

Висновки. Отже, вдосконалення техніки тхеквондо ВТФ розглядається як комплекс спеціальних прийомів і засобів, необхідних спортсмену для перемоги в поєдинку.

Список використаної літератури

1. Лукіна О.В Фізичний розвиток, фізична та техніко-тактична підготовленість тхеквондистів кадетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2019. № 3. С. 19-29
2. Павленко О.В. Методика формування базового технічного арсеналу на етапі початкової підготовки у тхеквондо: навчальний посібник. Харків.: Вид-во політехн. ун-ту. 2013. 130 с.
3. Пашков І.М. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2023. С. 39-43
4. Романенко В.В. Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки таеквондистів-юніорів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №3 (47). С. 99-102.
5. Теплий В. Тхеквондо: особливості підготовки юних спортсменів: навч. посіб. Харків. 2019. 120 с

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Липницька В.О., Ахтирцева С.В.

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського*

Анотація На основі проведеного дослідження спеціальної фізичної підготовки розроблено методику прискореного навчання техніки вправ зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років. Отримано нові дані про рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років. Розроблені критерії оцінювання техніки виконання вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років.

Ключові слова: художня гімнастика, юні гімнастки 5-6 років, навчально-тренувальний процес, вправи зі скакалкою – махи, переводи, круги, кидки, стрибки через скакалку.

Summary. Lypnytska V.O., Akhtyrtseva S.V. **Technology Of Teaching Rope Techniques Of Young Gymnasts At The Stage Of Initial Training.** On the basis of the conducted research on special physical training, a method of accelerated training of the technique of exercises with a rope for female gymnasts-artists aged 5-6 years was developed.

New data on the level of special physical fitness of 5-6 year old gymnasts were obtained. Criteria for evaluating the technique of performing exercises with a rope for 5-6 year old gymnasts have been developed.

Keywords: rhythmic gymnastics, young gymnasts 5-6 years old, educational and training process, exercises with a rope - swings, transfers, circles, throws, jumps over a rope.

Вступ. Зростання підвищених вимог до підготовки у художній гімнастиці, а саме засвоєння юними спортсменами доступних знань з фізичної культури і спорту, формування необхідного фонду умінь і навичок в обраному виді спорту [7], сприяння всебічно гармонійному розвитку зумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу у системі багаторічної підготовки, зокрема на етапі початкової підготовки [2, 4]. На цьому етапі під час тренувальних занять з художньої гімнастики планується достатньо часу приділяти навчанню й удосконаленню техніки з певних предметів (скакалка, обруч, м'яч), для того щоб закласти основу для подальшого технічного вдосконалення [1, 6].

Належний рівень спеціальних фізичних якостей дозволяє демонструвати на цьому етапі підготовки легке, плавне виконання елементів, як без предметів так і з предметами, проявити нескладну координацію і свободу рухових дій, рухових комбінацій, а це в свій час виступає, як естетичний компонент виконавчої майстерності [3, 5].

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. Зокрема,

дослідження в художній гімнастиці предметної початкової підготовки й розвитку спеціальних здібностей юних гімнасток у вправах зі скакалкою у вітчизняній науко-методичній літературі не достатньо висвітлена, що спонукає нас до розв'язання цієї проблеми.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати методику навчання техніки виконання базових вправ зі скакалкою з гімнастками-художницями 5-6 років на етапі початкової підготовки.

Для розв'язування мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі нашого дослідження для вирішення поставлених завдань було розроблено комплекс загальних та спеціальних вправ зі скакалкою для гімнасток експериментальної групи 5-6 років (другий рік підготовки). Їх направленість удосконалення технічних елементів – махи скакалкою; переводи скакалкою; круги скакалкою; кидок скакалки і ловля; стрибки через скакалку обертаючи її вперед, назад; стрибки обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми; стрибки через скакалку з подвійним обертанням; маніпуляція зі скакалкою - ескапер»; «млин» (у балах). На етапі формуючого експерименту тренувальні заняття в експериментальній групі проводились по спеціальній програмі, яка включала 50% роботи зі скакалкою.

Характеристика результатів впровадження авторської методики в навчально-тренувальний процес гімнасток 5-6 років і порівняння їх з вихідними даними дали можливість стверджувати, що майже за всіма показниками спеціальної технічної підготовленості зі скакалкою у гімнасток експериментальної групи відбулися значні зміни (табл. 4.1).

Як свідчать результати отримані після експерименту найбільші зміни в показниках, відбулися в тестах: «стрибки обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми» на 60%; «стрибки на двох ногах обертаючи

скакалку назад 56,3%; махи скакалки двома руками вправо і вліво на 53,5%; «кидок скакалки, ловля в стрибку на 50%; «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед» на 50%; «стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед 50%.

Як бачимо в більшості до першої групи увійшли вправи, які пов'язані зі стрибками. Протягом всього експерименту стрибки виконувалися і повторювалися багаторазово з різною силою зусилля за часом. При чому темп виконання стрибків зі скакалкою під час різних вправ та комбінацій змінювався відповідно до темпу музичних творів - 2/4, 4/4 (табл.4.1.).

В другу групу увійшли вправи зі скакалкою, які пов'язані з роботою кисті та передпліччя. Силові вправи для кисті дали можливість покращити результати в таких тестах: «махи скакалки, вправо і вліво тримаючи її двома руками» оцінка експертів відзначила збільшення на 53,5%; «крути скакалкою справа і зліва» на 48,7%; «махи скакалки зліва однією рукою вперед назад у боковій площині» покращилось на 44,4%; «мах скакалкою двома руками вперед і назад» на 40%; «махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині» на 35,9% (табл. 4.1).

До третьої групи увійшли вправи - маніпуляції, виконання яких потребує великої точності. Кращий результат визначено в Eshapper» скакалкою і покращення в кінці експерименту, загальної оцінки експертами відбулося на 44,4%. Другий тест, який відносився до маніпуляційної роботи скакалкою це - «млин» натягнутою відкритою скакалкою. Також відбулося покращення в експериментальній групі гімнасток на 38,% (табл.1).

Таблиця 1

Показники спеціальної технічної підготовленості зі скакалкою гімнасток 5-6 років (після експерименту)

№ п/п	Тести	Групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{x}_{EG} - \bar{x}_{EG}$ (%)	t (p)
1.	Махи скакалки, вправо і вліво, тримаючи її двома руками (у балах)	ЕГ	2,0 ± 0,31	4,3 ± 0,21	2,3 53,5%	6,4 (<0,05)
		КГ	2,3 ± 0,21	3,0 ± 0,3	0,7 23,3%	2,3 (>0,05)

РОЗДІЛ 2. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

2.	Махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині, (у балах)	ЕГ	$2,5 \pm 0,21$	$3,9 \pm 0,21$	1,4 35,9%	4,9 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,8 26,6%	2,5 (<0,05)
3.	Махи скакалки зліва однією рукою вперед назад у боковій площині, (у балах)	ЕГ	$1,9 \pm 0,21$	$3,4 \pm 0,1$	1,5 44,4%	6,8 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$2,8 \pm 0,21$	0,6 21,4%	2,1 (>0,05)
4.	Мах скакалкою двома руками вперед і назад, (у балах)	ЕГ	$2,4 \pm 0,21$	$4,0 \pm 0,21$	1,6 40%	5,3 (<0,05)
		КГ	$2,3 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,7 23,3%	2,4 (>0,05)
5.	Переводи скакалки по часовому руху, (у балах)	ЕГ	$2,6 \pm 0,1$	$3,9 \pm 0,21$	1,5 33,3%	6,8 (<0,05)
		КГ	$2,5 \pm 0,1$	$2,9 \pm 0,21$	0,4 13,7%	1,8 (>0,05)
6.	Переводи скакалки проти часового руху, (у балах)	ЕГ	$2,4 \pm 0,21$	$3,6 \pm 0,21$	1,2 33,3%	4,0 (<0,05)
		КГ	$2,3 \pm 0,21$	$2,8 \pm 0,21$	0,5 23,3%	1,7 (>0,05)
7.	Круги скакалкою справа і зліва, (у балах)	ЕГ	$2,1 \pm 0,21$	$4,1 \pm 0,21$	2,0 48,7%	6,7 (<0,05)
		КГ	$2,1 \pm 0,21$	$2,8 \pm 0,21$	0,7 25%	2,1 (>0,05)
8.	Кидок скакалки, ловля в стрибку, (у балах)	ЕГ	$2,0 \pm 0,21$	$3,9 \pm 0,21$	1,9 50%	6,3 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,8 26,6%	2,9 (<0,05)
9.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед, (у балах)	ЕГ	$1,9 \pm 0,21$	$3,8 \pm 0,21$	1,9 50%	6,3 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,8 26,6%	2,9 (<0,05)
10.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад, (у балах)	ЕГ	$1,4 \pm 0,21$	$3,2 \pm 0,21$	1,8 56,3%	6,0 (<0,05)
		КГ	$1,5 \pm 0,1$	$2,3 \pm 0,1$	0,8 34,7%	2,6 (<0,05)
11.	Стрибки обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми, (у балах)	ЕГ	$1,4 \pm 0,1$	$3,5 \pm 0,1$	2,1 60%	7,3 (<0,05)
		КГ	$1,6 \pm 0,1$	$2,8 \pm 0,21$	0,7 30,4%	2,1 (>0,05)
12.	Стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед, (у балах)	ЕГ	$1,8 \pm 0,21$	$3,6 \pm 0,1$	1,8 50%	6,0 (<0,05)
		КГ	$1,8 \pm 0,21$	$2,5 \pm 0,21$	0,7 28%	1,9 (>0,05)
13.	«Ешарпер» (єшапе) скакалкою, (у балах)	ЕГ	$2,0 \pm 0,21$	$3,6 \pm 0,21$	1,6 44,4%	5,3 (<0,05)
		КГ	$2,0 \pm 0,1$	$2,7 \pm 0,21$	-0,7 25,9%	2,2 (>0,05)
14.	«Млин» натягнутою відкритою скакалкою, (у балах)	ЕГ	$1,9 \pm 0,21$	$3,1 \pm 0,21$	1,2 38,7%	4,1 (<0,05)
		КГ	$1,9 \pm 0,1$	$2,4 \pm 0,21$	0,5 (20,8%)	1,7(>0,05)

Не менш значимою є четверта група тестів зі скакалкою – «переводи скакалки за часовим рухом» та «переводи скакалки проти часового руху». Оцінка експертами цих двох тестів в ЕГ показала, що зміни в відсотках значущі і ці показники однаково підвищилися на 33,3% (перевід скакалки як за часовим рухом, так і проти часового руху). В балах з 2,6 до 3,9 (перевід скакалки за часовим рухом) і з 2,4 балів до 3,6 балів (перевід скакалки проти часового руху)(табл.1).

Отже, як бачимо застосування розробленої авторської програми в експериментальній групі гімнасток 5-6 років позитивно вплинуло на удосконалення спеціальної технічної підготовки зі скакалкою і дозволило встановити статистично-достовірні зміни за всіма досліджуваними тестовими показниками ($p < 0,05$) (табл.1).

Показники результатів спеціальної технічної підготовки зі скакалкою юних гімнасток КГ на двох етапах дослідження, що працювали за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дозволили визначити, що стрибкові вправи, мають позитивні зміни як в відсотках: «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад» показник збільшився на 34,7%; «кидок скакалки, ловля в стрибку» на 26,6%; «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед» на 26,6%, так і було встановлено статистично-достовірні зміни в даних стрибках: «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад» $t = 2,6$ ($p < 0,05$); «кидок скакалки, ловля в стрибку» $t = 2,9$ ($p < 0,05$); «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед» $t = 2,6$ ($p < 0,05$) і «махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині» $t = 2,5$ ($p < 0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у складно-координаційному виді спорту художньої гімнастики виявили певну низку недосліджених питань, які стосуються технічної підготовки юних-гімнасток. Проблема початкової підготовки гімнасток-художниць 5-6 років у вправах з предметами, а саме зі скакалкою, залишаються практично не дослідженими і не розробленими.

Дані, отримані після проведеного експерименту, дозволяють стверджувати, що розроблена нами програма для удосконалення технології навчання техніки зі скакалкою юних гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки є ефективною. А саме, в експериментальній групі встановлено статистично-достовірні зміни за всіма досліджуваними показниками ($p < 0,05$).

Список використаної літератури.

1. Андрєєва Р.І. (2009) Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. - Т.1. С. 6-9.
2. Белокопитова Ж.А. (2010) Фактори, які визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. - Київ. - №2.- С.24-28.
3. Назарова О.М. (2001) Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренерів. – К. – 39 с.
4. Серебрянська К.О. (2004) Формування особистісного фактору змагальної надійності висококваліфікованих гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт” / К.О. Серебрянська. – Харків: ДАФК. – Харків – 20 с.
5. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. (2014) Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», – С. 98-102.
6. Чернишенко Т.М. (2007) Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами / Т.М.Чернишенко, В.М. Кізім // Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць - Вінниця: ВДПУ. – С. 126-129.
7. V. Bohuslavska, V. Miroshnichenko, S.Drachuk, V.Yakovliv, T.Chernyshenko (2015) Interactive tools for theoretical training of kayakers and

canoeists aged 13-16. 2022. 8(2), 31-41 DOI: [https:// doi.org /10.34142/HSR.2022.08.02.03](https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.02.03) Pitin MP/ Theoretical training in sports: a monograph. Lviv: LSUFK; 2015.372 p.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЯК ОСНОВА УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

Пасічник В.В.¹, Торохтій В.М.¹, Добровольський Б.А.²

¹*Вінницький державний педагогічний університет*

імені Михайла Коцюбинського

²*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотація. В статті подана оцінка рівня розвитку окремих видів силових здібностей та проведений аналіз динаміки силових показників юнаків 13-14 років, які займаються штовханням ядра.

Ключові слова: легкоатлетичні метання, юний легкоатлет, річний макроцикл, спеціальна фізична підготовленість, силові здібності.

Summary. Pasichnyk V.V., Torokhtii V.M., Dobrovolskyi B.A. **Dynamics of physical fitness indicators of young athletes as a basis for training process management.** The paper presents the evaluation of certain types of power capabilities and the analysis of the dynamics of power indices youths aged 13-14 involved in shot put.

Keywords: athletics throwing, young athlete, annual macrocycle, special physical fitness, strength abilities

Вступ. Невпинне зростання спортивних результатів в легкій атлетиці і, зокрема, в легкоатлетичних метаннях вимагає нових пошуків раціоналізації тренувального процесу. Важливість силової підготовки в легкоатлетичних метаннях не викликає сумніву, так як подальше зростання рівня технічної майстерності базується на високому потенціалі фізичної підготовленості.

Високі фізичні навантаження, виконання яких є головною умовою росту функціональних резервів організму спортсменів, висувають і особливі