

4516.61
с-347

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СИДОРОВА Вікторія Вікторівна

УДК 796.41 – 053.2

**РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У
ГІМНАСТОК 8 – 12 РОКІВ ЗАСОБАМИ ВІЛЬНИХ ВПРАВ**

24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

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



Харків – 2004

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Донецькому Національному Університеті
Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, професор
Рибковський Анатолій Георгійович.
Донецький Національний Університет,
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного
виховання і спорту.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Друзь Валерій Анатолійович
Харківська державна академія фізичної культури
професор кафедри біологічних основ фізичного
виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Худолій Олег Миколайович
Харківський державний педагогічний університет
ім Г.С.Сковороди, завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання.

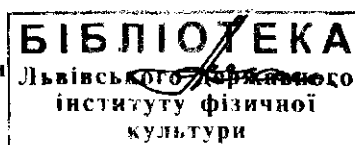
Провідна установа: Державний науково-дослідний інститут фізичної
культури і спорту, Державний комітет України з
питань фізичної культури і спорту, м. Київ.

Захист відбудеться 10 вересня 2004 року о 12 годині на засіданні
спеціалізованої вченої ради Д 64.362.01 Харківської державної академії
фізичної культури (61022, м.Харків, вул. Клочківська, 99).

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

Автореферат розіслано 9 серпня 2004 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В.С.Ашанін

1511

Актуальність. Питання розвитку теорії і методики тренувального процесу з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей спортсменів найбільш детально розроблялись М.М.Богеном (1985), Л.В.Волковим (1988, 1993, 1997), А.Г.Рибковським (1998), В.С.Фарфелем (1975, 1979), В.П.Філіним (1974) і ін. Їх дослідження забезпечують високу ефективність в підготовці гімнастів для здійснення змагальної діяльності на рівні сучасних вимог. Одним із перспективних напрямів удосконалення процесу спортивної підготовки є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів розвитку рухових здібностей, які формуються в результаті діяльності і відповідно, покращують її якість (В.К. Бальсевич (1981, 2000); С.Н. Бубка (2002); А.Ц. Демінський (1996, 2003); В.В. Клименко (1987); В.М. Платонов (1986, 1997); А.С. Ровний (2001)).

В спортивній гімнастиці спортсменки освоюють велику кількість складнокоординатних елементів. Успішне удосконалення техніки вправ і підвищення спортивної майстерності юних гімнасток потребує високого рівня розвитку спеціальних рухових здібностей (В.М.Болобан, 1986; М.Л.Журавін, 1976; А.П.Олешко, 1974; О.М.Худолій, 1998; Л.Я.Черешнева, 1966; А.М. Шлемін, 1973, 1982 і ін.). Вільні вправи характеризуються великою кількістю рухів у порівнянні з іншими видами гімнастичного багатоборства. Крім того, до їх складу входять такі елементи, які позитивно впливають на формування рухових навичок універсального призначення, пов'язаних з переносом їх координації на другі вправи за просторово-часовими і динамічними характеристиками. Але використання елементів вільних вправ як базових у керуванні координації рухів до наступного часу вивчені недостатньо (Я.А.Ковальов, 1968; Ю.А. Попов, 1975; Є.Г. Попова, 1978).

Особливістю підготовки гімнасток у вільних вправах є освоєння акробатичних, хореографічних елементів і їх серій, які поєднуються в змагальні композиції, не зважаючи на те, що структура спеціальної технічної підготовки потребує попередньої побудови базових композицій (Ю.К. Гавердовський і В.М. Смолевський, 1999). У науково-методичній літературі питання побудови і навчання базовим композиціям вільних вправ також не розглядаються. Найбільш доцільним в освоєнні композицій, як цілісних рухових утворень, являються вікові особливості гімнасток 8-12 років. Тому ці питання потребують експериментального вивчення для ефективного удосконалення спортивно-технічної майстерності.

У зв'язку з цим, актуальність нашого дослідження зумовлена пошуком ефективних шляхів розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток і на цій основі розробки методики їх реалізації засобами базових композицій вільних вправ.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Донецького національного університету на 1996-2004 рр. та Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичного виховання та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту й туризму України за темою 2.1.3. "Управління руховою активністю людини", номер державної реєстрації 0101U005710 за підрозділом "Тренувальні програми для навантаження в циклах різної тривалості й удосконалення спеціальних здібностей спортсменів різної кваліфікації". Роль автора полягала у розробці та перевірці ефективності програми підготовки з використанням базових композицій вільних вправ у процесі розвитку спеціальних здібностей юних гімнасток в навчально-тренувальному процесі.

Мета дослідження - розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальних рухових здібностей юних гімнасток з використанням базових композицій вільних вправ.

Задачі дослідження:

1. Вивчити особливості розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей спортсменок у спортивній гімнастиці.
2. Дослідити рівень розвитку та взаємозв'язку спеціальних рухових здібностей і спортивно-технічної майстерності гімнасток 8-12 років у вільних вправах.
3. Розробити методику реалізації базових композицій вільних вправ у навчально-тренувальному процесі гімнасток.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики щодо розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес спрямований на розвиток спеціальних рухових здібностей гімнасток 8-12 років.

Предмет дослідження - педагогічні умови розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток засобами вільних вправ.

Наукова новизна дослідження:

- вперше обґрунтовано доцільність розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток з використанням розроблених нами базових композицій вільних вправ;

- конкретизовано вибір компонентів спеціальних рухових здібностей гімнасток, які мають найбільше значення для перспективного вдосконалення майстерності у виконанні вільних вправ;
- розроблено і апробовано в практиці авторський тест "стрибок у стійку на руках курбет" для оцінки спортивно-технічної майстерності та розвитку окремих рухових якостей юних гімнасток;
- розроблено методику побудови і реалізації програм базових композицій вільних вправ;
- виявлено ефективні педагогічні й організаційно-методичні умови розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток з використанням базових композицій вільних вправ;
- визначено взаємозв'язок структури і функції спеціальних рухових здібностей зі спортивно-технічною майстерністю гімнасток у вільних вправах;
- виділено спеціалізовані спортивно-педагогічні принципи реалізації базових композицій вільних вправ у навчально-тренувальному процесі підготовки юних гімнасток.

Практичне значення результатів дослідження полягає в їх доступності і можливості використання при плануванні і організації навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки гімнасток.

Розроблено і впроваджено тест "стрибок на тумбу у стійку на руках – курбет" у практику підготовки гімнасток, що дозволяє замінити ряд загальноприйнятих контрольних вправ і тестів для більш оперативного педагогічного контролю та раціонального використання часу навчального процесу.

Розроблено методичні рекомендації щодо розвитку спеціальних рухових здібностей і підвищення рівня спортивно-технічної майстерності гімнасток для тренерів дитячо-юнацьких шкіл які працюють з дівчатами.

Результати роботи впроваджені в практику підготовки юних гімнасток СДЮСШОР міст Донецька, Луганська, Львова, гімнастичного клубу "Динамо" м. Москва, ДЮСШ "Спартак" м.Черкаси, що підтверджується відповідними актами впровадження, а також використовуються при читанні лекційного курсу з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту -- спортивна гімнастика" у Донецькому державному інституті здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Особистий внесок здобувача полягає в самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, проведенні експериментальної роботи, аналізі і узагальненні теоретичного й експериментально отриманого матеріалів, розробці авторського тесту "стрибок у стійку на руках – курбет", опрацюванні та безпосередньому виконанні основного обсягу дисертаційної роботи.

Апробація результатів дослідження. Про результати дисертаційних досліджень доповідалось на таких конференціях: I Всеукраїнській науково-методичній конференції “Здоров’я та освіта: проблеми та перспективи” (м. Донецьк, 2000); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів” (м. Донецьк, 2001), науково-практичній конференції “Молодая спортивная наука Донбасса” (м. Донецьк, 2002); VII і VIII міжнародних наукових конференціях “Молода спортивна наука України” (м. Львів, 2003 і 2004); Україно-російській науково-методичній конференції “Дидактика спорту: проблеми, тенденції, перспективи” (м. Донецьк, 2003).

Публікації. Результати досліджень викладені у 24 наукових публікаціях (з них 9 у наукових фахових виданнях). 20 публікацій виконано самостійно.

Структура і обсяг роботи.

Дисертація складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, списку літератури, додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи складає 225 сторінок друкованого тексту, серед яких 169 сторінки основного тексту, який містить 30 таблиць, 8 рисунків. Список використаної літератури містить 333 джерел, з яких 31 – зарубіжних авторів. У додатку 28 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету і задачі дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів, зазначено апробацію результатів дослідження і кількість публікацій; подано структуру та обсяг дисертації.

У Першому розділі “Розвиток загальних і спеціальних рухових здібностей у спортивній гімнастиці” проаналізовано науково-методичну літературу щодо загальних і спеціальних здібностей та пов’язаних з ними питань розвитку спеціальних рухових здібностей у навчально-тренувальному процесі гімнасток. Вивчення вільних вправ містить механізми складнокоординаційних дій з регуляцією за просторовими, часовими і динамічними характеристиками рухів. Проте розвиток рухових здібностей у віці гімнасток 8-12 років засобами вільних вправ вивчався не достатньо. На етапі спеціалізованої підготовки гімнастки тільки починають виконувати композиції вільних вправ. У той же час вік 8-12 років являється для гімнасток найсприятливішим для розвитку рухових здібностей.

Другий розділ “Методи та організація дослідження” містить опис застосованих наукових методів та етапів організації дослідження.

У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження з використанням відеозйомки та відеореєстрації; педагогічний експеримент в умовах спортивного тренування з використанням тестування і контрольних вправ за оцінкою рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, показників сенсомоторних характеристик, спортивно-технічної майстерності, естетичності виконання вільних вправ. Одержані результати досліджень оброблялись з використанням методів математичної статистики.

Дослідження здійснювалось чотирма етапами:

На першому етапі (вересень 1999 – вересень 2000 року) проводився аналіз літературних джерел, узагальнювався практичний досвід тренерів, виконувались педагогічні спостереження за виконанням композицій вільних вправ гімнастками на змаганнях рівного рівня. Це дозволило обґрунтувати мету, сформулювати задачі, уточнити об'єкт і предмет дослідження.

На другому етапі (жовтень 2000 – грудень 2000 року) проводився констатуючий педагогічний експеримент з вивченням показників рівня спортивно-технічної майстерності гімнасток 8-12 років; рівня розвитку рухових якостей і показників сенсомоторних характеристик, змістовності й естетичності виконання композицій вільних вправ. У дослідженнях апробувався авторський тест “стрибок на тумбу в стійку на руках – курбе”. Аналіз кореляційної залежності показників, які вивчались, дозволив визначити найбільш значимі рухові здібності для удосконалювання майстерності у вільних вправах гімнасток 8-12 років.

Констатуючий експеримент проводився на базах СДЮСШОР м. Донецька №3 і “Динамо”, м. Маріуполя, ДЮСШ міст Слов'янська, Краматорська, Добропілля. У дослідженнях взяли участь 111 гімнасток. Із них опановували програму III розряду – 44 гімнастки; II розряду – 34; I розряду – 33.

На третьому етапі (січень 2001 – березень 2001 року) - проводився формуючий експеримент, який передбачав перевірку ефективності методики по розвитку спеціальних рухових здібностей з використанням розроблених програм базових композицій. В дослідженнях взяли участь 64 гімнастки: по 32 в контрольній і експериментальній, з яких було сформовано по три підгрупи. У перші підгрупи входило по 10 гімнасток I розряду, у другі - по 10 спортсменок II розряду, у треті – по 12 гімнасток III розряду.

Контрольна група у СДЮСШОР №3 м. Донецька займалася за загальноприйнятою методикою, а експериментальна у СДЮСШОР “Динамо” за скоректованою, на підставі даних констатуючого експерименту, яка додатково включала базові композиції вільних

вправ. Проводилась порівняльна оцінка досліджуваних показників до і після проведення формуючого експерименту.

На четвертому етапі (квітень 2001 – листопад 2003 року) виконувалася математико-статистична обробка та аналіз отриманих результатів, формувалися висновки, розроблялися методичні рекомендації і здійснювалось оформлення дисертації.

У третьому розділі “Рівень розвитку спеціальних рухових здібностей у гімнасток III–I розрядів та їхній взаємозв’язок з показниками спортивно-технічної майстерності у вільних вправах” наведено результати досліджень проведених з 111 гімнастками за 33 показниками рухових здібностей.

Аналіз фактичного матеріалу показав взаємозв’язок рухових якостей і показників сенсомоторних характеристик зі спортивно-технічною майстерністю досліджуваних у вільних вправах. На цій основі визначено найбільш значні рухові здібності для удосконалення майстерності у вільних вправах: технічна витривалість (I розряд $r=0,88$; II розряд $r=0,81$; III розряд $r=0,76$); швидкісно-силова витривалість м’язів нижніх кінцівок (відповідно, $r=0,593$; $r=0,622$; $r=0,449$) і м’язів верхнього плечового поясу (I розряд $r=0,479$; II розряд $r=0,407$); стійкість вестибулярного апарату ($r=0,535$; $r=0,664$; $r=0,551$); вибухова сила м’язів нижніх кінцівок (I розряд $r=0,351$; II розряд $r=0,543$) і м’язів верхнього плечового поясу (I розряд $r=0,38$; III розряд $r=0,385$); швидкість (II розряд $r=0,415$); точність диференціювання м’язових зусиль при швидкісно-силових діях (I розряд $r=0,405$; II розряд $r=0,419$); рухова пам’ять із переважним використанням зорової інформації (I розряд $r=0,41$; II розряд $r=0,334$); точність відтворення просторових характеристик (II розряд $r=0,328$). Наведена варіативність кореляційного взаємозв’язку пояснюється гетерохронністю розвитку рухових якостей і сенсомоторних можливостей з урахуванням вікових особливостей розвитку систем організму гімнасток 8-12 років. Не виявлено достовірного взаємозв’язку з силовою витривалістю у статичному та динамічному режимі, спеціальною витривалістю у положенні нестійкої рівноваги; показниками теплінг-тесту, точністю відтворення часу, а також точністю диференціювання м’язових зусиль.

Найбільша різниця показників рухових якостей у навчально-тренувальному процесі виявлена між досліджуваними III і II розряду за розвитком силової витривалості м’язів у статичному режимі, технічної витривалості і вибухової сили м’язів нижніх кінцівок. За показниками розвитку швидкісно-силової витривалості, вибухової сили м’язів верхнього плечового поясу та швидкості, найбільша різниця показників виявлена у гімнасток II і I розряду.

Природний розвиток сенсомоторних функцій під впливом тренувальних засобів свідчить, що гімнастки у віці 8-12 років ще недостатньо володіють точністю

диференціювання і відтворювання просторових, динамічних та, особливо, часових характеристик. Разом з тим рівень спортивної кваліфікації гімнасток взаємозв'язаний з високою точністю відтворення та диференціювання просторово-динамічних характеристик. Гімнастки більш високих спортивних розрядів мали кращі показники в оцінці зусиль при виконанні швидко-силових дій і просторових характеристик за пропонуваним еталоном. З підвищенням кваліфікації досліджуваних поліпшуються стійкість вестибулярних реакцій, показники простої зорово-моторної реакції, сенсомоторна координація, швидкість рухів, швидкість переробки інформації, рухова пам'ять і увага. Точність часових характеристик і диференціювання м'язових зусиль не має прямої залежності від кваліфікації досліджуваних.

Дослідження показали, що розроблений нами тест "стрибок на тумбу у стійку на руках – курбет" є інформативним і вірогідним для оцінки спортивно-технічної майстерності гімнасток у вільних вправах, рівня розвитку швидко-силових якостей, вибухової сили і технічної витривалості.

Виконання рухів у вільних вправах з ознаками естетичності припускає більш виразне виконання композиції, з усвідомленням її змістовності та емоційності. Але більшість гімнасток затрудняються дати характеристику змісту композицій, які вони виконують. У той же час якість виконання композиції знижується, якщо вона більше відноситься до "спортизованої". Із 158 композицій гімнасток різної кваліфікації ми виявили 82 - "спортизованих"; 5 - змістовних; 71 композицію – змішаного варіанта.

У четвертому розділі "Розвиток спеціальних рухових здібностей гімнасток у формуючому експерименті" показано ефективність впровадження програм базових композицій вільних вправ у навчально-тренувальний процес гімнасток експериментальної групи. Дидактичний матеріал методики складання та реалізації базових і змагальних композицій вільних вправ у спортивних видах гімнастики, має єдині елементи: спеціалізовані принципи побудови; засоби; етапи складання; методи навчання з елементами емоційного впливу; педагогічний контроль та ін. Але побудова та реалізація програм базових композицій вільних вправ мала свої специфічні особливості.

Розроблені нами базові композиції вільних вправ побудовані за структурно-функціональними параметрами, які передбачають більш повний взаємозв'язок рухів, елементів і серій у композиційну цілісність. Композиції наповнювались динамічним змістом, як при виконанні окремих структурних компонентів, так і композиції в цілому.

Розвиток рухових здібностей з використанням базових композицій забезпечувався педагогічними умовами: підготовкою гімнасток до рівня розуміння рухово-естетичного виконання базових композицій вільних вправ; високою інтенсивністю розучування базових композицій вільних вправ; раціональним плануванням вільних вправ у структурі

тренувальних циклів різної тривалості; створенням доброзичливих професійних взаємовідносин і взаємодій; створенням умов для реалізації технологій побудови базових композицій. В основі базових композицій лежать закономірності, які ми реалізовували через спеціалізовані принципи їх побудови і реалізації – зниження складності змісту змагальних композицій; реалізації різнохарактерних музичних творів; оцінки перспективи розвитку вільних вправ; відповідності рухів музичному супроводу; варіативності побудови рухів; рухово-естетичної спряженості. Технологія складання базових композицій вільних вправ, містила у собі 15 етапів.

Постійна зміна поз, напрямків, швидкості й амплітуди рухів, введення активних махових дій, стрибків, а також варіативність просторово-часових і динамічних характеристик при реалізації базових композицій, обумовило більш значний розвиток швидкісно – силових якостей досліджуваних експериментальної групи у порівнянні – з контрольною. Приріст показників склав: швидкісно-силова витривалість м'язів нижніх кінцівок (експериментальна: I розряд – 9,52% ($P < 0,05$); II розряд – 16,87% ($P < 0,05$); III розряд – 17,86% ($P < 0,05$); контрольна: I розряд – 3,35% ($P > 0,05$); II розряд – 2,38% ($P > 0,05$); III розряд – 3,69% ($P > 0,05$)); вибухова сила м'язів верхнього плечового поясу (відповідно, 8,05% ($P < 0,05$); 10,67% ($P < 0,05$); 16,21% ($P < 0,05$); 5,62% ($P < 0,05$); -1,08% ($P > 0,05$); 17,86% ($P < 0,05$)); швидкісно-силова витривалість м'язів верхнього плечового поясу (відповідно, 9,63% ($P < 0,05$); 9,44% ($P < 0,05$); 14,84% ($P < 0,05$); 3,43% ($P > 0,05$); 1,47% ($P > 0,05$); 3,16% ($P > 0,05$)); вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (відповідно, 3,92% ($P < 0,05$); 4,9% ($P < 0,05$); 5,06% ($P < 0,05$); 0,33% ($P > 0,05$); 0,33% ($P > 0,05$); 1,7% ($P > 0,05$)); за показником швидкості бігу зміни не достовірні ($P > 0,05$).

Оцінка технічної витривалості також мала більш значний приріст у досліджуваних експериментальної групи. Бальна оцінка за серію акробатичних елементів з просуванням і обертанням вперед та назад після вільних вправ у досліджуваних експериментальної групи I розряду збільшилась, відповідно, на 4,9% і 5,21% ($P < 0,05$); II розряду 3,86 і 3,16 ($P > 0,05$); III розряду – 2,86 і 4,36 ($P < 0,05$). Аналіз змін оцінок у групах досліджуваних різних розрядів показав, що у 5 випадках із 6 приріст у досліджуваних експериментальних груп більший, ніж у контрольних (Рис.1).

Результат у тесті “стрибок на тумбу у стійку на руках - курбет ” у гімнасток експериментальної групи I розряду мав найбільший приріст і склав - 29,89% ($P < 0,05$); у досліджуваних II розряду - 27,79% ($P < 0,05$); III - 16,86% ($P < 0,05$). У спортсменок контрольних груп приріст показників незначний ($P > 0,05$).

• Виконання великої кількості вправ різних структурних груп у різноманітній послідовності базових композицій забезпечило поліпшення окремих показників рухових

здібностей у гімнасток експериментальних груп: точність відтворення просторових характеристик рухів (I розряд – 29,06% ($P < 0,05$); II розряд – 25,05% ($P < 0,05$); III розряд – 17,43% ($P < 0,05$)); точність диференціювання м'язових зусиль при швидко-силових діях (відповідно, 15,78% ($P < 0,05$); 18,23% ($P > 0,05$); 14,53% ($P < 0,05$)); вестибулярна стійкість (відповідно, 14,68% ($P > 0,05$); 20,54% ($P < 0,05$); 6,56% ($P > 0,05$)); зорово-моторна реакція (відповідно, 5,06% ($P > 0,05$); 9,93% ($P < 0,05$); 4,08% ($P > 0,05$)). Аналіз змін оцінок у групах досліджуваних різних розрядів показав, що показники сенсомоторних характеристик у експериментальній групі в 19 випадках із 21 мали більший приріст, ніж в контрольній.

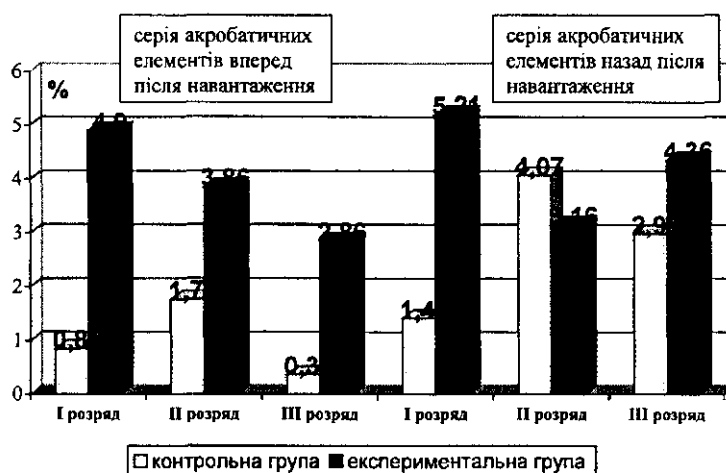


Рис. 1. Підвищення рівня технічної витривалості гімнасток контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту.

Навчання великої кількості рухів базових композицій здійснювалося завдяки увазі, спрямованій на виконанні, як окремих елементів, так і базових композицій вільних вправ у цілому. Постійна швидкість зміни рухів вимагала від досліджуваних переключення уваги. Вивчення і відпрацьовування вправ композицій протягом тривалого часу, вимагало від гімнасток проявлення здатності утримувати високе зосередження уваги. Тому по закінченню формуючого експерименту виявлено значну варіативність прояву видів уваги. Після закінчення досліджень найбільший приріст показників уваги виявився у гімнасток III розряду експериментальної групи: 11,2% ($P < 0,05$). У спортсменок I і II розряду приріст, практично, однаковий: 9,09 і 9,02 %. Це пояснюється тим, що шлях до стабільності досягнень лежить через варіативність, як проявлення пристосувальної функції спеціальних рухових здібностей. В контрольній групі не спостерігалось достовірних відмінностей ($P > 0,05$) у гімнасток I і II розрядів у порівнянні з вихідними даними.

При вивченні запропонованої нами послідовності рухів базових композицій вільних вправ гімнастики запам'ятали й самостійно виконали велику кількість рухів. Тривалість кожної композиції складала 70 - 90 секунд. У гімнасток експериментальної групи більш активно була задіяна сенсорна зорова система, ніж слухова. Це дозволило досліджуваним поліпшити показники рухової пам'яті з переважним використанням зорової інформації на 16,23% ($P < 0,05$). Аналіз змін показників рухової пам'яті у групах досліджуваних різних розрядів показав, що в 8 випадках із 9 приріст у досліджуваних експериментальної групи був більшим, ніж у контрольній.

Взаємозв'язок рухів і музичного супроводу при виконанні композицій підсилював позитивні емоції досліджуваних і сприяв появі естетичних переживань. Що відбулося на їхнім бажанні виконати рухи більш красиво, виразно, погоджено. Це вплинуло на одержання більш високої оцінки за естетичність виконання вільних вправ. Найбільший приріст оцінки виявлено у гімнасток I розряду експериментальної групи - на 13,35% ($P < 0,05$). У досліджуваних II і III розряду приріст був, відповідно: 9,27% і 11,43% ($P < 0,05$). Цим підтвердився вплив музично-рухових композицій як цілісного утворення на якість виконання змагальних вільних вправ. У контрольних групах оцінки збільшилися незначно - до 4,5% ($P > 0,05$).

Взаємодія рівня розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, удосконалювання сенсорних здібностей за точністю оцінки просторових і динамічних параметрів, стійкості вестибулярних реакцій і тощо, вплинуло на підвищення рівня спортивно-технічної майстерності досліджуваних експериментальної групи. Оцінка за виконання вільних вправ у гімнасток I розряду підвищилась на 3,25%; серії акробатичних елементів з просуванням і обертанням вперед і назад, відповідно, на 3,87% ($P < 0,05$) і 2,85% ($P < 0,05$); серії гімнастичних стрибків на 1,64% ($P > 0,05$). У гімнасток II розряду оцінка за виконання вільних вправ збільшилась на 4,48% ($P < 0,05$); серії акробатичних елементів з просуванням і обертанням вперед і назад, відповідно, на 3,19% ($P > 0,05$) і 2,11% ($P > 0,05$); серії гімнастичних стрибків на 3,96% ($P < 0,05$). У гімнасток III розряду приріст оцінки за вільні вправи складає 1,83% ($P > 0,05$); за серії акробатичних елементів з просуванням і обертанням вперед і назад, відповідно, на 1,78% ($P < 0,05$) і 2,85% ($P < 0,05$); за серії гімнастичних стрибків на 4,01% ($P < 0,05$). Таким чином, бальна оцінка показників спортивно-технічної майстерності досягла рівня 9 балів і більше, що свідчить про достатньо високу базову підготовку у виконанні серій акробатичних і гімнастичних стрибків, яка дозволить подальше освоєння найбільш складнокоординаційних елементів. Аналіз змін показників спортивно-технічної майстерності у групах досліджуваних різних розрядів показав, що з 12 оцінок в 11 спостерігався більший приріст у гімнасток експериментальних груп (рис.2).

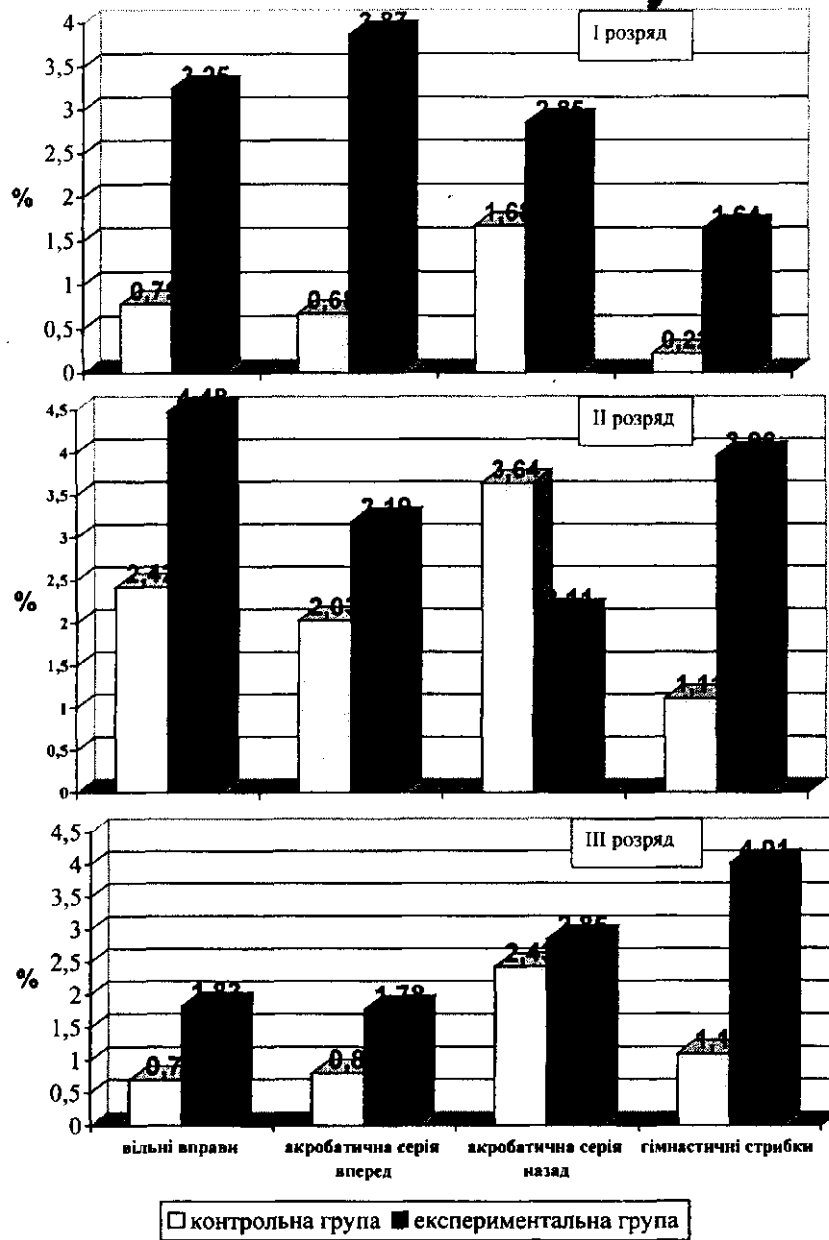


Рис. 2. Співвідношення приросту спортивно-технічної майстерності гімнасток контрольної й експериментальної груп у результаті формуючого експерименту

У п'ятому розділі "Аналіз та узагальнення результатів дослідження" зроблено підсумок проведених досліджень, визначено спеціалізовані спортивно-педагогічні принципи й організаційно-методичні умови реалізації базових композицій вільних вправ, виділено три групи даних, що отримані під час експерименту.

Результати наших досліджень підтверджують те, що спеціальні рухові здібності розвиваються в результаті спортивної діяльності, відповідно поліпшуючи її якість; рівень розвитку рухових здібностей позитивно впливає на спортивно-технічну майстерність гімнасток III-I розрядів; основою технічного удосконалення є складнокоординаційні дії, які виходять за рамки вправ класифікаційної програми та будуються на основі надмірного освоєння елементів і їхніх поєднань, у порівнянні з тими, що використовуються у змагальних композиціях.

Результати наших досліджень які доповнюють попередні наукові розробки належать до дослідження структури побудови змагальних композицій вільних вправ у спортивній, художній гімнастиці й акробатиці. Отримані результати дали змогу доповнити та узагальнити дидактичну основу побудови композицій вільних вправ. Доповнено дані про спеціальні рухові здібності, розвиток яких найбільшою мірою обумовлює успіх в удосконалюванні спортивної майстерності у вільних вправах.

Вперше розроблено методику розвитку спеціальних рухових здібностей з використанням програм базових композицій вільних вправ. Виявлено важливі для практики спортивного тренування педагогічні й організаційно-методичні умови, які забезпечують ефективний розвиток спеціальних рухових здібностей при використанні базових композицій. Виділені спеціальні рухові здібності гімнасток 8-12 років, розвиток яких найбільшою мірою обумовлює успіх в удосконалюванні спортивної майстерності у вільних вправах в спортивній гімнастиці. Для комплексної оцінки рівня підготовленості у вільних вправах розроблено авторський тест "стрибок на тумбу у стійку на руках – курбет".

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показує, що у спортивній гімнастиці питанню розвитку спеціальних рухових якостей приділяють велику увагу. Між тим питання розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток 8-12 років засобами вільних вправ на етапі спеціалізованої підготовки вивчено недостатньо. Експериментальне обґрунтування цієї проблеми і є мотивом вибору теми дисертаційного дослідження.

2. На основі теоретичного аналізу ми визначили, що спеціальні рухові здібності - це сукупність психомоторних властивостей людини, які визначають цільове призначення, якісні

ознаки та робочу ефективність м'язової діяльності і надають гімнасткам можливості досягти найкращих результатів. Вони виявляються у виді сили, швидкості, витривалості, гнучкості і сенсомоторних можливостей, які визначають чутливість сприйняття й оперативність обробки інформації о процесі виконання дій і рухів: точність оцінки м'язових зусиль, часових і просторових характеристик, вестибулярна стійкість, реакції антиципації і тощо.

3. На етапі спеціалізованої підготовки в спортивній гімнастиці чітко виявляється базове формування спеціальних рухових здібностей засобами вільних вправ, які становлять собою виконувани під музику послідовні послання різних акробатичних і гімнастичних елементів, пов'язаних між собою хореографічними, танцювальними й елементарними спортивно - гімнастичними рухами. Деякі з них складають групу "універсальних базових вправ", характерних для усіх видів гімнастичного багатоборства. Їхнє виконання є базовою основою для удосконалення спортивно-технічної майстерності в гімнастиці.

4. Дослідження спеціальних рухових здібностей гімнасток показало, що основними характеристиками, які визначають високий рівень спортивно-технічної майстерності у вільних вправах є: досконалість техніки серій акробатичних і гімнастичних стрибків, вибухова сила, швидко-силова витривалість, технічна витривалість, точність диференціювання м'язових зусиль при швидко-силових діях, просторова точність рухів, рухова пам'ять з переважним використанням зорової інформації, зорово-моторна реакція, естетичність виконання композиції, що і підтверджується кореляційною залежністю між ними.

5. Рівень розвитку спеціальних рухових здібностей підвищується у відповідності із зростанням майстерності від III до I розрядів. Найбільша різниця виявлена між групами досліджуваних III і II розрядів за наступними показниками: в розвитку вибухової сили м'язів ніг - на 8,8%; силової витривалості у статичному режимі роботи м'язів - на 48,92%; спеціальної витривалості - на 49,48%; активної гнучкості - на 3,69%; спеціальної технічної витривалості - на 2,59% і 3,21%; точності відтворення часу (7с) - на 18,59%; точності диференціювання м'язових зусиль (правою - на 14,79% і лівою - на 12,05%); вестибулярної стійкості - на 27,9%; швидкості сприйняття інформації - на 8,08%; сенсомоторної координації - на 12,19%; швидкості переробки інформації - на 7,33%; рухової пам'яті з переважним використанням слухової і зорової інформації - на 18,05%; вібірковості зорової пам'яті - на 14,5%; рухової пам'яті з переважним використанням слухової інформації - на 4,7%.

6. Оцінка відмінностей між досліджуваними-гімнастками II і I розрядів за даними рухової підготовленості має особливий зміст, відмінний від показників спортсменок III і II розрядів. Найбільша різниця між групами досліджуваних виявлена за такими показниками: в

розвитку швидкісно-силової витривалості м'язів верхнього плечевого поясу – на 34,38% і м'язів ніг – на 30,28%; вибухової сили м'язів верхнього плечевого поясу – на 32,2%; швидкості бігу – на 6,09%; силової витривалості у динамічному режимі – на 19,7%; пасивної гнучкості – на 10,77%; точності відтворення часу (49с) – на 13,92%; точності диференціювання м'язових зусиль при швидкісно-силових діях – на 17,89%; просторової точності рухів – на 34,62%; рівня регуляції в нервово-м'язовому апараті – на 9,4%; уваги – на 17,6%; рухової пам'яті з переважним використанням зорової інформації – на 16,55%.

7. Розроблені базові композиції вільних вправ – це складнокоординаційні функціональні утворення, що забезпечують взаємозв'язок окремих елементів структури рухів у композиційно-музичну цілісність. Композиції наповнюються динамічним функціональним змістом, як у окремих структурних компонентах, так і в композиції в цілому.

8. Зміст запропонованої нами методики по складанню і реалізації базових композицій вільних вправ у спортивній гімнастиці відрізнявся від загальноприйнятих, не тільки наявністю заздалегідь обумовлених педагогічних впливів, але й обліку відповідних реакцій досліджуваних за даними педагогічного контролю, який включав оцінку кількісних і якісних показників рухових здібностей. В основі методики лежать закономірності, які реалізуються через спеціалізовані принципи складання і реалізації базових композицій вільних вправ: реалізації різнохарактерних музичних творів у вільних вправах; зниження трудності змісту змагальних композицій; оцінки перспективи розвитку вільних вправ; відповідності та змістовності рухів музичному супроводу; послідовної варіативності побудови рухів; рухово-естетичної спряженості. Успішність реалізації програми багато в чому визначається 3 групами факторів: перша пов'язана з особистістю гімнастки; друга – з особистістю тренера, хореографа та аккомпаніатора; третя – із навколишнім оточенням і умовами навчально-тренувального процесу. Розвиток рухових здібностей забезпечується дотриманням педагогічних та організаційно-методичних умов.

9. Основною умовою прояву спеціальних рухових здібностей при виконанні композицій вільних вправ на високому спортивно-технічному рівні з естетичними характеристиками є усвідомлення емоційної та смислової змістовності вільних вправ. У констатуючому експерименті ми з'ясували, що 78% гімнасток не можуть охарактеризувати смисловий зміст своїх композицій. Після проведення формуючого експерименту оцінка за естетичне виконання вільних вправ у гімнасток III розряду покращилася на 0,7 бали чи 11,43% ($P < 0,05$); II розряду – на 0,6 бали, що складає 9,27% ($P < 0,05$) і I розряду – на 0,9 бали чи 13,35% ($P < 0,05$).

10. Результати формуючого педагогічного експерименту показали, що впровадження програми базових композицій вільних вправ у навчально-тренувальний процес гімнасток експериментальної підгрупи дозволило підвищити рівень їхньої спортивно-технічної майстерності, швидкісно-силових якостей, технічної витривалості, показників сенсомоторних характеристик у більшій мірі, ніж у контрольній за 83 показниками з 88. При цьому, вірогідних поліпшень в експериментальній групі – 54, у контрольній - 17 ($P < 0,05$).

11. Дані наших досліджень дозволили визначити, що високий рівень організації навчально-тренувального процесу, який включає структурно-функціональні особливості взаємодії елементів фізичного та естетичного виховання сприяє гармонійному розвитку особистості гімнасток. Вивчення цих умов вимагає подальших досліджень.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Сидорова В.В. Эстетическое воспитание гимнасток средствами хореографии // Гуманітарна освіта: Збірник наукових праць АПН України і Гуманітарного інституту. – Вип.1. - Серія: Психологія і педагогіка. –Київ-Херсон: Айлант, 2000. –Вип.1. –С. 227-233.
2. Сидорова В.В. Планирование специальных видов разминки в основных микроциклах подготовительного, соревновательного и переходного периодов // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 216-219.
3. Сидорова В.В. Батутная подготовка в тренировке гимнасток // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 220-224.
4. Сидорова В.В. Тенденции развития вольных упражнений // Спорт для всех, 2000. - №1. – С. 46-51.
5. Сидорова В.В., Лахтарьова І.В., Капунніков В.М. На шляху до олімпійського рівня // Сучасні напрямки розвитку теорії та методики гімнастики: Збірник наукових матеріалів. - Львів: ЛДІФВіС, 2000. – С.55-58.
6. Сидорова В.В. Аналіз складу та труднощів вільних вправ учасників чемпіонату України у 2000р. // Сучасні напрямки розвитку теорії та методики гімнастики: Збірник наукових. - Львів: ЛДІФВіС, 2000. – С.51-55.
7. Сидорова В.В. Точность воспроизведения параметров движений как показатель мастерства гимнасток // Теорія і практика фізичного виховання, 2001. - №1-2. –С.42-46.
8. Сидорова В.В., Фалькова Н.І. Використання аеробного та сенсомоторного комплексу вправ у навчальному процесі з фізичного виховання студенток // Фізична культура, спорт та

- здоров'я нації: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. - Київ-Вінниця: ДОВ "Вінниця". -2001. -С.59-60.
9. Сідорова В.В., Фалькова Н.І. Взаємозв'язок технічної та фізичної підготовки гімнасток високої кваліфікації // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. - Київ-Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. -С.148-149.
10. Сідорова В.В. Стан розвитку психомоторних здібностей у гімнасток 8-12 років // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. - Київ-Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. -С. 320-322.
11. Сідорова В.В. Технічна і фізична спряженість як критерій інформативності тестів // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. -Київ-Запоріжжя, 2002. -Вип.22.- С.217-219.
12. Сідорова В.В. Розвиток швидкодію-силових здібностей у процесі формування культури рухів // Теорія і практика фізичного виховання, 2002. -№1. -С.63-69.
13. Сідорова В.В. Формирование культуры движений гимнасток на этапе специализированной подготовки // Physical education and sport. Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for All. -Warsaw. -2002. -V 46. -P.185-186.
14. Сідорова В.В. Содержание культуры движений как двигательльно-эстетического понятия // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. - №5.- С.85-91.
15. Сідорова В.В. Теоретичне опанування об'єктивних критеріїв оцінки культури рухів // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. -Київ-Запоріжжя, 2002. -Вип.25.- С.354-357.
16. Сідорова В.В. Реализация организационно-педагогической системы формирования культуры движений // Молодая спортивная наука Донбасса: Материалы научно-практической конференции. - Донецк: ООО "Городская типография №1", 2002. -С.49-54.
17. Сідорова В.В. Технология составления композиций вольных упражнений // Теорія і практика фізичного виховання, 2003. -№1. -С.9-16.
18. Сідорова В.В. Формування культури рухів як засіб вдосконалення виконавської майстерності гімнасток у вільних вправах // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 3-х т. -Львів: НВФ "Українські технології", 2003. -Т.3. -С.53-55.
19. Сідорова В.В. Розвиток сенсомоторних здібностей і їх взаємозв'язок зі спортивно-технічною підготовленістю юних гімнасток // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Збірник наукових матеріалів. -Львів: НВФ "Українські технології", 2003. -С.40-43.

20. Сидорова В.В. Развитие сенсомоторных способностей в структуре специальной двигательной подготовки юных гимнасток // Теорія і практика фізичного виховання, 2003. - №2. -С.52-58.
21. Сидорова В.В. Ефективність реалізації програми базових композицій в процесі узагальнення майстерності гімнасток у виконанні вільних вправ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків – Донецьк: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. -№23. –С.388-394.
22. Сидорова В.В., Рибковський А.Г. Виявлення специфічних сенсомоторних здібностей гімнасток і їх розвиток засобами вільних вправ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків – Донецьк: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. -№ 1. –С.300-306.
23. Сидорова В.В. Дослідження уваги у гімнасток 8-12 років і її розвиток в процесі реалізації базових композицій вільних вправ // Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.8: У 4-х т. –Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. -Т.1. –С.367-371.
24. Сидорова В.В. Розвиток рухової пам'яті у гімнасток 8-12 років в процесі реалізації базових композицій вільних вправ // Теорія і практика фізичного виховання, 2004. -№1. - С.39-45.

АНОТАЦІЇ

Сидорова Вікторія Вікторівна. Розвиток спеціальних рухових здібностей у гімнасток 8-12 років засобами вільних вправ. –Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2003 р.

Вперше обґрунтована доцільність розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток за допомогою розроблених нами програм базових композицій вільних вправ. Аналіз кореляційних взаємозв'язків дозволив визначити найбільш значимі спеціальні рухові здібності гімнасток 8-12 років для успішного вдосконалення їх спортивно-технічної майстерності у вільних вправах. Розроблено і апробовано авторський тест “стрибок на тумбу в стійку на руках – курбет” для комплексної оцінки рівня розвитку швидкісно-силових якостей, технічної витривалості та вдосконалення спортивно-технічної майстерності юних гімнасток. Розроблено спеціалізовані спортивно-педагогічні принципи реалізації базових композицій вільних вправ в навчально-тренувальному процесі підготовки гімнасток. За допомогою результатів, наведених у таблицях і рисунках переконливо показано ефективність розробленої програми з використанням базових композицій для вдосконалення

БІБЛІОТЕКА
 Львівського державного
 інституту фізичної
 культури

майстерності гімнасток 8-12 років у вільних вправах, що підтверджується більшістю вірогідних змін між вихідними і кінцевими показниками за спортивно-технічною майстерністю, рівнем розвитку фізичних якостей, сенсомоторних характеристик, естетичністю виконання вільних вправ.

Ключові слова: розвиток, здібності, спеціальні рухові здібності, гімнастки, вік 8-12 років, фізичні якості, сенсомоторні характеристики, естетичність, вільні вправи.

Сидорова Виктория Викторовна. Развитие специальных двигательных способностей у гимнасток 8-12 лет средствами вольных упражнений. –Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2003 г.

Во *введении* обоснована актуальность темы, определены объект, предмет, цель, задачи и методы исследования, раскрыта научная новизна и практическое значение работы, указано, где апробировались и внедрялись результаты исследований.

В *первом разделе* работы “Развитие общих и специальных двигательных способностей в спортивной гимнастике” проведен анализ научно-методической литературы по вопросам общих и специальных способностей; особенностей содержания двигательной деятельности в спортивной гимнастике как фактора развития структуры и функции специальных двигательных способностей гимнасток; процесса совершенствования исполнительского мастерства в вольных упражнениях. Анализ специальной научно-методической литературы показал, что в спортивной гимнастике вопросам развития специальных двигательных качеств уделяется большое внимание. Однако, вопросы развития специальных двигательных способностей гимнасток 8-12 лет средствами вольных упражнений на этапе специализированной подготовки изучены недостаточно. Специальные двигательные способности - это совокупность психомоторных свойств человека, которые определяют целевое назначение, качественные признаки и рабочую эффективность мышечной деятельности и способствуют достижению наилучших результатов. Они проявляются в виде силы, скорости, выносливости, гибкости и сенсомоторных возможностей, которые определяют чувствительность восприятия и оперативность обработки информации о процессе выполнения действий и движений: точность оценки мышечных усилий, временных и пространственных характеристик, вестибулярная устойчивость, реакции антиципации и т.д.

• Во *втором разделе* диссертации “Методы и организация исследования” приведены общие данные о методах, организации исследования и составе испытуемых. При

характеристике использованных методов педагогического тестирования описан разработанный нами авторский тест "Прыжок на тумбу в стойку на руках – курбет".

В третьем разделе "Уровень развития и взаимосвязь специальных двигательных способностей у гимнасток III – I спортивных разрядов с показателями спортивно-технического мастерства в вольных упражнениях" приведены результаты исследования с участием III гимнасток в констатирующем эксперименте. Анализ корреляционной зависимости между показателями спортивно-технического мастерства испытуемых с уровнем развития двигательных качеств, сенсомоторных характеристик, результативностью выполнения авторского теста, эстетичностью исполнения композиций, позволил определить наиболее значимые двигательные способности для совершенствования гимнасток в вольных упражнениях. Показана разница в уровнях развития специальных двигательных способностей между группами спортсменок III – I разрядов.

В четвертом разделе "Развитие специальных двигательных способностей гимнасток в формирующем эксперименте", в результате сравнения показателей уровня развития специальных двигательных способностей до и после формирующего эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, показана эффективность методики планирования и реализации базовых композиций вольных упражнений.

В пятом разделе "Анализ и обобщение результатов исследования" подведены итоги исследований, определены специализированные принципы и педагогические условия реализации базовых композиций вольных упражнений в спортивной гимнастике, приведены три группы факторов успешной реализации разработанной методики. Выделены группы обобщенных данных, полученных в результате исследования: данные, которые подтверждают результаты других научных исследований; которые дополняют результаты научных исследований; абсолютно новые данные.

Ключевые слова: развитие, способности, специальные двигательные способности, гимнастки, возраст 8-12 лет, физические качества, сенсомоторные характеристики, эстетичность, вольные упражнения.

Sidorova Victoria Viktorovna. Development of special impellent abilities at гимнасток 8-12 years means of free exercises. The manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of sciences on physical training and sports on a speciality 24.00.01 – Olympic and professional sports. Kharkov State academy of Physical Culture, Kharkov, 2003.

For the first time is proved expediency of development of special impellent abilities gymnasts with use of the programs of base compositions of free exercises developed by us. The

analysis of correlation interrelations has allowed to determine the most significant special impellent abilities gymnasts 8-12 years for successful perfection of their sports - technical skill in free exercises. The author's test jump on a curbstone in a handstand - кырбег for a complex estimation of a level of development of physical qualities, parameters sensomotorical characteristics and sports - technical skill young gymnasts is developed and approved. Are developed specialized sports - pedagogical principles realizations of base compositions of free exercises. The results given in tables and figures, convincingly show efficiency the developed technique with application of programs of base compositions of free exercises.

Key words: development, the abilities, special impellent abilities, gymnasts, age of 8-12 years, physical qualities, sensomotorical characteristics, эстетичность, free exercises.