

13. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК 5-7 РОКІВ

Хуртенко О. В.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) (Т. С. Лисицька, Н. І. Царькова, 1981; Т. В. Нестерова, 1999; Ж. А. Білокопитова, 2002). Загострення спортивної конкуренції національних збірних команд світової художньої гімнастики змушує звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками (Л. О. Карпенко, 2001; А. А. Корнішов, 2003; В. А. Леонова, 2003; І. В. Цепелевич, 2007).

Піднімаючи питання своєрідності завдань етапу початкової спортивної підготовки, необхідності правильної та ефективної організації занять спортом з дітьми у ранньому віці В. М. Платонов (2004) підкреслює, що на цьому підготовчому, стосовно до великого спорту, етапі необхідно закласти міцну базу для перспективного росту спортивних досягнень.

Нині досить чітко визначилися три рівня сучасної художньої гімнастики, що значно відрізняються: вищий, середній, масовий. На особливу увагу заслуговує питання про переходи з одного рівня занять художньою гімнастикою на інший. На міжнародну арену гімнастики виходять у віці 12–14 років, отже перехід на вищий рівень доцільний у віці 9–11 років, але можливий і пізніше. Другий рівень функціонування художньої гімнастики на початковому етапі базується на масових заняттях усіх бажаючих дітей 5–7 років, а в 7–9 років відбувається основний відбір у спортивні групи (Л. О. Карпенко, І. О. Вінер, В. О. Сивицький, 2007).

На думку Н. І. Кузьміної (1989), М. П. Попова (2003), Н. О. Шевчук (2004), Л. В. Волкова (2005) на етапі початкової підготовки, слід створювати різносторонню фізичну підготовку використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ у часі.

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми розвитку фізичних здібностей спортсменок молодшого шкільного віку та необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій для розвитку фізичних здібностей на тренувальних заняттях.

Об'єктом дослідження є тренувальні заняття з художньої гімнастики дівчат молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є комплексний вплив фітбол –аеробіки на розвиток фізичних здібностей юних спортсменок.

Метою нашого дослідження є визначення ефективності методики комплексного впливу вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Виходячи із поставленої мети, ми поставили перед собою наступні завдання:

1. Вивчити вплив інноваційних технологій на розвиток фізичних здібностей юних гімнасток.

2. Вивчити стан проблеми розвитку фізичних здібностей дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

3. Розробити і експериментально перевірити вплив розробленої програми з фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей юних гімнасток.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку фізичних здібностей гімнасток за допомогою вправ на фітболах.

Виклад основного матеріалу. Розглядати вплив занять фітбол-аеробікою на організм займаючихся необхідно з урахуванням двох складових, поєднання яких посилює позитивний ефект занять. Це – безпосередньо властивості самого фітболу, а також специфічні особливості аеробіки як одного з видів рухової діяльності [5].

За даними досліджень авторів (Євдокимової Т. А., Клубкова Є. Ю., Дідур М. Д., 2000; Лукіної Г. Г., 2006; Тихомирової І. В., 2004 ; Клокова В. В., 2004; Левченкової Т. В., 2003; Потапчук А. А., Матвєєва С. В., Дідур М. Д., 2007 та ін), які вивчали вплив занять з використанням фітболів на організм займаючихся, виявлено, що вони впливають не тільки на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, а й впливають на емоційний стан школярів.

Ефективність впливу на організм займаючихся, на думку А. А. Потапчук (2002), значною мірою обумовлена властивостями самого фітболу: його формою, розміром, кольором і пружністю. Кожна з цих якостей робить свій вплив на їх фізичний і емоційний стан і в той же час їх поєднання посилює оздоровчий лікувально-профілактичний ефект від занять.

Це підтверджується як досвідом роботи спеціалізованих, корекційних та реабілітаційних медичних центрів різних країн (Швейцарії, Італії, Німеччини, США), так і дослідженнями, проведеними в нашій країні [18].

За твердженням М. Д. Дідур і А. А. Потапчук (2007), оздоровчий ефект обумовлений цілою низкою біомеханічних факторів. Це і функціонування м'язів і систем організму, які забезпечують підтримку пози і збереження рівноваги при виконанні вправ, сидячи на м'ячі, і низькочастотні коливальні рухи, що викликають формування позитивних адаптаційних зрушень. Так, необхідність постійно утримувати рівновагу при виконанні вправ сидячи на м'ячі, сприяє тривалому підтриманню м'язового тону, особливо м'язів спини. Що, в свою чергу, впливає на опорно – руховий апарат як з профілактичною, так і з лікувальною метою. Це має велике значення для формування правильної постави і закріплення навички правильної пози сидіння (особливо для молодших школярів), чому активно сприяють заняття на м'ячах.

Методично правильно побудована програма занять і оптимальне навантаження забезпечують створення сильного м'язового корсету за рахунок включення в роботу більш глибоких м'язових груп.

Слід підкреслити, що однією з головних особливостей м'яча являється його вібраційний вплив на організм школярів, що виникає при виконанні пружинних погойдувань, який він чинить на всі органи і системи життєдіяльності людини [6]. М'які природні спектри вібрації, що реалізуються на заняттях з використанням

фiтболiв, акумулюють у собі практично всi вiдомi позитивнi лiкувальнi та оздоровлюючi ефекти низькочастотних механiчних вiбрацiй, якi проявляються на рiвнi всього органiзму i окремих його систем (Бурбо Л. 2005).

За рахунок механiчної вiбрацiї та амортизацiйної функцiї м'яча при виконаннi вправ покращується обмiн речовин, кровообiг i мiкродинамiка в мiжхребцевих дисках i внутрiшнiх органах; цi вправи впливають на хребет, суглоби i навколишнi тканини, що сприяє профiлактицi i корекцiї постави [10].

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацiю рухiв i функцiю рiвноваги, сприяють розвитку рухових здiбностей i пiдвищують емоцiйний фон занять, викликаючи позитивний настрiй. Практично це єдиний вид аеробiки, де пiд час виконання фiзичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий i тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект вiд занять. Вправи на м'ячах доступнi всiм, незалежно вiд вiку та стану здоров'я, навіть людям, якi мають захворювання суглобiв нiг, якi страждають надмiрною вагою i iн. При заняттях фiтбол-гiмнастикою серцево-судинна система працює в нормальному режимi, ударне навантаження на суглоби нiг набагато менше, нiж при iнших аеробних тренуваннях. М'яч створює гарну амортизацiю, i тому, пiд час динамiчних вправ на ньому осьове навантаження на хребет менш iнтенсивне, нiж при ходьбi. Дiти, якi займаються фiтбол-гiмнастикою, менше хворiють, у них полiпшуються постава, увага, настрiй, з'являється вiдчуття радостi, задоволення. На позитивному емоцiйному фонi швидше i ефективніше проходить процес навчання руховим умiнням та навичкам [12].

Має особливе значення iдея занять на м'ячах по формуванню дихання в дiтей молодшого шкiльного вiку, так як м'яч має певнi властивостi, якi використовуються з оздоровчою, корекцiйною i дидактичною метою. Це i розмiр, i колiр, i запах, i його особлива пружнiсть. М'яч має форму кулі, при дотику долонею до його поверхнi з'являється повнота вiдчуття форми. Куля посиляє оптимальну iнформацiю всiм аналізаторам. Спiльна робота рухового, вестибулярного, зорового i тактильного аналізаторiв, якi включаються при виконаннi вправ на м'ячi, пiдсилює ефект занять.

М'ячi можуть бути не лише рiзних розмiрiв, але i рiзних кольорiв, впливаючи на психiчний стан i фiзiологiчнi функцiї дитини. Теплi кольори

(червоний, оранжевий) мають ерготропний вплив, пiдвищують активнiсть, пiдсилюють порушення центральної нервової системи. Цi кольори зазвичай вибирають активнi дiти з холеричними рисами. Холоднi кольори (синій, фiолетовий) мають трофотропний ефект, тобто заспокоюють. Їх зазвичай вибирають дiти з флегматичними рисами, спокiйнi, трохи загальмованi, iнертнi.

Жовтий i зелений кольори сприяють виявленню витривалостi i за допомогою кольору можна регулювати психоемоцiйний стан дитини. Велику сигнальну роль має колiр в попередженнi травматизму. Крім кольорового впливу на органiзм м'ячi володiють ще й вiбрацiйним впливом. Вiбрацiя активiзує регенеративнi процеси, що дозволяє використовувати м'ячi в перiод реабiлітацiї пiсля рiзних травм i захворювань опорно-рухового апарату [11].

Вправи верхи на м'ячі за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія. Лікувальний ефект обумовлений біохімічними чинниками – це, насамперед, вплив коливань м'яча на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні тканини.

У фітбол – гімнастиці поєднання фізичних вправ із музикою, казкою, промовою віршів розвиває почуття ритміки, координацію, мову, рівновагу, поставу, а також викликає емоційний підйом, почуття радості і задоволення. М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол – гімнастики як предмет, прилад або опора. Оволодіння вправами фітбол – гімнастики дозволяє зміцнити здоров'я і покращити фізичну підготовленість дітей.

Використання м'яча як предмета, опори, обтяження, тренажера, масажера, перешкоди, орієнтира сприяє вирішенню всіх вищевказаних завдань.

Фітбол як опора застосовується в положенні сидячи на м'ячі, в різних вихідних положеннях лежачи (м'яч під спину, під живіт, під бік), а також лежачи на спині м'яч під ногами та ін.

Вправи з використанням фітболу в якості опори сприяють більш ефективному розвитку силових здібностей різних м'язових груп. Це відбувається завдяки зміні висоти опори при виконанні вправ. По-перше, створюється нестійке вихідне положення, для підтримки якого мобілізуються всі м'язові групи, і, по-друге, збільшується амплітуда рухів [6].

Також великий розмір і кругла форма створюють можливість при виконанні вправ в положенні лежачи спиною на м'ячі знизити навантаження на хребет за рахунок максимального дотику спини з опорою (м'ячем) (Тихомирова І. В., 2005).

При використанні фітболу як предмета можна виконувати різні загальнорозвиваючі вправи, описані у багатьох авторів (Попова О. Г., 2000; Смирнова Л. А., 2003; та ін), як «вправи з м'ячем». У тому числі переكاتи, кидки, ловля, удари об підлогу, ведення та ін, що буде сприяти розвитку спритності і швидкості, удосконалення координаційних здібностей, формуванню вміння визначати просторові, тимчасові і силові характеристики виконуваних рухових дій.

М'яч як обтяження (в руках, ногах) застосовується при виконанні вправ з різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи та ін, для розвитку силових здібностей, зміцнення м'язових груп, спалювання підшкірного жиру (Андреєв В. М., Андреєва Л. В., 2005). До того ж застосування силових вправ, на думку Ю. В. Менхіна та А. В. Менхіна (2002), необхідно для створення анаболічного фону в організмі і отримання оздоровчого ефекту на заняттях.

Застосовуючи фітбол як тренажер, в положенні стоячи, сидячи (в руках, ногах), виконуються вправи на подолання опору пружних властивостей м'яча, що сприяє розвитку силових здібностей м'язів рук, ніг, а в положенні сидячи на м'ячі, із захопленням його зігнутими ногами, утримуючи позу рівноваги – функції рівноваги.

Як орієнтир м'яч використовується при виконанні різних музично – рухливих ігор, естафет (оббігти навколо м'яча та ін), а також для вправ на розвиток

гнучкості (наприклад при виконанні нахилу вперед з сиду ноги нарізно, дотягнутися руками до м'яча і ін).

В якості перешкоди фітбол використовується для перешагування, перестрибування через нього, а також для різних видів прокатування на ньому (вправо, вліво), через нього (вперед і назад) [13].

Фітбол може застосовуватися і як масажер для виконання самомасажу (індивідуально) і масажу (в парах). На думку Г. А. Гальперіної (2004), масаж рекомендується для поліпшення кровообігу і окислювально-відновних процесів, що відбуваються в м'язах, для надходження в них більшої кількості кисню, прискорення виходу продуктів обміну. А фітбол може слугувати предметом, за допомогою якого може здійснюватися механічний вплив на поверхню тіла з метою створення лікувального або профілактичного ефекту. Механічний вплив, який виникає при натисканні фітболом на м'язи займаючогося, допомагає зняти набряклість, зменшує вміст молочної кислоти, знижує хворобливі відчуття, викликані надмірним напруженням під час фізичних навантажень.

Властивості фітболу і багатофункціональність його використання мають широкий спектр впливу на організм займаючихся, але для посилення ефекту необхідно підібрати вправи, які могли б збільшити позитивний вплив на організм перерахованих вище факторів [11,13].

Ефективний комплексний вплив на займаючихся неможливо здійснити без грамотно підібраних засобів фітбол-аеробіки. Вони повинні відповідати цілям і завданням занять, віковим особливостям учнів, рівню їх фізичної підготовленості і стану здоров'я, тільки тоді вони можуть приносити передбачуваний ефект від занять [17].

На підставі аналізу науково - методичної літератури, присвяченої питанням фізичного виховання молодших школярів (Лебедева М. М, 1979; Уткін В. Л., 1981; Качашкін В. М., 1995; Литвинов Е. Н., Погандаєв Г. І., 1997; Петров П. К., 2000; Буреніна А. І., 2000; Золотова М. Ю., 2001; Чаленко І. А., 2003; Жмулін А. В., 2008) та історії розвитку фітбол-аеробіки, можна зробити висновок, що для комплексного впливу на організм дітей молодшого шкільного віку, на нашу думку, необхідно включати в заняття такі вправи: загальнорозвиваючі, різної функціональної спрямованості, стройові, танцювальні, акробатичні, вправи аеробіки, рухливі і музичні ігри, творчі завдання.

Отже, використання фітболу сприяє зміцненню м'язів спини і черевного пресу, створенню гарного м'язового корсету; профілактиці сколіозу; покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем; поліпшенню кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів. Таким чином, вправи з використанням фітболу, є різновидом оздоровчих технологій, інноваційним напрямком фізичного виховання та оздоровлення дітей, що поєднує в собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини та розвитку її фізичних здібностей [5].

Художня гімнастика як вид спорту, за характером рухової діяльності відноситься до складнокоординаційних і вимагає від спортсменок прояви широкого кола рухових умінь, навичок і якостей. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних

досягнень, які визначають підвищені вимоги до технічної підготовки гімнасток [3,4].

Технічна підготовка в художній гімнастиці пов'язана з необхідністю освоєння великого арсеналу рухових дій за відносно коротким терміном. Ці рухові дії являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами, які виконуються на тлі музичного супроводу, і в свою чергу, вимагає від спортсменок значних фізичних кондицій і, зокрема, достатнього рівня розвитку конкретних спеціальних рухових якостей.

У технічній підготовці гімнасток виділяють наступні компоненти:

Безпредметна підготовка – формування техніки рухів, її компонентами є специфічна, рівноважна, обертальна, стрибкова, акробатична та танцювальна підготовки.

Предметна підготовка – формування техніки рухів предметами, компоненти цього виду підготовки: балансова, обертальна, фігурна, кидкова і переكاتна підготовки. Вправи виконуються з 5 різними за формою, фактурою, розмірами предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою, які передбачають такі групи рухів: утримання і баланс, обертальні і фігурні рухи, кидкові рухи і переكاتи [1].

Науково-обґрунтованої методики спеціальної рухової підготовки гімнасток для даного виду спортивної діяльності немає. Вона склалася емпірично і являє собою окремі рекомендації способів і прийомів розвитку в основному фізичних якостей [14, 15].

Відомо, що існує ряд якостей, що відображають особливості художньої гімнастики – це «стрибучість», "просторово–тимчасова точність в діях обертального характеру", "просторово-часова точність в діях кидкового характеру", "здатність до збереження рівноваги". Визначити такий спектр рухових якостей нам дозволив аналіз сучасної практики підготовки кваліфікованих гімнасток, а також правил змагань з художньої гімнастики, в яких акцентується увага на оцінці суддями поворотів, стрибків, рівноваг і кидкових елементів. При цьому саме з цими елементами пов'язана основна частка допускаються помилок гімнастками навіть високої кваліфікації [7, 9].

У кожному виді спорту, в тому числі і в художній гімнастиці особливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості в зв'язку з тим, що вона є базою для повного розкриття технічних, тактичних і інших якостей юних спортсменів [12]. Рання спеціалізація і постійне ускладнення змагальних програм призвели до того, що в боротьбу за звання абсолютних чемпіонок країни виступають 13-15-річні спортсменки. З огляду на, що процес оволодіння вищим спортивною майстерністю триває не менше 6-8 років, протягом якого спортсменки повинні освоїти велику кількість складних змагальних вправ, найбільш характерною стороною періоду становлення спортивної майстерності є досить інтенсивна робота з технічної підготовки в 9-10 років.

Вирішувати завдання оволодіння таким великим обсягом елементів тільки за рахунок збільшення тренувальних навантажень недоцільно, вони і так близькі до межі. У зв'язку з відсутністю єдиної програми підготовки юних гімнасток,

навчально-тренувальний процес планується без урахування сенситивного періоду розвитку їх організму [8].

Слід зазначити, щоб оволодіти навчальною програмою в повному обсязі, необхідна цілеспрямована підготовка, яка задовольняє сучасні вимоги художньої гімнастики. Це питання стає актуальним для подальшого виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей.

Вік 5-8 років є відповідальним в плані становлення рухової функції. У цьому віці створюється «шапка рухів», на якій в подальшому відбувається рухове вдосконалення дітей. Молодший шкільний вік визначається як період створення широкого координаційної базису для гімнасток, він вважається сенситивним в плані розвитку координаційних здібностей дівчаток [19].

Вважають що в віці 6-12 координаційні здібності найбільш інтенсивно розвиваються, досягаючи високого рівня розвитку, високу чутливість і рекомендують в цьому віці давати якомога більше вправ для виховання координації рухів і застосовувати цілеспрямований педагогічний вплив для розвитку координації рухів. Разом з тим наголошується, що дівчатка 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 [2].

При цьому важливо врахувати, що всі рухи повинні бути, не тільки узгоджені з темпом і ритмом музики, а й повинні відбивати зміст музичного відтворення, тобто повинні бути виразні, емоційно насичені.

Для теорії спортивного тренування надзвичайно важливим є з'ясування ролі, які несуть координаційні здібності і координація рухів в процесі навчання, в ході формування рухових навичок.

Процес навчання дівчаток-гімнасток розглядається як виховання навичок і управління ними, а тимчасові просторові і динамічні характеристики руху включають в себе аналіз інформації про основні ознаки рухового акту. Чим повніше інформація, яка надходить про різні сторони рухових дій, тим більше можливостей має ЦНС в здійсненні регуляції управління цими діями.

Розвиток умінь управляти своїми рухами в просторі, в часі і ступеня м'язових зусиль позитивно впливає на формування рухових умінь і навичок, особливо на початковому етапі навчання і прискорює цей процес.

Встановлено, що здатність до просторової оцінки рухів, значною мірою розвивається під впливом цілеспрямованих вправ, приріст точності рухів відрізняється на початковому етапі навчання, здатність тонко диференціювати руху в часі і просторі досягає свого максимального розвитку до 13-14-річного віку. Точність про тимчасовій характеристиці найбільш інтенсивно формується у віці 11-12 років.

Для вирішення поставлених завдань і досягнення мети дослідження нами були застосовані такі методи: теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури, педагогічний експеримент, контрольні вправи (тести)[16], математична статистика.

Дослідження проводилося протягом вересня 2015 – травня 2016 року на базі ГО «Центр розвитку дітей та юнацтва «Дивосвіт». В дослідженні брали участь 24 гімнастки, віком 5-7 років, які тренуються у групах етапу початкової підготовки. З них 12 дівчат – контрольна група і 12 дівчат – експериментальна група.

На етапі констатуючого експерименту наші дослідження полягали у визначенні і характеристиці показників фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ. Нами було обстежено 24 гімнастки, віком 5-7 років, які тренуються у групах етапу початкової підготовки. Отримані дані представлені в табл. 13.1.

Таблиця 13.1

Показники фізичних здібностей гімнасток КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту

	Тестові вправи	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
		I етап	p	I етап	p
1	Шпагат, см	8,00±0,60	<0,05	8,33±0,64	<0,05
2	Міст із положення лежачи, см	9,33±0,68	<0,05	9,58±0,69	<0,05
3	Бокова рівновага, с	2,08±0,17	<0,05	2,0±0,21	<0,05
4	Стрибки на двох ногах вгору, бали	3,42±0,17	<0,05	3,33±0,14	<0,05
5	Піднімання тулуба із положення лежачи, к-ть разів	6,42±0,26	<0,05	6,33±0,36	<0,05

Проаналізувавши результати нашого дослідження ми зробили висновок, що на першому етапі результати дівчаток контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах.

Так, середні показники тестової вправи «шпагат» у дівчат КГ та ЕГ відповідають 8 та 8,33 см відповідно.

У тестовій вправі «міст із положення лежачи» також середні показники не мали суттєвих розбіжностей і становлять 9,33 та 9,58 см.

Аналіз результатів вправи «бокова рівновага» показав, що середній показник дівчат КГ та ЕГ становить 2,08 та 2,0 с відповідно.

Нами було встановлено, що у вправі «стрибки на двох ногах вгору» середній показник дівчат обох груп був майже однаковим і становив 3,42 і 3,33 бали.

Аналіз результатів тесту «піднімання тулуба із положення лежачи» теж не показав суттєвих розбіжностей і становив 6,42 і 6,33 рази відповідно.

Тому, для покращення результатів фізичних здібностей дівчат експериментальної групи ми вирішили впровадити в тренувальний процес розроблену нами програму на фітбол м'ячах.

Розроблена методика комплексного впливу вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей спортсменок початкового етапу в художній гімнастиці базується на поєднаному впливові властивостей фітболу, багатофункціональності його використання, ефективності підібраних засобів та

їх побудові в комплексі з вправами танцювальної спрямованості у відповідності з певним музичним супроводом.

На підставі теоретичного аналізу літератури та обґрунтування комплексного впливу вправ фітбол – аеробіки на розвиток фізичних здібностей спортсменок початкового етапу в художній гімнастиці нами було розроблено програмно-методичне забезпечення занять з фітбол-аеробіки, яке включало комплексну оздоровчо-розвиваючу програму з фітбол – аеробіки «Уроки на м'ячах», а також дозування виконання вправ та номер тренувального заняття на яких виконувались ті чи інші комплекси.

Розроблена програма була розрахована на 46 тренувальних занять. Для цілеспрямованого впливу на фізичні здібності юних гімнасток ми розробили дев'ять комплексів з фітбол м'ячами. Кожний комплекс включав в себе перелік вправ, які використовувались для розвитку тієї чи іншої фізичної здібності.

В підготовчій частині уроку вправи на фітболах використовувались для виконання загальнорозвиваючих вправ, вирішуючи завдання підготовки організму до подальшого навантаження. В основній частині тренування – для розвитку фізичних здібностей. У заключній частині тренувального заняття вправи на фітболах застосовувалися для виконання вправ на розслаблення, релаксацію, відновлення дихання і розтягування. А також в нашу програму ми включили рухливі ігри з фітболами, оскільки вони є найкращим засобом розвитку координаційних здібностей.

Спортсменки експериментальної групи займалися за авторською програмою «Уроки на м'ячах», а дівчата контрольної групи займалися за звичайною програмою ДЮСШ для даної вікової групи. В результаті проведеного тестування ми отримали наступні результати (табл. 13.2)

Таблиця 13.2

Показники фізичних здібностей гімнасток етапу початкової підготовки (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =12)				ЕГ (n =12)			
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1.	Шпагат, см	8,00± 0,60	6,00± 0,68	>0,05	25	8,33± 0,64	2,42± 0,45	<0,05	70,9
2.	Міст із положення лежачи, см	9,33± 0,68	7,42± 0,60	>0,05	20	9,58± 0,69	3,58± 0,57	<0,05	63
3.	Бокова рівновага, с	2,08± 0,17	3,08± 0,26	>0,05	48	2,0± 0,21	3,83± 0,27	<0,05	91,5
4.	Стрибки на двох ногах вгору, бали	3,42± 0,17	3,92± 0,17	>0,05	14,6	3,33± 0,14	4,75± 0,13	<0,05	42,6
5.	Піднімання тулуба, к-ть разів	6,42± 0,26	7,67± 0,26	>0,05	19,4	6,33± 0,36	9,25± 0,37	<0,05	46,1

Впровадження експериментальної програми для розвитку фізичних здібностей гімнасток групах етапу початкової підготовки дозволило зробити висновок, про позитивні зрушення в усіх тестових вправах.

Аналізуючи отримані показники результатів дослідження фізичних здібностей дівчаток КГ та ЕГ на двох етапах дослідження, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з фітбол -аеробіки у дівчат ЕГ відбулись достовірні зміни ($p < 0,05$) по всім тестовим вправам (рис.13.1-13.5).

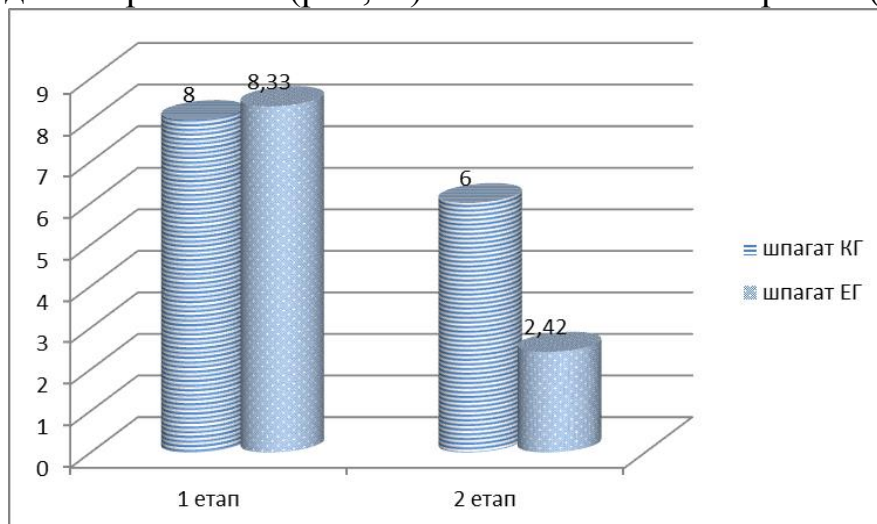


Рис.13.1. Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ (тест шпагат) на першому та другому етапах дослідження

Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ у тестовій вправі «шпагат», на другому етапі дослідження показали, що у дівчат експериментальної групи результат становив 2,42 см, що становить 70,9 %, а у дівчат контрольної групи 6 см, що становить 25%. Результат дівчат контрольної групи в даному тесті також покращився, оскільки даний віковий період є чутливим для розвитку гнучкості, однак результат дівчат, які займалися за розробленою програмою значно кращий (рис. 13.1)

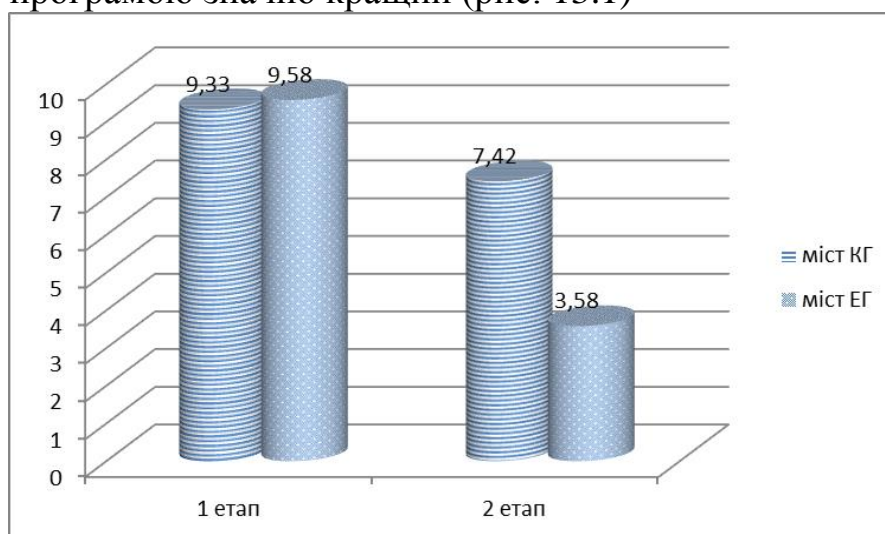


Рис. 13.2. Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ (тест міст із положення лежачи) на першому та другому етапах дослідження

Нами встановлено, що по закінченню педагогічного експерименту, спортсменки ЕГ покращили свої показники і в тестовій вправі «міст», у них цей

результат становив 3,58см , що відповідає 63% приросту, у дівчат КГ такої тенденції не спостерігалось, хоча, вони також покращили свої показники у виконанні даної вправи, а саме показник виконання даної вправи становив 7,42, що відповідає 20 % приросту і не є достовірним (рис. 13.2)

Аналіз отриманих показників результатів дослідження фізичних здібностей гімнасток ЕГ на другому етапі в тестовій вправі «бокова рівновага» показав, що і тут їх результати кращі, ніж у дівчат, які займалися за програмою запропонованою ДЮСШ. Так, результат спортсменок ЕГ становить 3,83 с, а це відповідає приросту 91,5%, результат гімнасток КГ – 3,08с, що становить 48% (рис. 13.3)

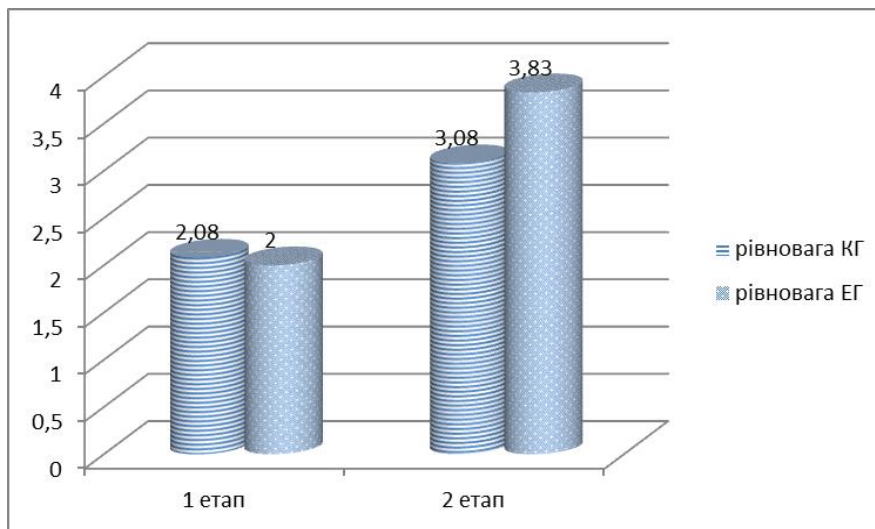


Рис. 13.3. Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ(тест бокова рівновага) на першому та другому етапах дослідження

Аналізуючи результати двох етапів дослідження тесту «стрибки вгору» спостерігаються такі зміни: у контрольній групі результат покращився всього на 14,6 % , тобто з 3,42 балів до 3,92 балів. На відміну від результату КГ гімнастки ЕГ показали набагато кращі результати, що виражається в наступних показниках: з 3,33 балів на першому етапі до 4,75 балів на другому, що становить 42,6 % і є достовірним результатом (рис. 13.4)

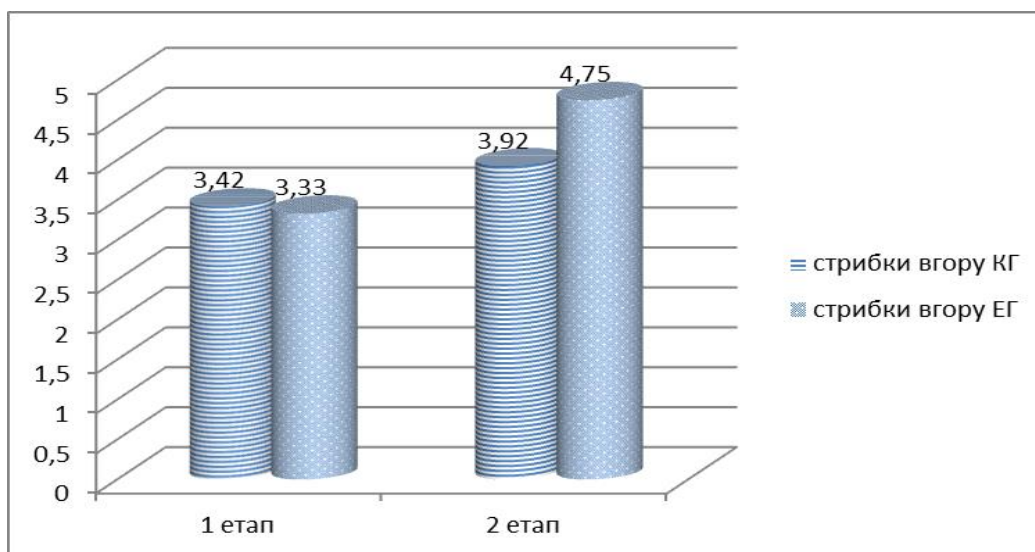


Рис. 13.4. Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ(тест стрибки вгору) на першому та другому етапах дослідження

Як ми і передбачали, аналіз результатів тестової вправи «піднімання тулуба» також показав різницю між кінцевими показниками гімнасток КГ та ЕГ. Так, результат дівчат КГ становив 7,67 разів на другому етапі, що становить 19,4% від результату першого етапу – 6,42 рази. Дівчата ЕГ показали наступні результати : 6,33 рази на першому етапі і 9,25 рази на другому, що становить 46,1% (рис. 13.5)

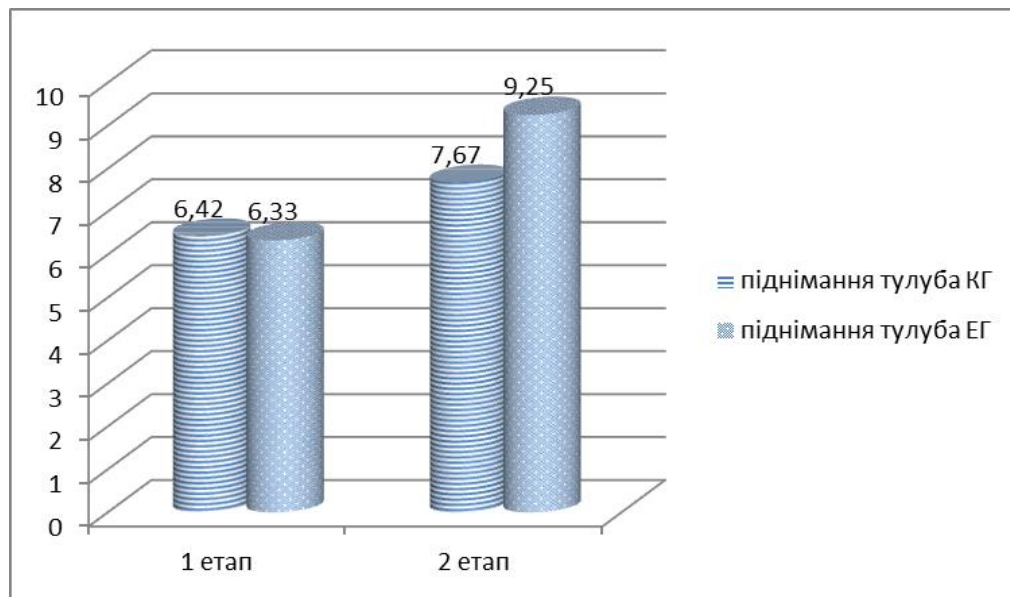


Рис. 13.5 Результати дослідження фізичних здібностей дівчат КГ та ЕГ (тест піднімання тулуба) на першому та другому етапах дослідження

Показники результатів фізичних здібностей юних гімнасток КГ на двох етапах дослідження, що працювали за програмою ДЮСШ для даної вікової групи, дають нам підставу говорити про те, що достовірної різниці в показниках тестових вправ немає, а це означає, що результати першого і другого етапів дослідження достовірно не відрізняються за статистичними показниками (хоча в деяких тестових вправах ми спостерігаємо покращення показників, але це пов'язано з сенситивним періодом розвитку гнучкості в даному віковому періоді).

Отже, в педагогічному експерименті встановлено, що по всіх тестових вправах у спортсменок ЕГ виявлені позитивні зрушення. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчально-тренувальній процес гімнасток групи етапу початкової підготовки розробленої програми з фітбол-аеробіки для розвитку фізичних здібностей.

Завершивши педагогічний експеримент та проаналізувавши отримані нами результати ми розробили деякі практичні рекомендації, які доцільно використовувати на заняттях з фітбол м'ячами.

Вимоги до проведення занять і послідовність навчання вправам на фітболах.

На заняттях фітбол-аеробікою існує ряд певних правил, без знань яких виконання вправ на м'ячах не принесуть належного навчального і оздоровчого ефекту.

1. В цілях профілактики травматизму, займатися на фітболі краще на килимовому покритті або не слизькій підлозі з дистанцією 1,5-2 м один від одного, в зручному взутті.

2. М'яч повинен бути підібраний відповідно вазі і росту того, хто займається. Для дітей діаметр м'яча становить приблизно 45-55 см. Дитині слід сісти на надутий м'яч і звернути увагу на положення стегон по відношенню до гомілки. Кут між ними може бути тільки 90 ° або трохи більше. Гострий кут в колінних суглобах створює додаткове навантаження на зв'язки і погіршує відтік венозної крові. Так, наприклад, для дітей 3-5 років діаметр м'яча становить 45 см, від 6 до 10 років – 55 см, для дітей, що мають зріст 150 – 165 см діаметр м'яча дорівнює 65 см.

3. На заняття слід одягати зручний одяг, без ґачків, блискавок, а також уникати зіткнення м'яча з гострими і ріжучими поверхнями та предметами, для запобігання небезпеки пошкодження м'яча.

4. Для занять фітбол-аеробікою м'яч накачують до пружного стану. Однак на перших заняттях для більшої впевненості займаючихся і комфортності навчання, а також при спеціальних вправах лікувально - профілактичної спрямованості слід використовувати менш пружно накачані м'ячі.

5. Поставка в сиді на м'ячі повинна зберігатися правильною: спина пряма, підборіддя підведене, живіт втягнутий, плечі розгорнуті, ноги зігнуті нарізно, стопи паралельні і притиснуті до підлоги, носки можуть бути розведені трохи в сторони, коліна направлені на носки, гомілки у вертикальному положенні, між стегном і гомілкою кут 90 градусів або трохи більше. Руки опущені вниз, пальці притримують м'яч.

6. Необхідно навчити дитину прийомам самострахування на заняттях фітбол-аеробіки.

7. Вправи на заняттях повинні бути доступними, різноманітними і цікавими. Учні не повинні відчувати почуття фізичного дискомфорту чи больових відчуттів при їх виконанні.

8. При виконанні підскоків на м'ячі необхідно стежити за поставою дітей. Не можна поєднувати підстрибування зі згинанням, скручуванням або поворотами тулуба.

9. Виконуючи вправи лежачи на м'ячі (на спині або животі), контролювати, щоб голова і хребет створювали пряму лінію і дихання не затримувалося.

10. Фізичне навантаження необхідно чітко дозувати відповідно з віковими особливостями учнів. На заняттях обов'язково здійснювати лікарський і педагогічний контроль .

11. Навчання вправам повинно бути послідовним і поступовим «від простого до складного». На перших заняттях слід дотримуватися певної послідовності (етапності) вирішення освітніх завдань

12. При виконанні вправ слід суворо дотримуватися техніки їх виконання. У комплекси вправ не включати заборонені елементи. До них відносяться: коло головою, нахили голови назад, різкі скручування спини, відривання таза від м'яча під час виконання пружинних рухів на ньому, опора на м'яч руками при деяких ЗРВ і різних переходах з одних вихідних положень в інші та ін.

13. З метою формування комунікативних умінь у дітей потрібно використовувати вправи в парах, рухливі ігри, командні змагання.

14. Крім того потрібно прививати естетику виконання вправ, для цього звертати увагу дітей на правильне і якісне виконання вправ.

15. М'ячі потрібно зберігати у спеціально встановленому місці, далеко від джерел тепла (батареї) і дії прямих сонячних променів.

Зміст занять з фітбол-аеробіки для дітей молодшого шкільного віку має бути різноманітним, з використанням образів, сюжетів, ігор, і в той же час нести певне тренувальне навантаження, тому бажано комбінувати різні вправи з м'ячем і без нього, пересування по залу (ходьба, біг) поєднувати з комплексами ЗРВ з м'ячем і сидячи на ньому.

Резюме: Спеціальні вправи для профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату слід поєднувати з танцями й рухливими іграми для підвищення емоційного фону занять. Для створення сприятливого позитивного фону, що забезпечує психологічний і емоційний настрій на заняттях, підвищення сприйняття до музичного супроводу підготовчу частину заняття повинна супроводжувати ритмічна музика, яка активізує увагу і здатна налаштувати організм на ритм навчально-тренувального процесу.

При проведенні занять з фітбол-аеробіки використовуються ігровий і змагальний методи, що надає навчально-виховному і тренувальному процесам привабливу форму, полегшує процес запам'ятовування і освоєння вправ, підвищує емоційний фон занять, сприяє розвитку мислення, уяві і творчих здібностей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Список використаних літературних джерел:

1. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Бессонова В. А. Художня гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 1999. 115 с.

2. Варакина Т. Т. Упражнения с предметами М., 1975. С. 57-66.

3. Васютин М. Выступают юные гимнасты. М.: «Детская литература», 1966. 320 с.

4. Зінченко В. С. Художня гімнастика. Київ, 1966. С. 102-110.

5. Кібальник О. Я. Оптимізація рівня рухової активності дітей 6-9 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 9. С. 73-77.

6. Кузьмина С. В. Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышении интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики. Культура физическая и здоровье №2(32): науч.метод.журнал Воронеж, 2011(февраль). С.15-19

7. Карпенко Л., Винер А., Сивицкий В. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. ВФГС, СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. М., 2007.

8. Лисицкая Т. Художественная гимнастика. Москва, 1982. 147 с.

9. Назарова О. М. Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера. М.: 2001. 39 с.

10. Нове слово в аеробіці: заняття з фітболом [Електронний ресурс]. 2009. Режим доступу до ресурсу: <http://megasite.in.ua/4929-nove-slovo-v-aerobici-zanyattya-z-fitbolom.html>.
11. Петрович В. В. Управління формуванням постави молодших школярів засобами фітбол-гімнастики. Олімпійський спорт і спорт для всіх: Матеріали ІХ Міжнар. конгр. К., 2005. С. 272.
12. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Научно-методические аспекты программы по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Современные проблемы обучения и воспитания физической культуре в условиях модернизации высшего образования: матер. регионал. науч.-практ. конф. Уфа: Изд-во БПГУ им. М. Акмуллы, 2007. С. 155-163.
13. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений [Электронный ресурс]: статья. Электрон. дан. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm>
14. Сивакова Д. А. Уроки художественной гимнастики. М.: ФиС. 1978. № 5, 48 с.
15. Филин В. П. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 225 с.
16. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 1999. С. 2-15.
17. Хуртенко О. Комплексний вплив вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Кам'янець-Подільський. 2015. №5. С. 173–178.
18. Хуртенко О. Педагогічні технології розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-аеробіки. «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». 2015. С. 33–40.
19. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. Изд-во: ФиС. 1999. 206 с.