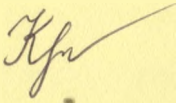


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КОМАРИНСЬКА НАТАЛІЯ БОГДАНІВНА



УДК 796.015:796.41(043)

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ГІМНАСТОК ПЕРШОГО РОКУ ЗАНЯТЬ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

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

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Омельяненко Інна Олександрівна,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Худолій Олег Миколайович,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
та оздоровчо-лікувальної фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, професор
Сосіна Валентина Юрївна,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

Захист відбудеться 19 грудня 2019 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «15» листопада 2019 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Відповідно до спеціальних вимог та правил змагань Міжнародної федерації гімнастики, сучасна спортивна гімнастика передбачає виконання спортсменками вправ з чотирьох видів гімнастичного багатоборства (опорний стрибок, різновисокі бруси, колода, вільні вправи), що вимагає прояву високого рівня фізичної підготовленості (В.М. Болобан, 2013; В.Ю. Сосіна, В.А. Нетоля, 2013, 2014; В.М. Смолевський, Ю.К. Гавердовський, 2014).

Упродовж останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбулися суттєві зміни, зокрема зниження вікових меж для відбору і початку спортивної спеціалізації; підвищення складності змагальних вправ; удосконалення конструкцій гімнастичних приладів; введення вимоги щодо використання захисного екіпірування; зміни у правилах суддівства і спеціальних вимогах та інші (Л.Я. Аркаєв, Н.Г. Сучілін, 2004; В. Потоп, 2011, 2016; О.М. Худолій, 2011, 2015). Такі нововведення потребують удосконалених підходів до організації навчально-тренувального процесу гімнасток. Тож проблема фізичної підготовки гімнасток не лише не втрачає своєї актуальності, але й формує нові запити, зумовлені тенденціями розвитку світової гімнастики та досягненнями сучасної науки і техніки.

Досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці значною мірою детерміновано ефективністю системи багаторічної підготовки спортсменів (В.Н. Платонов, 2004; А.Г. Брикін, В.М. Смолевський, 2006; В.Г. Нікітушкін, 2013). Науковці зазначають, що 5–6-річний вік є сприятливим для початку спортивної діяльності у цьому виді спорту, тому ефективна організація навчально-тренувального процесу з дітьми такої вікової категорії є важливим етапом у багаторічній підготовці гімнасток, спортивна кар'єра яких є нетривалою (В.Н. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.В. Волоков, 2002; Н.Є. Пангелова, 2014).

Проблема фізичної підготовки спортсменів широко представлена в результатах сучасних наукових досліджень. Так, у низці наукових праць висвітлено питання структури, змісту і моделювання фізичної підготовки представників окремих видів спорту (І.О. Омеляненко, 2006; О.В. Лукіна, 2009; Е.К. Козлова, 2012; М. Mostaert, F. Deconinck, J. Pion, M. Lenior, 2016), зокрема художньої гімнастики (А.С. Жуманова, 2010; V. Sosina, I. Ruda, 2014; В.А. Ленишин, 2017; Г.А. Топол, 2017), аеробіки (Б.В. Кокаєв, 2015), акробатики (W. Wołoban, W. Wiśniowski, W. Miśtułowa, T. Niźnikowski, 2003; Э.А. Лисенко, 2006; Н. Бачинська, 2015).

Окремі наукові дослідження стосувалися проблеми підготовки у спортивній гімнастиці. Так, К. Коханович (1998, 1999) розробив систему комплексного контролю оцінювання стану рухової функції та спеціальної підготовленості гімнастів 6–12 років; О.М. Худолій (2005, 2011), запропонував концепцію побудови навчально-тренувального процесу на основі моделювання окремих компонентів системи підготовки юних гімнастів 7–13 років; В. Потоп (2011, 2016) розробив макрометодику навчання гімнастичних вправ збільшеної складності у жіночих видах гімнастичного багатоборства на етапі спеціалізованої базової підготовки. Водночас проблема фізичної підготовки гімнасток 5–6-річного віку залишилася поза увагою науковців.

Отже, значення фізичної підготовки для досягнення гімнастками високих спортивних результатів; зміни, що відбулися у правилах змагань зі спортивної гімнастики та вимоги до виконання спеціальних вправ, з одного боку, і відсутність досліджень із проблеми розвитку фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, з другого, зумовлюють актуальність обраної теми дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою НДР 3.2 «Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та учнівської молоді» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 011U0017117) та темою 2.1 «Контроль фізичної підготовленості у видах спорту зі складною координаційною структурою та в хореографії» за планом науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2017 рр. (затверджено на засіданні вченої ради ЛДУФК, протокол № 4 від 17.11.2016 р.). Роль автора полягала в обґрунтуванні експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки та її експериментальній перевірці.

Мета дослідження – підвищити ефективність фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять) з урахуванням структури їх спеціальної фізичної підготовленості та взаємозв'язків провідних фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. Виявити наявність протиріч у теорії та практиці фізичної підготовки гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять).
2. Виявити взаємозв'язки між провідними фізичними якостями гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.
3. Визначити структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.
4. Обґрунтувати та експериментально перевірити програму фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці.

Предмет дослідження: фізична підготовка гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки у спортивній гімнастиці.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:**

- а) теоретичні: аналіз і синтез – для вивчення, критичного аналізу й узагальнення передового досвіду фізичної підготовки гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки; порівняння – для зіставлення загальних фізіологічних механізмів прояву фізичних якостей у людини, показників фізичної підготовленості гімнасток експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) групи; узагальнення – на усіх етапах дослідження та при викладенні матеріалів дисертаційної роботи; індукцію та

дедукцію – для виявлення ознак новизни експериментальної програми та формулювання висновків; теоретичне моделювання – під час розроблення експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, формування батареї тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості юних гімнасток та удосконалення змісту спеціальних вимог до фізичної підготовленості у кваліфікаційній програмі гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки (III юнацький розряд); компаративний аналіз – для порівняння навчальних програм зі спортивної гімнастики для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ України і Росії;

б) емпіричні: опитування (анкетування) – для дослідження поглядів тренерів щодо організації та змісту фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; педагогічне спостереження – для отримання оперативної інформації щодо організаційних і методичних прийомів та засобів розвитку фізичних якостей юних гімнасток, визначення реакції їхнього організму на фізичні навантаження; метод експертного оцінювання – для визначення змісту комбінацій з видів гімнастичного багатоборства згідно з кваліфікаційною програмою гімнасток III юнацького розряду; педагогічне тестування – для оцінювання рівня фізичної підготовленості гімнасток 5–6-річного віку; педагогічний експеримент – для обґрунтування та експериментальної перевірки програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки;

в) методи математичної статистики застосовано для встановлення наукової достовірності результатів дослідження, за допомогою t-критерію Стьюдента статистично перевірено достовірність розбіжностей зв'язаних і незв'язаних вибірок; за коефіцієнтами кореляції Брауна – Пірсона виявлено взаємозв'язки між показниками фізичних якостей гімнасток-початківців; за допомогою факторного аналізу визначено структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; за методом кваліметрії (коефіцієнт конкордації Кендала) перевірено узгодженість поглядів експертів стосовно оцінювання комбінацій гімнасток на видах гімнастичного багатоборства за програмою III юнацького розряду.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше* виявлено кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки: здатністю до керування просторовими параметрами рухових дій і динамічною рівновагою, здатністю до керування просторово-часовими параметрами рухових дій і прудкістю та гнучкістю, швидко-силовими якостями і силовою витривалістю та гнучкістю, прудкістю і гнучкістю та силовою витривалістю;

- *уперше* визначено структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, яку становлять чотири фактори, що містять показники швидко-силових якостей, силової витривалості, швидко-силової витривалості, гнучкості, прудкості та координаційних здібностей, сума внесків яких у загальну дисперсію становить 77,92 %;

- *уперше* запропоновано сигмальну шкалу оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки;

- *уперше* запропоновано алгоритм проектування змісту фізичної підготовки для тренувального заняття гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки;

- *удосконалено* зміст спеціальних вимог до фізичної підготовленості у кваліфікаційній програмі гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки (III юнацький розряд);

- *набули* подальшого розвитку наукові знання про способи оцінювання фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки через обґрунтування доцільності використання тестів для визначення швидкісно-силових якостей окремих м'язових груп, а також модифікованих тестів для виявлення здатності до керування просторовими параметрами рухових дій та динамічної рівноваги.

Практичне значення результатів дослідження полягає в обґрунтуванні експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, яка містила батарею тестів; сигмальну шкалу оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей; алгоритм проектування змісту тренувальних занять; перелік спеціальних вимог до фізичної підготовленості у кваліфікаційній програмі гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки (III юнацький розряд). Експериментальну програму фізичної підготовки впроваджено у практику КЗТМР «КДЮСШ № 2» м. Тернополя, СДЮСШОР № 1 зі спортивної гімнастики м. Івано-Франківська, ДЮСШ № 1 м. Рівного та СДЮСШОР СК «Металург» м. Запоріжжя. Результати дослідження використовують у навчальному процесі студентів I і IV курсів спеціальності «Тренер з виду спорту, вчитель фізичної культури» ТНПУ ім. В. Гнатюка, що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури та документальних матеріалів із теми дослідження; формулюванні мети, завдань та виборі методів їх розв'язання; обґрунтуванні сигмальної шкали оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей та алгоритму проектування змісту фізичної підготовки для тренувального заняття гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; удосконаленні змісту спеціальних вимог до фізичної підготовленості у кваліфікаційній програмі гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки (III юнацький розряд); науковому обґрунтуванні та впровадженні у практику експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; в аналізі та узагальненні експериментальних даних; статистичному опрацюванні результатів дослідження; написанні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні теоретичні і практичні положення дисертаційної роботи оприлюднено на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях: I Міжнародних читаннях пам'яті професора

Богдана Шияна (Тернопіль, 2014); V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2016); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017); I Міжнародній інтернет-конференції, присвяченій 70-річчю факультету фізичного виховання (Одеса, 2017); XXII Науковій конференції «Молода спортивна наука України» в рамках VI Міжнародної конференції «Наука, культура і спорт» (Львів, 2018).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 10 праць, серед яких 5 статей – у наукових фахових виданнях України, з яких одне внесено до міжнародних наукометричних баз. Усі праці виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію викладено українською мовою на 269 сторінках, основний текст становить 185 сторінок. Цифрові дані подано в 19 таблицях, роботу ілюстровано 17 рисунками. У дисертації використано 244 літературні джерела, з яких 47 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами й темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, описано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

У першому розділі «**Сучасні аспекти фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці**» викладено результати теоретичного аналізу й узагальнено передовий досвід фахівців із фізичної підготовки юних спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці; виявлено протиріччя між теорією і практикою проведення занять із гімнастками; описано взаємозв'язки фізичних якостей спортсменів; вивчено особливості завдань, змісту та організації навчально-тренувальних занять гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано методи, використані в дисертаційному дослідженні, обґрунтовано батарею тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, а також подано відомості про контингент юних спортсменок та організацію дослідження.

Розв'язання завдань дисертаційного дослідження здійснено чотирма етапами впродовж 2013–2018 років.

На *першому етапі* (грудень 2013 р. – вересень 2014 р.) виконано аналіз і узагальнення наукових та методичних джерел (теоретичний розділ роботи), обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, уточнено об'єкт, предмет, мету дослідження та основні його завдання, проаналізовано структуру та зміст навчально-тренувальної і змагальної діяльності гімнасток першого року занять

на етапі початкової спортивної підготовки. Проведено «пілотажне» опитування тренерів зі спортивної гімнастики.

На *другому етапі* (жовтень 2014 р. – вересень 2015 р.) проведено опитування провідних тренерів ($n=80$) зі спортивної гімнастики України; розроблено й обґрунтовано батарею тестів для оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей юних спортсменок, орієнтованих на зміст змагальної діяльності гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; проведено аналіз і узагальнення результатів опитування та педагогічного спостереження.

На *третьому етапі* (жовтень 2015 р. – червень 2016 р.) визначено рівень розвитку фізичних якостей гімнасток-початківців ($n=208$) та на цій основі розроблено сигмальну шкалу для оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; здійснено кореляційний аналіз показників фізичних якостей та визначено структуру спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток, розроблено та обґрунтовано програму фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки. Перед формувальним етапом педагогічного експерименту за допомогою методу алфавітних списків було відібрано 106 гімнасток-початківців, розподілених на дві групи – ЕГ ($n=53$) та КГ ($n=53$), які за всіма показниками достовірно не відрізнялися ($p>0,05$). Паралельний педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців (з 5 жовтня 2015 року до 30 червня 2016 року) проводили під час підготовчого та змагального періодів підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

На *четвертому етапі* (липень 2016 р. – березень 2018 р.) виконано обробку та проаналізовано результати отриманих даних, узагальнено результати дослідження, сформульовано загальні висновки дисертаційної роботи, оформлено акти впровадження та текст дисертаційної роботи.

У третьому розділі **«Сучасний стан фізичної підготовки гімнасток 5–6-річного віку у спортивній гімнастиці»** представлено аналіз результатів опитування 80 тренерів із 15 міст України, де культивується спортивна гімнастика. Опитування дало змогу виявити позиції тренерів із проблеми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

У результаті опитування тренерів України зі спортивної гімнастики з'ясовано, що провідними фізичними якостями гімнасток-початківців є координаційні здібності та гнучкість. Респонденти вважають силові якості м'язів верхнього плечового поясу, черевного пресу, нижніх кінцівок та спини також важливими у фізичній підготовці гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки. Аналіз відповідей тренерів виявив, що фізичну підготовленість спортсменок-початківців тренери оцінюють наприкінці першого та другого півріччя річного циклу підготовки, використовуючи не лише тести з навчальної програми, але й розробки тренерської ради школи. З'ясовано, що тренери здебільшого не дотримуються положень навчальної програми для проектування змісту фізичної підготовки юних гімнасток, такий процес відбувається інтуїтивно. Установлено, що методичні підходи до розвитку фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки є суперечливими, формальними та свідчать

про недосконалу систему фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Результати констатувального експерименту встановили, що серед фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки найліпше розвинуті координаційні здібності. Результати тестування координаційних здібностей юних спортсменок розподілено між чотирма рівнями оцінювання: вищий за середній (34,3 %), середній (28,6 %), нижчий за середній (21 %) та низький (13,8 %). Переважна більшість гімнасток-початківців мала середній рівень розвитку пружкості (42,5 %) та гнучкості (29,3 %). Найнижчими були результати розвитку швидкісно-силових якостей та силової витривалості юних гімнасток, які у 38 % та 42,8 % спортсменок відповідно були на нижчому за середній рівневі.

За результатами кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між такими фізичними якістьми гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки: здатністю до керування просторовими параметрами рухових дій і динамічною рівновагою ($r=0,918$); здатністю до керування просторово-часовими параметрами рухових дій і пружкістю ($r=0,891$); здатністю до керування просторово-часовими параметрами рухових дій і гнучкістю ($r=0,768$); швидкісно-силовими якістьми і силовою витривалістю ($r=0,676$); швидкісно-силовими якістьми і гнучкістю ($r=-0,399$); пружкістю і гнучкістю ($r=0,643$); гнучкістю і силовою витривалістю ($r=-0,547$).

Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки дав змогу виявити чотири незалежні фактори спеціальної фізичної підготовленості, які становлять у сукупності 77,92 % загальної дисперсії. Перший фактор – «Силові якості» (33,72%), другий фактор – «Пружкість та гнучкість» (19,45 %), третій фактор – «Координаційні здібності» (14,44 %) та четвертий фактор – «Рухливість плечових суглобів» (10,31 %).

У четвертому розділі **«Обґрунтування експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки та її ефективність»** описано передумови формування та організації експериментальної програми, яка передбачала впровадження у навчально-тренувальний процес цільового, структурного, змістового, процесуального, оцінювального та результативного компонентів (рис. 1).

Цільовий компонент експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки передбачав розв'язання мети та завдань загальної і спеціальної фізичної підготовки. Мета полягала у розвитку фізичних якостей гімнасток-початківців для оволодіння змістом кваліфікаційної програми (III юнацький розряд).

Завдання загальної фізичної підготовки передбачали зміцнення здоров'я, підвищення показників фізичного розвитку, формування правильної постави, усебічний розвиток фізичних якостей, розвиток здатності до керування руховою діяльністю. Завдання спеціальної фізичної підготовки полягали у розвитку провідних для цього етапу підготовки фізичних якостей; зміцненні мускулатури

спортсменок з урахуванням вимог специфіки виду спорту; розвиткові здатності проявляти функціональний потенціал у специфічних умовах змагальної діяльності.

Змістовий компонент експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки містив засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Їх вибір зумовлений макроструктурою процесу підготовки, змістом кваліфікаційної програми, віковими особливостями, вихідним рівнем фізичної та рухової підготовленості юних спортсменок.

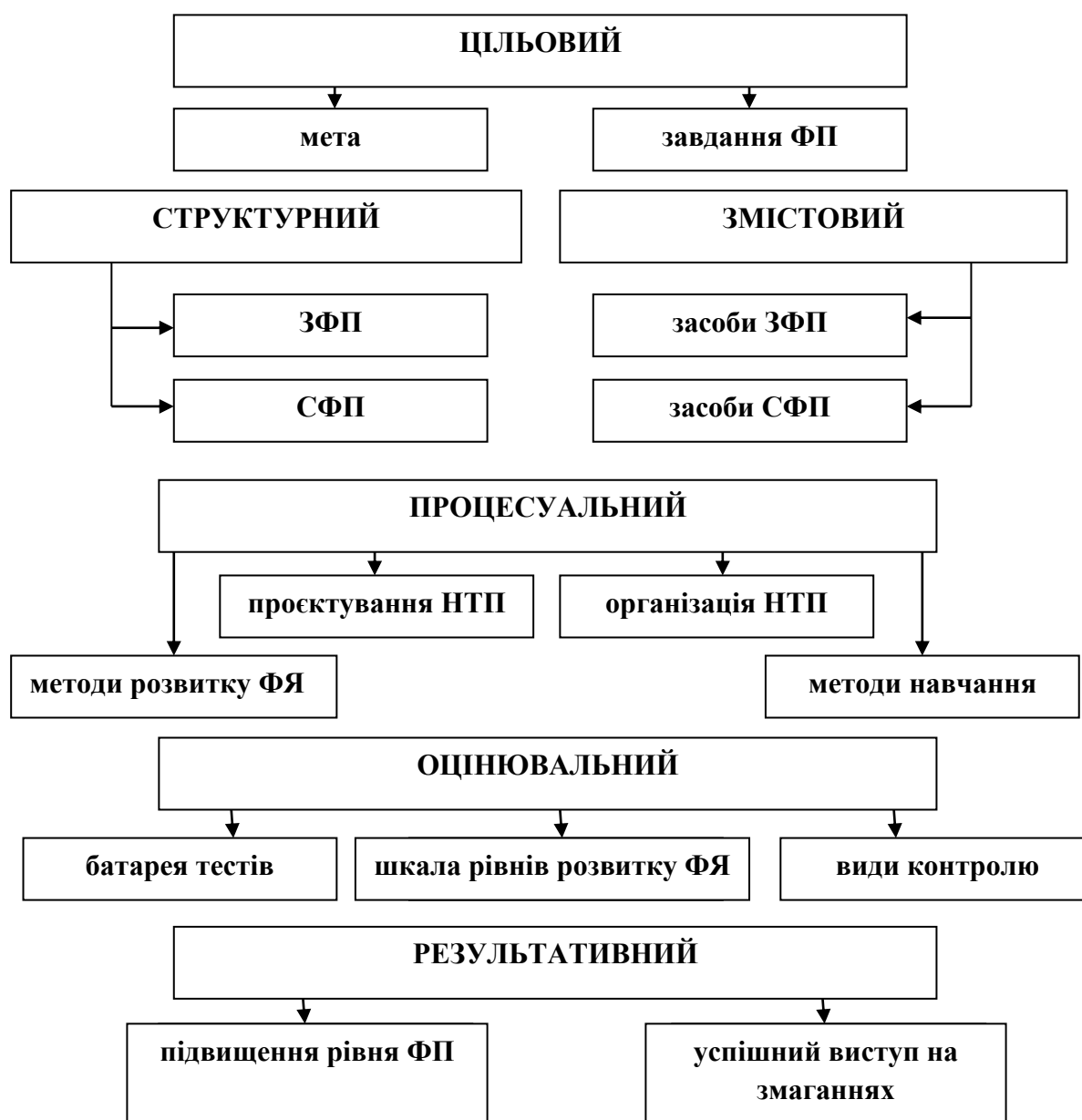


Рис. 1. Компоненти експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки

У роботі з гімнастками першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки використовували комплекси вправ для загального розвитку без предметів та з предметами, засоби класичної хореографії та акробатики, вправи на батуті та видах гімнастичного багатоборства. Вправи для загального розвитку

обирали з урахуванням принципу динамічної відповідності. Широкого використання набули змагальні вправи, які сприяли розвиткові провідних фізичних якостей гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки та удосконаленню техніки вправ на видах гімнастичного багатоборства.

Процесуальний компонент експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки передбачав розроблення річного плану підготовки, організації навчально-тренувального процесу гімнасток із використанням методів розвитку фізичних якостей і навчання. Макроструктура підготовки юних гімнасток була зумовлена адаптаційними механізмами і передбачала використання мікро- і мезоструктури річного циклу підготовки з такими етапами: загальнопідготовчим, спеціальним підготовчим, передзмагальним, змагальним і перехідним, які містили втягувальний, базовий, спеціальний підготовчий, змагальний та відновно-підтримувальний мезоцикли з відповідними мікроциклами: втягувальними, розвивальними, відновлювальними, підвідними та змагальним.

У межах програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки розроблено алгоритм проектування змісту фізичної підготовки гімнасток для тренувального заняття:

1. Визначити стрижневий матеріал.
2. Оцінити можливості стрижневого матеріалу для розвитку провідних фізичних якостей юних гімнасток.
3. Оцінити взаємовплив фізичних якостей у процесі реалізації засобів стрижневого матеріалу.
4. Визначити перелік фізичних якостей, які мають негативне перенесення на ті, що розвиваються на конкретному навчально-тренувальному занятті.
5. Сформулювати завдання розвитку фізичних якостей з урахуванням їх взаємодії.
6. Оцінити регулярність розв'язання завдань розвитку окремих фізичних якостей упродовж мікроциклу з урахуванням наукових рекомендацій.
7. Оцінити кількість часу, відведеного на розвиток конкретної фізичної якості.
8. Сформулювати завдання фізичної підготовки для домашньої роботи.

Результати факторного аналізу лягли в основу визначення часу, відведеного на розвиток окремих фізичних якостей юних гімнасток упродовж навчального року.

В експериментальній програмі фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки використано методи (повторний, ізометричний, ігровий та змагальний) і методичні прийоми (для розвитку гнучкості: виконання рухових дій у швидкому темпі з поступовим збільшенням амплітуди, активне розтягування м'язів із пасивним дотягуванням у біляграничному положенні; для розвитку координаційних здібностей: введення елементів новизни; використання додаткових знарядь, інвентарю або обладнання; зорові орієнтири; варіювання вихідного та кінцевого положення; виконання вправи з незвичних вихідних положень; у «дзеркальному відображенні»; слабшою рукою, ногою, в

інший бік, полегшених і ускладнених умовах) розвитку фізичних якостей, що відповідали віку, завданням навчально-тренувального заняття та специфіці виду спорту. Під час вибору методів і методичних прийомів ураховано специфіку комплексного розвитку фізичних якостей та їхні взаємозв'язки в експериментальній програмі гімнасток-початківців.

Оцінювальний компонент містив такі складники: батарею тестів для визначення фізичної підготовленості юних гімнасток; шкалу рівнів розвитку фізичних якостей та види контролю їхньої фізичної підготовленості (вихідний, етапний, підсумковий та оперативний).

Результативним компонентом експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки став успішний виступ спортсменок ЕГ на змаганнях за програмою III юнацького розряду, який можна пов'язати з підвищенням рівня фізичної підготовленості гімнасток 5–6-річного віку.

Таблиця 1

**Результати оцінювання рівнів розвитку фізичних якостей
гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки;
n КГ=53, n ЕГ=53 (%)**

№	Фізичні якості	Показники		Рівень				
				НР	НСР	СР	ВСР	ВР
1	Координаційні здібності	до	КГ	13,8	21	28,6	34,3	2,3
			ЕГ	13,7	21,1	28,4	34,5	2,3
		після	КГ			24,5	65,4	10,1
			ЕГ			0,6	58,5	40,9
2	Прудкість	до	КГ	1,8	31,2	42,6	24,4	
			ЕГ	1,9	31,1	42,5	24,5	
		після	КГ		3,4	32,1	50,9	13,6
			ЕГ			1,9	26,4	71,7
3	Гнучкість	до	КГ	5,1	31,8	29,5	27,6	6,0
			ЕГ	5,2	31,6	29,3	27,8	6,1
		після	КГ			16	25,5	58,5
			ЕГ				4,7	95,3
4	Швидкісно-силові якості	до	КГ	6,3	38,2	24,4	26,5	4,6
			ЕГ	6,4	38	24,5	26,7	4,4
		після	КГ		10	43,4	33,4	13,2
			ЕГ			6,3	47,8	45,9
5	Силова витривалість	до	КГ	4,1	42,7	25,4	20,1	7,7
			ЕГ	4,2	42,8	25,6	19,9	7,5
		після	КГ		11,7	15,4	22,3	50,6
			ЕГ				0,3	20,8

Примітки: НР – низький рівень;
НСР – нижчий за середній рівень;
СР – середній рівень;
ВСР – вищий за середній рівень;
ВР – високий рівень.

Після завершення експерименту показники швидкісно-силових якостей у 43,4 % гімнасток КГ були на середньому рівні, а координаційних здібностей і пружкості у 65,4 % та у 50,9 % відповідно – на вищому за середній рівневі. Гнучкість у 58,5 % спортсменок КГ відповідала високому рівневі розвитку. У половини гімнасток (50,6 %) показники силової витривалості відповідали високому рівневі розвитку (див. табл. 1).

У результаті впровадження експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток ЕГ першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки в навчально-тренувальний процес сумарні оцінки абсолютної більшості показників розвитку фізичних якостей були на високому та вищому за середній рівнях: пружкості – у 71,7 %; рухливості хребта вперед і назад, кульшових та плечових суглобів – у 95,3 %; силової витривалості – у 78,9 % гімнасток ЕГ. Майже паритетний розподіл між високим та вищим за середній рівнями показників координаційних здібностей встановлено в 58,5 % і 40,9 % юних гімнасток ЕГ та за показниками силових якостей – у 47,8 % і 45,9 % відповідно.

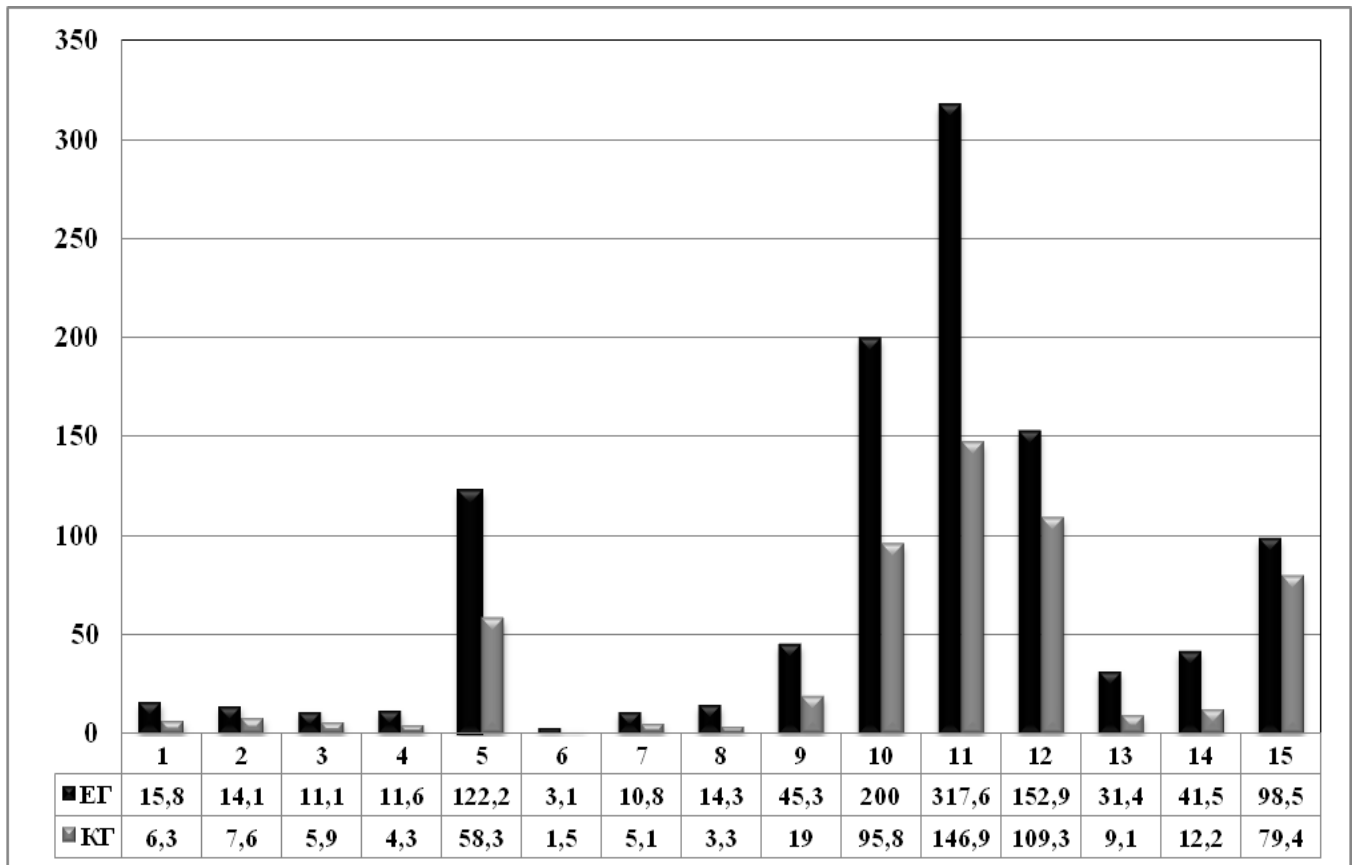


Рис. 2. Зміни показників розвитку фізичних якостей гімнасток КГ і ЕГ першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки (%):

Тести: 1. Тест на координацію. 2. Рівновага на колоді. 3. Човниковий біг 2 x 10. 4. Біг 20 м. 5. Комплексний тест для визначення гнучкості. 6. «Викрут» з гімнастичною палицею. 7. Стрибок у довжину з місця. 8. Піднімання тулуба протягом 10 с із положення лежачи на животі. 9. Підтягування з вису лежачи за 10 с. 10. Підтягування у висі. 11. Згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах. 12. Піднімання прямих ніг у висі. 13. Упор присівши – упор лежачи зі сплеском руками над головою за 30 с. 14. Вис на жердині на зігнутих руках. 15. Кут в упорі на паралельних брусах

Зміни показників розвитку фізичних якостей гімнасток ЕГ, які тренувалися за рекомендаціями експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, виявилися суттєвішими від результатів спортсменок КГ. Так, показники координаційних здібностей у гімнасток ЕГ збільшилися в середньому на 13,7 % (11,1 % ÷ 15,8 %); пружкості – на 11,6 %; гнучкості – на 62,7 % (3,1 % ÷ 122,2 %); швидкісно-силових якостей – на 23,5 % (10,8 ÷ 45,3 %) та силової витривалості – на 107 % (31,4 % ÷ 317,6 %). Результати координаційних здібностей гімнасток КГ першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, які тренувалися за традиційною програмою, зросли в середньому на 6,6 % (5,9 % ÷ 7,6 %), пружкості – на 4,3 %; гнучкості – на 29,9 % (1,5 % ÷ 58,3 %); швидкісно-силових якостей – на 9,1 % (3,3 ÷ 19 %) та силової витривалості – на 75,4 % (9,1 % ÷ 146,9 %) (див. рис. 2).

Результати змагань за програмою III юнацького розряду у гімнасток ЕГ виявилися вищими за результати спортсменок КГ з чотирьох видів гімнастичного багатоборства: з опорного стрибка – на 6,3 %, на різновисоких брусах – на 4,6 %, на колоді – на 5,5 % та з вільних вправ – на 6,6 %. Середня оцінка виконання вправ з видів гімнастичного багатоборства гімнасток КГ та ЕГ становила 10,4 бала та 11,025 бала, відповідно ($p < 0,001$). Середнє значення суми оцінок виконання змагальних комбінацій з видів гімнастичного багатоборства гімнасток КГ становило 41,6 бала, порівняно з 44,1 бала гімнасток ЕГ, що більше на 5,7 % від результату спортсменок КГ ($p < 0,001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати гімнастичного багатоборства гімнасток КГ $n=53$ та ЕГ $n=53$

Види гімнастичного багатоборства	Статистичні показники						
	група	$\bar{x} \pm m$	Min	max	R	V, %	T
Опорний стрибок, бали	КГ	10,4±0,09	9,3	11,5	2,2	6,3	6,13
	ЕГ	11,1±0,07	9,8	12	2,2	4,7	
Різновисокі бруси, бали	КГ	10,4±0,09	9,4	11,7	2,3	6,2	4,15
	ЕГ	10,9±0,08	9,7	12,2	2,5	5,7	
Колода, бали	КГ	10,3±0,09	9,3	11,6	2,3	6,3	4,98
	ЕГ	10,9±0,08	9,7	11,9	2,2	5,6	
Вільні вправи, бали	КГ	10,5±0,09	9,4	11,9	2,5	6,6	5,81
	ЕГ	11,2±0,08	10,2	12,2	2	5,1	

Примітки: $t_{гр}=1,98$ при $p < 0,05$;
 $t_{гр}=2,86$ при $p < 0,01$;
 $t_{гр}=3,38$ при $p < 0,001$.

До того ж коефіцієнт варіації результатів гімнасток КГ становив 6,1 % проти 4,9 % – у спортсменок ЕГ, що свідчить про більшу однорідність результатів

гімнасток, які займалися за експериментальною програмою фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Реалізація експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки у навчально-тренувальному процесі позитивно вплинула на оволодіння гімнастками програмою III юнацького розряду, що підтверджують результати змагань юних спортсменок ЕГ на окремих видах гімнастичного багатоборства.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» узагальнено результати теоретичного аналізу та експериментальних даних, подано основні результати дисертаційного дослідження, охарактеризовано теоретичне та практичне значення отриманих результатів, отримано наукові результати трьох рівнів новизни.

Набули подальшого розвитку наукові відомості про пріоритетне значення силових якостей в оволодінні «школою» рухових дій спортивної гімнастики, технікою вправ акробатики та з видів гімнастичного багатоборства (Л.Я. Аркаєв, Н.Г. Сучілін, 2004; О.М. Худолій, 2011; О.І. Загrevський, В.І. Загrevський, 2013); пріоритетність розвитку окремих м'язових груп гімнасток (верхнього плечового поясу, черевного пресу та передньої поверхні стегон, спини та задньої поверхні стегон) (Е.К. Савенкова, 2005; В.М. Смолевський, Л.Я. Аркаєв, 2006; А.М. Albatawi, M. Radmore, 2007; С. Argus, 2008; В.М. Болобан, В. Потоп, 2013;); ефективність випереджувального розвитку фізичних якостей у процесі фізичної підготовки спортсменів (Р.Ф. Ахметов, 2006; К. Kochanowicz, 2006; Т. Polishchuk, 2007; Н.А. Фомін, 2008; С. Argus, 2008; В.Г. Саєнко, 2011; Ц. Желязков, 2011; В.В. Гамалій, 2013); доцільність широкого використання засобів спеціальної фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки (В.М. Миронов, 2007; А.М. Albatawi, M. Radmore, 2007; В.Г. Нікітушкін, 2010; В.О. Загrevський, 2013; V. Potop, 2014; Т.С. Лисицька, 2018); ефективність використання ігрового та змагального методів у фізичній підготовці гімнасток 5–6-річного віку (Е.С. Вільчковський, О.І. Курок, 2005; І. Балуї, 2006; Н.А. Фомін, В.Е. Фолін, 2008; О. Бар-Ор, 2009; О.Є. Конох, 2009; Н.В. Москаленко, З.В. Анастасєва, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2011; О.П. Швець, 2011; W. Kraemer, 2011; Ю.М. Бабчук, О.М. Шовкопляс, 2013; Н.Є. Пангєлова, 2014); доцільність використання принципу динамічної відповідності, методів сполучених впливів та оптимальної фізичної надлишковості у роботі з гімнастками-початківцями (Л.Я. Аркаєв, Н.Г. Сучілін, 2004; А. Chasr, 2009; S. Baumgarten, K. Pagnano-Richardson, 2010; L. Readhead, 2011; В.Н. Болобан, 2013; В.Ю. Сосіна, В.А. Нетоля, 2014; Ю.К. Гавердовський, 2014; С. Крупєня, 2015; В. Потоп, 2016; О.М. Khudolii, О.В. Ivashchenko; V.V. Prykhodko, 2017); ефективність розвитку силових якостей юних гімнасток за допомогою повторного та ізометричного методу тренування (В.Г. Нікітушкін, 2010) і розвитку гнучкості за методом повторних рухів із застосуванням методичних прийомів виконання рухових дій у швидкому темпі із плавним збільшенням амплітуди, активного розтягування м'язів із пасивним дотягуванням у біляграничному положенні (А. Донді, 2007; В.Н. Болобан, 2013;

О.І. Загrevський, В.І. Загrevський, 2013; Л.А. Карпенко, О.Г. Румба, 2014; I. Zanevskyu, L. Zanevska, 2017).

Удосконалено відомості з наукових і документальних джерел про провідні фізичні якості гімнасток (Ю.М. Шкрєбтій, 2006; В. Потоп, 2016); тести для оцінювання фізичної підготовленості юних гімнасток, зміст кваліфікаційної програми III юнацького розряду; зміст батутної та хореографічної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки (П.І. Фриз, 2007; В.Ю. Сосіна, 2009; О.О. Омельянчик-Зюркалова, 2014); параметри фізичного навантаження у процесі розвитку фізичних якостей спортсменок 5–6-річного віку, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці.

Уперше отримано наукові відомості про кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичних якостей гімнасток 5–6-річного віку, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці.

Уперше визначено факторну структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Уперше запропоновано сигмальну шкалу оцінювання фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Уперше запропоновано алгоритм проектування змісту тренувальних занять гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу та узагальнення передового досвіду фахівців зі спортивної гімнастики було виявлено низку протиріч між значною кількістю наукових досліджень щодо фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту і на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення та відсутністю розробок з методики та організації фізичної підготовки для гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; положеннями чинної навчальної програми з фізичної підготовки та змістом нових вимог щодо присвоєння III юнацького розряду; потребою контролювати фізичну підготовленість гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки та відсутністю у навчальній програмі окремих тестів і оцінних шкал для визначення провідних фізичних якостей; позицією фахівців зі спортивної гімнастики про необхідність розвитку провідних фізичних якостей, які визначають високий спортивний результат, та відсутністю в літературі їх переліку для гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; переконаннями науковців щодо важливості врахування перенесень фізичних якостей у процесі фізичної підготовки гімнасток та результатами опитування тренерів, які переважно не практикують способи їх реалізації; позицією науковців щодо необхідності враховувати взаємозв'язки між фізичними якостями у процесі фізичної підготовки спортсменів та відсутністю практичних рекомендацій для гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

2. Розроблено батарею тестів та п'ятибальну сигмальну шкалу оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей, зокрема силових якостей окремих м'язових груп гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної

підготовки, які визначають результативність вправ на видах гімнастичного багатоборства. Модифіковані тести для визначення здатності до керування просторовими параметрами рухових дій і динамічної рівноваги характеризуються високою інформативністю ($r_{\text{інф}} > 0,8$).

3. Результати педагогічного тестування гімнасток виявили, що сумарні оцінки розвитку координаційних здібностей розподілено між чотирма рівнями: вищим за середній (34,3 %), середнім (28,6 %), нижчим за середній (21 %) та низьким (13,8 %). Показники пружкості у 42,5 % та гнучкості у 29,3 % гімнасток-початківців відповідали середньому рівневі розвитку. Установлено нижчий за середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей у 41,5 % та силової витривалості у 40,5 % гімнасток.

4. Виявлено достовірні ($p \leq 0,05$) кореляційні взаємозв'язки між здатністю до керування просторовими параметрами рухових дій і динамічною рівновагою ($r=0,918$), здатністю до керування просторово-часовими параметрами рухових дій і пружкістю ($r=0,891$) та гнучкістю ($r=0,768$), швидкісно-силовими якостями і силовою витривалістю ($r=0,676$) та гнучкістю ($r=-0,399$), пружкістю і гнучкістю ($r=0,643$) та силовою витривалістю ($r=-0,547$), які слід враховувати у навчально-тренувальному процесі гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

5. Структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки становлять чотири фактори, які у сукупності дорівнюють 77,92 % загальної дисперсії. Перший фактор – «Силкові якості» (33,72 %), другий фактор – «Пружкість та гнучкість» (19,45 %), третій фактор – «Координаційні здібності» (14,44 %) та четвертий фактор – «Рухливість плечових суглобів» (10,31 %).

6. Експериментальна програма фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки передбачала таке:

- реалізація цільового, структурного, змістового, процесуального, оцінювального та результативного компонентів, які виражають організаційно-методичне наповнення фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки;

- використання алгоритму проектування змісту фізичної підготовки для тренувального заняття; засобів, рекомендованих у навчальній програмі зі спортивної гімнастики, та тих, які додатково вибирали з урахуванням принципу динамічної відповідності; найдоцільніших методів і методичних прийомів для розвитку окремих фізичних якостей у поєднанні з методом сполучених впливів у межах навчально-тренувальних занять з урахуванням комплексності їх розвитку та особливостей перенесення фізичних якостей у 5–6-річних гімнасток;

- дозування фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей, специфіки виду спорту, фізичної підготовленості юних гімнасток, структури річного циклу підготовки та навчально-тренувального заняття гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки. Фізична підготовка гімнасток ЕГ сприяла достовірно ($p \leq 0,001$) вищому зростанню їхньої фізичної підготовленості (на 50,4 %) порівняно з гімнастками КГ (на 25 %).

7. Унаслідок застосування експериментальної програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки найбільші позитивні зміни відбулися в розвитку силової витривалості гімнасток, зокрема в ЕГ – на 107 % (31,4 % ÷ 317,6 %) і КГ – на 75,4 % (9,1 % ÷ 146,9 %). Суттєві зрушення зафіксовано у розвитку гнучкості гімнасток ЕГ – на 62,7 % (3,1 % ÷ 122,2 %) та КГ – на 29,9 % (1,5 % ÷ 58,3 %). Найменше зростання результатів відбулося за показниками швидкісно-силових якостей гімнасток ЕГ – на 23,5 % (10,8 ÷ 45,3 %) і гімнасток КГ – на 9,1 % (3,3 ÷ 19 %); координаційних здібностей гімнасток ЕГ – на 13,7 % (11,1 % ÷ 15,8 %), а КГ – на 6,6 % (5,9 % ÷ 7,6 %); прудкості гімнасток ЕГ – на 11,6 %, а КГ – на 4,3 % ($p < 0,001$).

8. Перевірка ефективності програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки виявила, що абсолютна більшість показників фізичних якостей гімнасток ЕГ відповідає високому та вищому за середній рівням. Так, прудкість у 71,7 %, рухливість хребта при згинанні та розгинанні, кульшових та плечових суглобів у 95,3 %, силова витривалість у 78,9 % гімнасток-початківців відповідає високому рівневі розвитку. Показники розвитку координаційних здібностей у 40,9 % та швидкісно-силових якостей у 45,9 % юних гімнасток ЕГ відповідали високому рівневі та у 58,5 % і 47,8 % відповідно – вищому за середній рівневі.

У гімнасток КГ результати рухливості хребта при згинанні та розгинанні, кульшових і плечових суглобів у 58,5 % та силової витривалості у 50,6 % гімнасток відповідають високому рівневі розвитку; показники координаційних здібностей у 65,4 % та прудкості у 50,9 % – вищому за середній рівневі; показники швидкісно-силових якостей у 33,4 % та 43,4 % спортсменок були на вищому за середній та середньому рівнях відповідно.

9. Змагання за програмою ІІІ юнацького розряду встановили вищі результати гімнасток ЕГ, ніж гімнасток КГ, з чотирьох видів гімнастичного багатоборства (44,1 бала порівняно з 41,6 бала) з переважанням оцінок за виконання комбінацій з опорного стрибка – на 6,3 %, на різновисоких брусах – на 4,6 %, на колоді – на 5,5 %; з вільних вправ – на 6,6 % ($p < 0,001$). У гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки встановлено взаємозв'язки (r від -0,584 до 0,708) результативності змагальної діяльності з провідними фізичними якостями.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Комаринська Н. Про зміст та організацію загальної і спеціальної фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки в Україні / Н. Комаринська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129(4). – С. 96–99.

2. Комаринська Н. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток / Н. Комаринська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2016. – Вип. 8. – С. 33–37.

3. Комаринська Н. Стан розвитку координаційних здібностей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки / Н. Комаринська // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2017. – Вип. 27/28. – С. 128–133.

4. Комаринська Н. Б. Взаємозв'язки фізичних якостей гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки / Н. Б. Комаринська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 38–44.

Видання внесено до міжнародних наукометричних баз даних Index Copernicus, Google Scholar.

5. Комаринська Н. Б. Фізична підготовленість гімнасток-початківців / Н. Б. Комаринська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – № 5(24). – С. 223–229.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

6. Комаринська Н. Фізична підготовка гімнасток / Н. Комаринська // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : V Всеукр. студ. наук.-практ. конф. : зб. наук. пр. студ. та магістрантів (Вінниця, 12–13 квіт. 2012). – Вінниця, 2012. – С. 56–59.

7. Комаринська Н. Аналіз методичних підходів у фізичній підготовці юних гімнасток в Україні / Н. Комаринська // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2015. – Вип. 22. – С. 102–109.

8. Комаринська Н. Компаративний аналіз навчальних програм України та Російської Федерації зі спортивної гімнастики / Н. Комаринська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : Планер, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 624–630.

9. Комаринська Н. Стан розвитку гнучкості гімнасток першого року початкового етапу багаторічної підготовки / Н. Комаринська // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали I міжнар. інтернет-конф., присвяч. 70-річчю ф-ту фіз. виховання (Одеса, 11–12 жовт. 2017). – Одеса : Видавець Букаєв В.В., 2017. – С. 157–161.

10. Комаринська Н. Структура фізичної підготовки гімнасток-початківців / Н. Комаринська // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів : ЛДУФК, 2018. – Вип. 22(1). – С. 12–13.

АНОТАЦІЯ

Комаринська Н. Б. Удосконалення фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2019.

Дисертаційну роботу присвячено підвищенню ефективності фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять) з урахуванням структури їх спеціальної фізичної підготовленості та взаємозв'язків провідних фізичних якостей. У результаті дослідження виявлено взаємозв'язки між провідними фізичними якостями гімнасток-початківців; визначено структуру спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток. Обґрунтовано та експериментально перевірено програму фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки з цільовим, структурним, змістовим, процесуальним, оцінювальним та результативним її компонентами. Розроблено алгоритм проектування змісту фізичної підготовки гімнасток для тренувального заняття.

Ключові слова: спортивна гімнастика, гімнастки 5–6-річного віку, фізична підготовка, фізичні якості.

АННОТАЦИЯ

Комаринская Н. Б. Совершенствование физической подготовки гимнасток первого года занятий на этапе начальной спортивной подготовки. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, 2019.

Диссертационная работа посвящена повышению эффективности физической подготовки спортсменок, специализирующихся в спортивной гимнастике на этапе начальной спортивной подготовки (первый год занятий) с учетом структуры их специальной физической подготовленности и взаимосвязей ведущих физических качеств. В результате исследования обнаружены взаимосвязи между ведущими физическими качествами начинающих гимнасток; определена структура специальной физической подготовленности юных гимнасток. Обоснована и экспериментально проверена программа физической подготовки гимнасток первого года занятий на этапе начальной спортивной подготовки с целевым, структурным, смысловым, процессуальным, оценивающим и результативным ее компонентами.

Разработан алгоритм проектирования содержания физической подготовки гимнасток для тренировочного занятия.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, гимнастки 5–6-летнего возраста, физическая подготовка, физические качества.

ABSTRACT

Komarynska N. B. Development of physical training of women gymnasts of the first year of training at the stage of initial sports training. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

The dissertation for obtaining the scientific degree of the candidate of physical education and sports in specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sports. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

The thesis deals with substantiation and development of the method of physical training of 5–6 years old female gymnast, specialized in artistic gymnastics and its experimental testing.

The changes that have taken place during the last decade in artistic gymnastics include: reducing the age limit for the first-year female gymnasts at the initial stage of long-term training; changes in the rules of the judging and special requirements, increasing the complexity of competitive exercises, improving the designs of gymnastic equipment, introducing the requirement for the use of protective equipment, etc. Such innovations require improved approaches to organization of the training process of female gymnasts.

Results in artistic gymnastics are largely determined by the effectiveness of the long-term training system of athletes. Scientists point out that age of 5–6 years old is a good start for sports activities. Optimizing the training process with children of this age category will increase the sports results of female gymnasts, whose athletic career is short. The aim of study was to develop scientifically based methods for physical training of young female gymnasts and to verify its effectiveness experimentally.

The pedagogical experiment made the basis of the thesis and included the statement and formation stages. The preliminary stage of study was characterized with the definition of the level of physical preparedness of young female gymnasts with subsequent formation of experimental groups. The results obtained formed the basis for the development of the method of physical training of the first-year female gymnasts at the initial stage of long-term training. During the formation stage, the level of development of physical qualities of female gymnasts-beginners (n=208) was determined in order to develop assessment scales; correlation analysis of physical qualities was conducted and the factor structure of physical training of young female gymnasts was determined.

A parallel pedagogical experiment was conducted in the training process of 9 months from October 5, 2015 to June 30, 2016 during the preparatory and competitive periods of the first-year female gymnasts training at the initial stage of long-term training, which involved 106 students of sports school from the cities of Zaporizhzhia, Ivano-Frankivsk, Rivne and Ternopil.

The experimental method of physical training of 5–6 years old female gymnasts included: implementation of target, structural, content, procedural, evaluation and effective factors, expressing organization and methods of physical training of 5–6 years old female gymnasts within the framework of one-cycle model of the annual training periodization. The obtained results convincingly testify that the experimental method of physical training, which was used by female gymnasts of experimental group, contributed significantly ($p < 0,05–0,001$) to a more pronounced increase in the indicators of physical qualities development contrary to the results of athletes of the control group, who were trained with the traditional method of physical qualities development in the first-year groups at the initial stage of long-term training. In addition, the results of competitions of the female gymnasts of the experimental group according to the III youth category program were higher than the results of the female athletes of the control group with four devices of gymnastic all-round.

Keywords: artistic gymnastics, 5–6 years old female gymnasts, physical training, physical qualities.

Підписано до друку 12.11.2019 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 91. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>