зменшити радіус основи уявного конуса, який описує рука, у 1,5 разів;

під час виконання “вертушки” на відкритій долоні: для збільшення обертів обруча з двох до трьох має зрости початкова швидкість під час виконання вправи у 1,2 рази або кутова швидкість обертання обруча з 10 с^{-1} до 12 с^{-1} або частота з 1,6 до 1,9 обертів за секунду, або максимальна лінійна швидкість точки обруча з 3 до $3,6 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$ (для обруча діаметром 0,6 м);

під час виконання перекаату та зворотного кату: час, за який обруч прокотиться на відстань 3 м, дорівнює 0,3 с (при початковій швидкості $10 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$); кутова швидкість залишається сталою, незалежно від способу підкручення обруча; початкова швидкість поступального руху обруча під час виконання зворотного кату дорівнює $7,07 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$ (для відстані 3 м).

У п'ятому розділі **“Експериментальна перевірка ефективності авторської програми навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток”** подано авторську програму навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних спортсменок.

Експериментальна методика навчання базових вправ з обручем розроблена нами відповідно до навчальної програми з художньої гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (1999) та правил змагань з художньої гімнастики (2008) і містить наші доповнення в частині навчального матеріалу спеціальної фізичної та технічної підготовки у вправах з обручем для гімнасток груп початкової підготовки. Методика включала комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток, та комплекси підвідних вправ з обручем для всіх структурних груп.

Основною складовою технічної підготовки гімнасток у вправах з обручем був високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, насамперед координаційних здібностей, гнучкості, функцій рівноваги, силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей та спеціальної (швидкісної) витривалості. Засоби для їх розвитку включались у кожне тренувальне заняття впродовж усього макроциклу.

Під час виконання у навчально-тренувальному процесі вправ на розвиток спеціальних фізичних якостей та удосконалення технічної підготовленості з обручем використовувався методичний прийом, що базувався на підвищених вимогах до діяльності різних аналізаторів (зорових, слухових). Це пов'язано з наявністю вправ з обмеженим зоровим контролем у змагальних комбінаціях, що передбачено правилами змагань з художньої гімнастики (2008).

Враховуючи те, що в сучасній методиці однією з основних вимог до організації навчально-тренувального процесу є раціональне співвідношення тренувальних навантажень з функціональними можливостями організму, ми постійно стежили за самопочуттям гімнасток, за появою ознак стомлення. У ході планомірного розвитку спеціальних фізичних якостей та засвоєння базових вправ з обручем нами враховувалися: складність й інтенсивність навантажень, час виконання та кількість повторень окремої вправи, а також обсяг і характер інтервалів відпочинку між тренувальними навантаженнями.

З метою чіткого диференціювання навантаження використовувався безперервний і перервний методи суворо регламентованої вправи.

Розроблена нами експериментальна методика була розрахована на підготовчий етап тренувального макроциклу, орієнтована на 2009-2010 навчальний рік та, в свою чергу, складалася з двох етапів.

Перший етап підготовки юних гімнасток до виконання вправ з обручем тривав з вересня до грудня 2009 року і реалізувався шляхом введення в навчально-тренувальний процес вправ, спрямованих на безпосередній розвиток фізичних якостей, необхідних гімнасткам-художницям для засвоєння техніки виконання вправ з обручем. Для проведення цього етапу були передбачені певні засоби і методи розвитку спеціальних фізичних якостей, варіативне фізичне навантаження та методичні вказівки.

Одним з основних завдань успішного оволодіння вправами з предметами є формування якомога більшої рухової бази, оскільки, як відомо, широкий діапазон базових рухових навичок сприяє успішному освоєнню більш складних вправ.

Другий етап впровадження експериментальної методики проходив з січня до квітня 2010 року. Особливістю цього етапу було введення в навчально-тренувальний процес спеціальних підвідних вправ, спрямованих на засвоєння базових вправ з обручем.

Усі вправи були розподілені на 4 блоки залежно від їх спрямованості: кидки, обертання, маніпуляції та переكاتи. Окрім цього, на другому етапі реалізації авторської методики використовувався тренажерний пристрій "API-4", зорієнтований на контроль за технікою виконання базових вправ з обручем та з урахуванням їх біомеханічних характеристик.

Для реалізації експериментальної методики навчання техніки виконання базових вправ з обручем нами були використані загально-дидактичні принципи, врахування яких необхідне в роботі над засвоєнням складних рухових дій і елементів техніки вправ з обручем, а саме: принцип планомірності й поступовості, готовності й доступності, а також стимулюючої важкості (за Платоновим В.М., 2004).

У цілому на окремому тренувальному занятті вибір засобів і методів навчання був зумовлений його спрямованістю та поставленими завданнями.

Тренувальні заняття будувалися за типовою структурою.

Для проведення основного педагогічного експерименту нами були сформовані дві групи – експериментальна (гімнастки ДЮСШ № 6 м. Херсона) та контрольна (гімнастки МДЮСШ № 1 та ДЮСШ "Темп" м. Вінниці), по 13 осіб в кожній. У гімнасток експериментальної групи заняття проводилися за розробленою нами методикою, а контрольної – за загальноприйнятою.

Аналіз морфо-функціональних показників свідчить, що фізичний розвиток гімнасток 7-8 років відбувається відповідно до фізіологічних особливостей дитячого організму і експериментальна методика впливає на показники морфо-функціонального стану юних гімнасток ($P < 0,001$).

Порівняльний аналіз вихідних і кінцевих результатів функціонального стану гімнасток 7-8 років експериментальної групи показав позитивні зміни в усіх досліджуваних показниках.

Так, наприклад, під впливом експериментальної методики (рис. 1) життєва ємність легень гімнасток експериментальної групи збільшилась на $349,4 \text{ см}^3$ ($P < 0,001$), в той час як у спортсменок контрольної групи аналогічний показник зріс на $235,7 \text{ см}^3$ ($P < 0,001$).

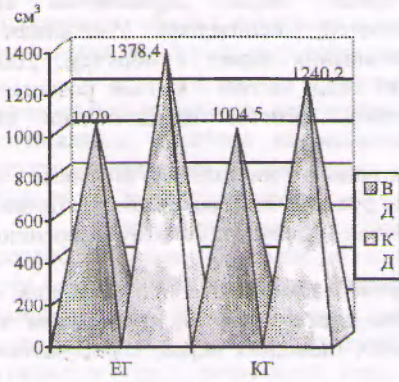


Рис. 1. Зміни в показниках ЖЕЛ гімнасток 7-8 років

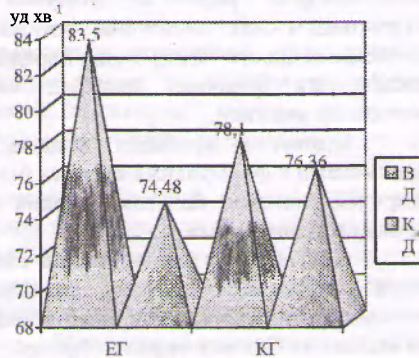
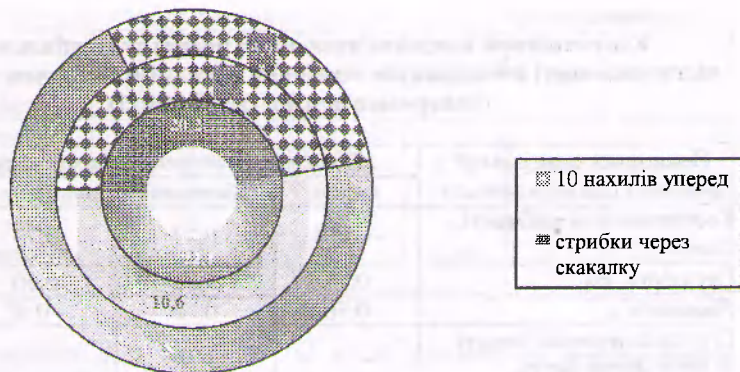


Рис. 2. Зміни в показниках ЧСС гімнасток 7-8 років

Середні показники частоти серцевих скорочень (рис. 2) гімнасток ЕГ зменшилися на $9,02 \text{ уд хв}^{-1}$ ($P < 0,05$), а спортсменок КГ – на $1,7$, але достовірних розбіжностей у дівчаток контрольної групи не виявлено ($P > 0,05$). Отримані нами результати відповідають віковим особливостям розвитку дитячого організму (К.А. Батурин, 1984; Т.Г. Авдеева, 2007).

Порівняльний аналіз вихідних і кінцевих даних розвитку фізичних якостей юних гімнасток ЕГ виявив суттєві позитивні зрушення за всіма показниками зі значною перевагою спортсменок експериментальної групи ($P < 0,05 \div 0,001$): швидкість бігу 30 м поліпшилась на $1,48 \text{ с}$, швидкісна витривалість – на $5,95 \text{ с}$, гнучкість – на $4,8 \text{ см}$, силова витривалість – на $1,03 \text{ с}$, спритність – на $3,07 \text{ с}$, швидкісно-силові якості – на $21,35 \text{ см}$. У спортсменок контрольної групи вірогідні зміни також відбулися за всіма показниками загальної фізичної підготовленості, окрім силової витривалості.

У розвитку швидкісних якостей гімнасток експериментальної й контрольної груп (рис. 3) виявлені суттєві зрушення за всіма досліджуваними показниками ($P < 0,01 \div 0,001$). Аналогічна картина спостерігалась і за іншими показниками спеціальної фізичної підготовленості гімнасток.



Примітка: внутрішнє коло – результати гімнасток ЕГ; середнє коло – спортсменок КГ; зовнішнє коло – темпи приросту в гімнасток ЕГ та КГ.

Рис. 3. Темпи розвитку швидкісних якостей гімнасток експериментальної й контрольної груп.

Характеристика результатів впровадження авторської методики в навчально-тренувальний процес юних гімнасток і порівняння їх з вихідними даними дали можливість стверджувати, що майже за всіма показниками технічних елементів з обручем у гімнасток експериментальної групи відбулися значні зміни. Аналіз 4-х блоків технічних елементів показав: техніка виконання кидків обруча підвищилася на 22,1–98,9 %, обертань з обручем – на 20,9–44,3 %, маніпуляцій з обручем – на 21,0–37,3 % та перекатів з обручем – на 20,6–48,3 % ($P < 0,05 \div 0,001$). У дівчаток контрольної групи в більшості випадків (у 22 вправах із 32) суттєвих змін не виявлено ($P > 0,05$).

Для об'єктивної інтерпретації отриманих результатів та доведення ефективності авторської методики нами був проведений кореляційний аналіз (табл. 2) показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості гімнасток експериментальної групи, який дав можливість виявити вагомий вплив усіх спеціальних вправ на виконання технічних елементів з обручем: тільки в декількох випадках $r = 0,01$ – $0,16$, у всіх же інших – коефіцієнт кореляції був або в межах значущості, або значних, або високих рівнях взаємозв'язку.

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості й показників технічних елементів з обрусом гімнасток експериментальної групи (n=13)

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Показники технічної підготовленості, бали			
	кидки	обертання	маніпуляції	перекати
Координаційні здібності, бали	- 0,72	0,77	0,79	0,75
Гнучкість, см	0,55	0,51	0,40	0,54
Рівновага, с	0,56	0,16	- 0,65	- 0,02
Швидкісно-силові якості				
а) піднімання ніг та прогин, разів	0,31	0,75	0,40	0,53
б) серія стрибків, бали	0,25	0,65	0,39	0,26
Швидкісні якості				
а) стрибки через скакалку, разів	0,01	0,34	0,01	0,28
б) 10 нахилів уперед, с	- 0,57	0,68	- 0,88	0,57

Упровадження запропонованої методики позитивно вплинуло на розвиток психомоторних процесів юних гімнасток (табл. 3). Спортсменки експериментальної групи значно випереджають своїх одноліток контрольної групи за всіма показниками психомоторних процесів ($P < 0,001$).

Таблиця 3

Міжгрупові темпи приросту показників психомоторних процесів гімнасток експериментальної (n=13) та контрольної (n=13) груп

Показники психомоторних процесів	Групи	$M_x \pm Sm_x$	Абс. приріст	%	P
Швидкість простої сенсомоторної реакції, мс	ЕГ КГ	272,90±4,87 326,72±7,17	53,82	19,7	< 0,001
Швидкість реакції вибору правою рукою, мс	ЕГ КГ	411,20±5,50 472,47±4,70	61,27	14,9	< 0,001
Швидкість реакції вибору лівою рукою, мс	ЕГ КГ	435,68±5,56 504,81±4,02	69,13	15,9	< 0,001
Реакція на рухомий об'єкт, відн.од.	ЕГ КГ	79,97±1,87 94,22±2,53	14,25	17,8	< 0,001

Продовження табл. 3

Показники психомоторних процесів	Групи	$Mx \pm S_{mx}$	Абс.	%	P
Диференційний порог збільшення зусилля, %	ВД КД	18,59±0,58 21,50±0,52	2,91	15,7	< 0,001
Диференційний порог зменшення зусилля, %	ВД КД	17,22±0,51 20,18±0,61	2,96	17,2	< 0,001

Як свідчать дані таблиці 3, за всіма показниками психомоторних процесів юних гімнасток виявлені суттєві зміни: швидкість простої сенсомоторної реакції покращилась на 19,7 %, реакції вибору – на 14,9 та 15,9 % правою та лівою руками відповідно, реакції на рухомий об'єкт – на 17,8 %, а диференційні пороги збільшення та зменшення зусилля – на 15,7 та 17,2 % відповідно. У всіх випадках рівень вірогідності отриманих даних $P < 0,001$. Міжгрупові темпи їх приросту під впливом експериментальної методики становлять від 14,9 до 19,7 %.

Таким чином, отримані результати основного педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження авторської методики в навчально-тренувальний процес навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток.

У розділі “Аналіз та узагальнення результатів дослідження” наведено три групи даних, отриманих у процесі дослідження, та здійснено зіставлення їх з опублікованими науковими працями.

Результати нашого дослідження підтверджують загальні закономірності, які лежать в основі фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму і визначені у численних роботах інших авторів (Г.А. Заровская, 1984; Т.Ю. Круцевич, 2005; Т.Г. Авдеева, 2007 та ін.).

Доведено, що конституційні особливості прогнозують високі спортивні досягнення на основі соматотипологічних показників, пов'язаних зі специфікою художньої гімнастики. Отримані нами результати підтверджують дані низки науковців (Т.Е. Цаплева, 2001; Л.В. Волков, 2002; К.В. Гобузева, 2006 та ін.) про особливості будови тіла гімнасток-художниць та сенсомоторних реакцій.

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики та дані нашого дослідження підтверджують необхідність розробки комплексу базових технічних елементів з обручем для юних гімнасток на етапі початкової підготовки (Л.А. Карпенко, 1989; Н.А. Овчинникова, 1991; Ю.А. Архипова, 1998 та ін.).

Матеріали наших досліджень значною мірою доповнюють результати інших авторів, які стосуються:

– закономірностей розвитку спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток (Ж.А. Белокопытова, 1981; М.В. Тактак, 1992; Ю.А. Архипова, 1998 та ін.);

– розвитку у них психомоторних процесів, що сприяють якісному виконанню складних вправах з предметами (Н.М. Шулико, 1984; Р.Ш. Гулбани, 1986; А.Н. Ключникова, 1992 та ін.); вибору засобів і методів підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та дозування фізичних навантажень у навчально-тренувальному процесі (Н.И. Царькова, 1980; С.А. Мекандишвили, 1991; Е.Г. Тупицына, 2001 та ін.);

– розробки комплексів вправ для підвищення спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток (Ж.А. Белокопытова, 1981; С.И. Кувшинникова, 1983; Н.М. Шулико, 1984; Е.Ю. Макарова, 1999 та ін.);

– визначення біомеханічних параметрів виконання кидків з обручем щодо початкової швидкості, яка надається обручу для підйому на певну висоту, а також часу, за який гімнастка має виконати елемент без предмета і ловлі його в необхідному положенні (С.Л. Рукавицына, 1991).

Уперше: розроблено методику прискореного навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 7-8 років; здійснено біомеханічне обґрунтування методики навчання техніки вправ з обручем юних гімнасток за допомогою авторського прибору "API-4"; виявлено кінематичні особливості виконання обертань, маніпуляцій та перекатів з обручем гімнастками 7-8 років.

На основі експериментальних даних розроблено модельні характеристики оцінки фізичного розвитку та функціонального стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психомоторних процесів юних гімнасток Південного та Центрального регіонів України, а також розроблено критерії оцінювання техніки виконання вправ з обручем гімнастками 6-8 років.

В И С Н О В К И

1. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у сфері художньої гімнастики виявили низку нерозв'язаних питань, які стосуються технічної підготовки юних гімнасток у взаємозв'язку з розвитком показників спеціальної фізичної підготовленості. У більшості наукових робіт ці питання розглядалися окремо.

У дослідженнях, які з'являються останнім часом, значна увага приділяється питанням підготовки висококваліфікованих гімнасток, але проблеми початкової підготовки гімнасток у вправах з предметами залишаються практично не розробленими.

2. Проведення констатуючого експерименту дозволило визначити:

- соматотипологічні особливості дівчаток 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою. Отримані результати дослідження дали можливість констатувати, що юні гімнастки переважно мають недостатній рівень жировідкладення (до 61,1 % спортсменок), середній кістяк (до 72,2 %

дівчаток), нормальну форму спини (до 96,3 %), ніг (до 72,2 % дівчат) та стопи (до 100 %), а також циліндричну форму грудної клітки (до 81,5 % спортсменок);

- вихідний рівень розвитку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Результати дослідження дали можливість виявити значне природне відставання 6-річних гімнасток від 7 та 8-річних ($P < 0,05 \div 0,001$), що пояснюється віковими особливостями досліджуваних спортсменок і певним рівнем їх тренуваності. Порівняльний аналіз отриманих даних розвитку показників загальної фізичної підготовленості юних гімнасток за Державними тестами виявив відповідність більшості з них оцінці "2-3 балів", що свідчить про завищені вимоги Державних тестів;

- вихідний рівень розвитку показників технічної підготовленості у вправах з обручем дівчат 6-8 років на етапі початкової підготовки. Порівняльний аналіз отриманих результатів дав можливість виявити перевагу гімнасток експериментальної групи над спортсменками контрольної ($P < 0,05 \div 0,001$);

- особливості розвитку психомоторних процесів у юних гімнасток -художниць. Отримані результати не виявили суттєвих розбіжностей за показниками психомоторних процесів ($P > 0,05$), що свідчить про однорідність обраних груп та відповідно однаковий вплив занять художньою гімнастикою на рівень розвитку досліджуваних показників.

3. Впровадження в навчально-тренувальний процес юних гімнасток прибору "АРІ-4" підвищило техніку виконання вправ з обручем за рахунок контролю за динамічними і кінематичними характеристиками.

4. Впровадження авторської методики навчання техніки вправ з обручем позитивно вплинуло на покращення результатів загальної фізичної підготовленості юних гімнасток: швидкість пробігання 30 м гімнастками 7-8 років експериментальної групи збільшилась на 1,48 с (20,5 %), 100 м (швидкісна витривалість) – на 5,95 с (21,6 %), гнучкість – на 4,8 см (57,8 %), силова витривалість – на 1,03 с (29,0 %), спритність – на 3,07 с (22,5 %) та швидкісно-силові якості – на 21,35 см (21,9 %) ($P < 0,05 \div 0,001$).

5. Під впливом експериментальної методики значно покращилася спеціальна фізична підготовленість гімнасток: координаційні здібності поліпилися на 2,29 бала (33,2 %), гнучкість – на 3,8–8,07 см (21,0–67,3 %), функції рівноваги – на 1,2 с (23,2 %), швидкісно-силові якості – на 0,65 бала (20,0 %) та 3,35–3,5 рази (21,2–23,5 %), швидкісні якості – на 2,94 с (22,1 %) та 10,66 рази (20,2 %) ($P < 0,01 \div 0,001$). У гімнасток контрольної групи приріст показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості теж суттєво покращився, але темпи приросту їх показників були дещо нижчим ($P < 0,05 \div 0,001$).

5. Позитивні зміни відбулися в технічній підготовленості юних гімнасток майже за всіма досліджуваними показниками чотирьох блоків: рівень виконання кидків юними гімнастками експериментальної групи підвищився на 22,1–98,9 %, обертань – на 20,9–44,3 %, маніпуляцій – на 21,0–37,3 % та перекатів – на 20,6–48,3 % ($P < 0,05 \div 0,001$). Аналіз

міжгрупових темпів приросту за всіма показниками виявив значну перевагу гімнасток експериментальної над дівчатами контрольної групи, рівень розбіжностей яких знаходиться в межах від 12,3 % до 36,2 % ($P < 0,05 \div 0,001$).

6. Значні зрушення відбулися у психомоторних процесах гімнасток 7-8 років. Так, швидкість простої сенсомоторної реакції у дівчат ЕГ зросла на 19,7 %, швидкість реакції вибору правою рукою – на 14,9 %, лівою – на 15,9 %, реакція на рухомий об'єкт – на 17,8 %, диференціація зусилля поліпшилися на 15,7 та 17,2 % відповідно при їх збільшенні та зменшенні ($P < 0,001$). У КГ також виявилися суттєві зрушення, але величина позитивної зміни була дещо нижчою ($P < 0,001$).

7. Ефективність експериментальної методики була підтверджена результатами кореляційного аналізу між показниками спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гімнасток з обручем. Встановлено взаємозв'язок між досліджуваними показниками від $r = 0,51$ до $r = 0,75$, що підтвердило гіпотезу нашого дослідження стосовно навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток.

Розроблена нами методика навчання техніки вправ з обручем може бути використана в тренерській діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Перспектива подальших досліджень у сфері підготовки гімнасток-художниць на початковому етапі полягає у пошуку подальших новітніх технологій навчання, які відповідатимуть показникам певного рівня розвитку фізичного стану юних гімнасток.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

Методичний посібник

1. Андреева Р.І. Методика навчання техніки вправ з обручем на початковому етапі підготовки юних спортсменок з художньої гімнастики: [методичний посібник для тренерів ДЮСШ] / Р.І. Андреева, В.А. Леонова. – Вінниця: “Ландо ЛТД”, 2011. – 216 с.

Статті

2. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць / Р.І. Андреева // Молода спортивна наука України: 36. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: Т. 1. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2008. – С. 6–8.

3. Андреева Р.І. Дослідження структури та техніки кидкових рухів з обручем у художній гімнастиці / Р.І. Андреева, В.А. Леонова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 177–179.

4. Андреева Р.І. Педагогические пути эстетического воспитания студентов посредством занятий художественной гимнастикой / Р.І. Андреева, В.А. Леонова // Теорія і практика фіз. вих.: науково-метод. журнал № 1 / 2008: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – Донецьк: Норд-Комп'ютер, 2008. – С. 453–458.

5. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р.І. Андреева // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: Т. 1.–Львів: НВФ “Українські технології”, 2009. – С. 6–9.

6. Андреева Р.І. Визначення соматотипологічного розвитку гімнасток-художниць 6-8 років / Р.І. Андреева // Наук. часопис нац. пед. університету імені М.П. Драгоманова – Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Вип. 14. – К.: Вид-во НПУ, 2009. – С. 13–16.

7. Андреева Р.І. Определение содержания базовой подготовки в упражнениях с обручем / Р.І. Андреева, В.А. Леонова // Зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров’я нації”. – Том 2. – Вип. 8. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – С. 96–102.

8. Андреева Р.І. Динаміка фізичної підготовленості гімнасток 6-8 років експериментальних груп / Р.І. Андреева // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 13–18.

9. Андреева Р.І. Визначення рівня розвитку показників технічної підготовки юних гімнасток у вправах з обручем / Р.І. Андреева // – Фізична культура, спорт та здоров’я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 9. – Вінниця: ВДПУ, 2010. – С. 41–48.

10. Андреева Р.І. Характеристика виконання маніпуляцій з обручем в художній гімнастиці на основі біомеханічного аналізу / Р.І. Андреева // Фізична культура, спорт та здоров’я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 10. – Вінниця: ВДПУ, 2010. – С. 53–59.

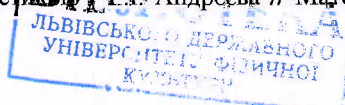
11. Андреева Р.І. Вплив експериментальної методики на розвиток показників спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток / Р.І. Андреева, В.А. Леонова // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 9–12.

12. Андреева Р.І. Розвиток психомоторних процесів юних гімнасток у навчанні складним вправам з обручем / Р.І. Андреева // Фізична культура, спорт та здоров’я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 11. – Вінниця: ВДПУ, 2011. – С. 124–129.

13. Андреева Р.І. Базова підготовка юних гімнасток у вправах з обручем / Р.І. Андреева // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 27-28 верес. 2007 р. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – С. 33-37.

14. Андреева Р.І. Проблеми предметної підготовки в художній гімнастиці / Р.І. Андреева, В.А. Леонова // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 25–26 верес. 2008 р. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2008. – С. 115–118.

15. Андреева Р.І. Визначення рівня фізичного розвитку дівчат 6-8 років, що займаються художньою гімнастикой / Р.І. Андреева // Матер. IX



Всеукр. наук.-практ. конф “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України”. – Суми: Вид-во СДПУ, 2009. – С. 266–270.

16. Андрєєва Р.І. Біомеханічний аналіз виконання кидків обруча в художній гімнастиці / Р.І. Андрєєва, В.А. Леонова // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 23-24 вересня 2010 р. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2010 – С. 155–160.

АНОТАЦІЇ

Андрєєва Регіна Ігорівна. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток.
– Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2011.

У дисертації визначена технологія навчання техніки вправ з обручем юних гімнасток 6-8 років. Мета дослідження полягає в розробці й експериментальному обґрунтуванні методики навчання техніки виконання базових вправ з обручем на етапі початкової підготовки.

Досягнення поставленої мети вимагало вирішення таких завдань: а) проаналізувати стан проблеми навчання техніки виконання базових вправ з обручем у спеціальній і методичній літературі; б) вивчити особливості фізичного стану дівчаток 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою; в) обґрунтувати техніку виконання вправ з обручем в художній гімнастиці на основі біомеханічного аналізу; г) визначити рівень спеціальної технічної підготовленості гімнасток 6-8 років; д) розробити й експериментально обґрунтувати методику навчання базових вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки.

Уперше: на основі спеціальної фізичної підготовки розроблено методику прискореного навчання техніки вправ з обручем гімнасток 7-8 років; здійснено біомеханічне обґрунтування методики навчання техніки вправ з обручем юних гімнасток за допомогою авторського прибору “API-4”; виявлені кінематичні особливості виконання обертань, маніпуляцій та перекатів з обручем гімнасток 7-8 років.

Суттєво доповнено дані про рівні розвитку психомоторних процесів юних гімнасток та розроблено модельні характеристики оцінки фізичного розвитку та функціонального стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психомоторних процесів гімнасток-художниць 6-8 років Південного та Центрального регіонів України, а також розроблено критерії оцінювання техніки виконання вправ з обручем гімнасток 6-8 років.

Ключові слова: технологія, навчання, техніка, юні гімнастки, обруч, вправи, спеціальна підготовка, біомеханічний аналіз, художня гімнастика.

Андреева Регина Игоревна. Технология обучения технике упражнений с обручем на основе специальной физической подготовки юных гимнасток. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2011.

В диссертации определена технология обучения технике упражнений с обручем юных гимнасток 6-8 лет. Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики обучения технике выполнения базовых упражнений с обручем на этапе начальной подготовки.

Достижение поставленной цели требовало решения таких заданий: а) проанализировать состояние проблемы обучения технике выполнения базовых упражнений с обручем в специальной и методической литературе; б) изучить особенности физического состояния девочек 6-8 лет, которые занимаются художественной гимнастикой; в) обосновать технику выполнения упражнений с обручем в художественной гимнастике на основе биомеханического анализа; г) определить уровень специальной технической подготовленности гимнасток 6-8 лет; д) разработать и экспериментально обосновать методику учебы базовых упражнений с обручем на основе специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.

В процессе экспериментальной работы был использован комплекс методов исследования, который включал: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; социологические методы (анкетирование тренеров); педагогические методы (наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование), медико-биологические методы (антропометрия, соматотипология, определение функционального состояния); психодиагностика; методы биомеханического анализа; методы математической статистики и сравнительного анализа.

Впервые: на основе специальной физической подготовки разработана методика ускоренного обучения технике упражнений с обручем гимнасток 7-8 лет; осуществлено биомеханическое обоснование методики обучения технике упражнений с обручем юных гимнасток с помощью авторского прибора "АРИ-4"; определены кинематические особенности выполнения вращений, манипуляций и перекатов с обручем гимнасток 7-8 лет.

Существенно дополнены данные об уровне развития психомоторных процессов юных гимнасток и разработаны модельные характеристики оценки физического развития и функционального состояния, общей и специальной физической подготовленности, психомоторных процессов гимнасток-художниц 6-8 лет Южного и Центрального регионов Украины, а также разработаны критерии оценивания техники исполнения упражнений с обручем гимнасток 6-8 лет.

На основе экспериментальных данных опубликовано методическое пособие для тренеров ДЮСШ "Методика навчання вправам з обручем на початковому етапі підготовки юних спортсменок з художньої гімнастики".

Ключевые слова: технология, обучение, техника, юные гимнастки, обруч, упражнения, специальная подготовка, биомеханический анализ, художественная гимнастика.

Andreeva Regina Igor. Training technique exercise technology with a hoop based on the special physical preparation of young gymnasts. – Manuscript.

Dissertation for the competition to gain a scientific degree of candidate of sciences from physical education and sport on speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2011.

The technology and training features of exercises with hoop for young gymnasts 6-8 years defined in dissertation. A purpose of research consists in development and experimental ground for training methodic and technique for performance of basic exercises with a hoop during the stage of initial preparation.

The achievement this goal required the decision of such tasks: a) to analyze the state of problem in the special and methodical literature; b) to learn the features of physical condition of girls 6-8 years in training of rhythm gymnastics; c) to ground the implementation of exercises with a hoop in rhythm gymnastic on the basis of biomechanics analysis; d) to define the level of the special technical preparedness of gymnasts 6-8 years; e) to develop and experimental ground the training method of base exercises with a hoop ground on the special physical training during the stage of initial preparation.

In the first time: on the basis of the special physical preparation the speed-up method to train of technique for exercises with the hoop of gymnasts 7-8 years is developed; the biomechanically ground method of technical training of exercises with the hoop of young gymnasts is carried out by exclusive device "API-4"; found out the kinematics features of implementation of rotations, manipulations and cracks with the hoop of gymnasts 7-8 years.

The information about the levels of development of psycho-dynamic stage of young gymnasts is substantially complemented, model descriptions for estimation of physical development and functional state, general and special physical preparedness, psycho-dynamic stage of gymnasts-artists of 6-8 years are developed in South and Central regions of Ukraine as well as the criteria for evaluation the technique execution of exercises with the hoop of gymnasts 6-8 years.

Keywords: technology, studies, technique, young gymnasts, hoop, exercises, special preparation, biomechanics analysis, rhythm gymnastics.