

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра гімнастики

Чемеріс Ілля Сергійович

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТІВ 5-6 РОКІВ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень Другий (магістерський) рівень
(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта / педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

спеціалізація Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
(гімнастика)
(назва спеціалізації)

Науковий керівник: Сутула Василь Опанасович, доктор педагогічних наук, професор

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Чемеріса Іллі Сергійовича

на тему: «Дослідження впливу ігрових технологій на рівень розвитку фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років»

Актуальність дослідження. Спортивна гімнастика є одним із найбільш складних за координацією та вимогливих видів спорту, який потребує від спортсменів прояву високого рівня розвитку всіх фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Ефективність спортивної підготовки значною мірою залежить від спрямованості навчально-тренувального процесу на комплексний розвиток індивідуальних можливостей кожного спортсмена. Це особливо важливо на етапі початкової підготовки, коли провідною діяльністю юного спортсмена стають навчально-тренувальні заняття, в результаті яких формуються його основні фізичні та психічні якості.

Сучасний розвиток спортивної гімнастики вказує на необхідність безперервного удосконалення тренувального процесу вже на ранніх етапах підготовки та вимагає такої організації занять, яка б забезпечила оптимальний комплексний розвиток фізичних якостей з врахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини. Одним із найбільш ефективних засобів вирішення цих завдань є рухливі ігри. Саме в ігровій діяльності дитина найповніше розкриває свій фізичний та емоційний потенціал. Різноманіття ігор створює нові умови для спілкування, пізнання довкілля, розвитку уявлень та сенсорного досвіду.

З огляду на актуальну проблему гіподинамії, зниження рухової активності та погіршення стану здоров'я дітей, цілеспрямоване застосування рухливих ігор набуває особливого значення. Саме вони сприяють усуненню дефіциту рухової активності й гармонійному розвитку дитини. У віці 5–6 років гра є незамінним та фактично провідним методом навчання в тренувальному процесі юних спортсменів. Її цінність полягає у поєднанні освітньої,

розвивальної та виховної функцій, що реалізуються у взаємозв'язку. Використання ігрових вправ стимулює прояв швидкісних, силових та координаційних здібностей, забезпечуючи більш всебічний комплексний розвиток рухових якостей, ніж інші засоби спортивної підготовки.

Результати сучасних досліджень свідчать про тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, що не відповідає вимогам сучасної спортивної діяльності. Тому проблема підвищення фізичної підготовленості дітей, які займаються спортивною гімнастикою, залишається актуальною та потребує подальшого вдосконалення. Різноступеневі рухливі ігри є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей юних спортсменів. Це зумовлює актуальність і практичну значущість обраної теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження: визначити вплив ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати літературні джерела, що розкривають особливості застосування рухливих ігор у підготовці спортсменів 5–6 років. 2. Визначити початковий рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. 3. Розробити методику застосування ігрових технологій у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів і визначити їхній вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: за допомогою педагогічного спостереження, тестування, експерименту і методів математичної статистики була досліджена динаміка рівня розвитку фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років.

Об'єктом дослідження був навчально-тренувальний процес гімнастів 5–6 років.

Предмет дослідження: динаміка рівня фізичної підготовленості юних гімнастів.

Результати. Аналіз отриманих результатів початкового тестування виявив недостатній та неоднорідний рівень фізичної підготовленості юних

гімнастів, який вказує переважно на низькі і середні показники у вправах на силу, гнучкість і швидко- силові якості. Запропонована методика забезпечила поетапне, логічно обґрунтоване впровадження ігрових технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років, мала комплексний вплив на розвиток їхніх фізичних якостей та дозволила адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, враховуючи їхні вікові особливості та специфіку спортивної гімнастики. Реалізація методики створила передумови для підвищення ефективності подальшого навчання базових елементів спортивної гімнастики.

Аналіз індивідуальних показників фізичної підготовленості юних гімнастів після впровадження розробленої методики застосування ігрових технологій в тренувальному процесі засвідчив наявність суттєвої варіативності результатів, що є типовим для дітей 5-6 років та зумовлено різним рівнем морфофункціонального розвитку і рухового досвіду. Не зважаючи на те, що індивідуальні результати засвідчують неоднорідність рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, всі показники суттєво збільшились і наблизились переважно до високого рівня фізичної підготовленості.

Середньогрупові результати повторного тестування свідчать про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років після впровадження розробленої методики з використанням ігрових технологій. Найбільший приріст зафіксовано у показниках статичної сили м'язів тулуба (кут у висі -120,0 %) та гнучкості («шпагат» - 95,0 %, «нахил тулуба» - 82,4 %), що підтверджує ефективність спеціально підібраних ігрових вправ. Суттєве покращення спостерігалось також у розвитку сили м'язів верхніх кінцівок у «підтягуванні у висі» - 70,8 % і у «згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи» - 48,9 %).

Високий відсоток приросту пояснюється поєднанням низького початкового рівня, сенситивного віку дітей 5–6 років та специфічної спрямованості методики. Поліпшення результатів відбулося головним чином

завдяки тому, що діти навчилися краще керувати своїми рухами та ефективніше залучати м'язи до роботи, а не через збільшення м'язової маси.

Висновки: Аналіз результатів дослідження засвідчив позитивний вплив розробленої методики застосування ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років. Після впровадження методики відзначено суттєве покращення всіх досліджуваних показників від 25,7% до 120,1%, що підкреслює її комплексний і цілеспрямований характер.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження ігрових технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років є педагогічно доцільним і ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей, необхідних для подальшого успішного оволодіння технікою спортивної гімнастики.

Ключові слова: фізична підготовка, вправа, гімнастика спортивна, юні спортсмени, тест, методика, ігрові технології.

ABSTRACT

of the qualification work

by Chemeris Ilya Serhiyovych

on the topic: «Research into the influence of game technologies on the level of development of physical fitness of gymnasts aged 5-6 years»

Artistic gymnastics is one of the most technically complex and coordination-demanding sports, requiring athletes to demonstrate a high level of development of physical qualities and functional capabilities. The effectiveness of sports training largely depends on the orientation of the training process toward the comprehensive development of each athlete's individual abilities. This is especially important at the initial stage of training, when systematic practice becomes the leading activity for young athletes and forms the basis of their physical and psychological development.

The modern development of artistic gymnastics indicates the need for continuous improvement of the training process from the earliest stages and requires such an organization of training sessions that ensures optimal comprehensive development of physical qualities while taking into account the individual capabilities of each child. One of the most effective means of solving these tasks is the use of movement-based (active) games. In game activity, children most fully reveal their physical and emotional potential. A wide variety of games creates favorable conditions for communication, cognition of the environment, and the development of imagination and sensory experience.

Given the current problem of hypodynamia, decreased motor activity, and deterioration of children's health, the purposeful use of movement-based games becomes especially important. They help compensate for the deficit of physical activity and promote the harmonious development of children. At the age of 5–6 years, play is an irreplaceable and leading teaching method in the training process of young athletes. Its value lies in the integration of educational, developmental, and educational functions implemented in close interaction. The use of game-based exercises stimulates the manifestation of speed, strength, and coordination abilities, ensuring a more comprehensive development of motor qualities compared to other training means.

The results of contemporary studies indicate a tendency toward a decrease in the level of physical fitness of young gymnasts, which does not meet the requirements of modern sports activity. Therefore, the problem of improving the physical fitness of children engaged in artistic gymnastics remains relevant and requires further improvement. Multidirectional movement-based games are an effective means of comprehensive development of young athletes' physical qualities, which determines the relevance and practical significance of the chosen research topic.

Purpose of the study: to determine the influence of game-based technologies on the level of physical fitness of gymnasts aged 5–6 years.

Objectives of the study: 1. To analyze scientific literature on the application of movement-based games in the training of athletes aged 5–6 years. 2. To determine the initial level of physical fitness of young gymnasts. 3. To develop a methodology for applying game-based technologies in the training process of young gymnasts and to assess their impact on the level of physical fitness.

Materials and methods: the study of the dynamics of physical fitness development in gymnasts aged 5–6 years was conducted using pedagogical observation, testing, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. Object of the study: the training process of gymnasts aged 5–6 years. Subject of the study: the dynamics of the level of physical fitness of young gymnasts.

Results. The analysis of the initial testing results revealed an insufficient and heterogeneous level of physical fitness of young gymnasts, characterized mainly by low and medium indicators of strength, flexibility, and speed-strength qualities. The proposed methodology ensured a gradual and logically grounded implementation of game-based technologies into the training process of gymnasts aged 5–6 years. It had a comprehensive effect on the development of their physical qualities and made it possible to adapt training loads to the individual capabilities of each athlete, taking into account age-related characteristics and the specificity of artistic gymnastics. The implementation of the methodology created prerequisites for increasing the effectiveness of further learning of basic gymnastics elements.

The analysis of individual physical fitness indicators after the introduction of the developed methodology demonstrated significant variability of results, which is typical for children aged 5–6 years and is determined by differences in morphofunctional development and motor experience. Despite the heterogeneity of individual indicators, all studied parameters showed a substantial increase and predominantly approached a high level of physical fitness.

The group-average results of repeated testing indicated a positive dynamic in all studied indicators of physical fitness of gymnasts aged 5–6 years after the implementation of the developed methodology using game-based technologies. The greatest relative increase was recorded in indicators of static trunk muscle strength

(L-sit hang: +120.0%) and flexibility (splits: +95.0%; trunk forward bend: +82.4%), which confirms the effectiveness of specially selected game-based exercises. Significant improvements were also observed in upper limb strength, particularly in pull-ups (+70.8%) and push-ups (+48.9%).

The high percentage of improvement is explained by the combination of a low initial level of physical fitness, the sensitive developmental period of children aged 5–6 years, and the specific focus of the methodology. Performance improvements occurred mainly due to enhanced motor control and more effective muscle activation rather than muscle hypertrophy.

Conclusions. The analysis of the study results confirmed the positive effect of the developed methodology using game-based technologies on the level of physical fitness of gymnasts aged 5–6 years. After the implementation of the methodology, significant improvements were observed in all studied indicators, ranging from 25.7% to 120.1%, which emphasizes its comprehensive and targeted nature. The obtained results indicate that the use of game-based technologies in the training process of gymnasts aged 5–6 years is pedagogically justified and represents an effective means of developing basic physical qualities necessary for the further successful mastery of artistic gymnastics techniques.

Keywords: physical fitness, exercise, artistic gymnastics, young athletes, test, methodology, game-based technologies.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	13
1.1. Характеристика рухливих ігор та їхнє значення для фізичного розвитку юних спортсменів	13
1.2. Класифікація і зміст рухливих ігор.....	18
1.3. Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей юних гімнастів.....	21
1.4. Особливості методики проведення рухливих ігор з юними гімнастами.....	23
1.5. Фізіологічні особливості розвитку дітей 5-6 років.....	29
1.6 Особливості розвитку фізичних якостей дітей 5–6 років у спортивній гімнастиці.....	36
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Характеристика методів дослідження.....	40
2.2. Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....	47
3.1. Результати початкового тестування фізичної підготовленості юних гімнастів	47
3.2. Методика застосування ігрових технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років.....	51
3.3. Вплив ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років	57
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70

ВСТУП

Актуальність. Спортивна гімнастика є одним із найбільш складних за координацією та вимогливих видів спорту, який потребує від спортсменів прояву високого рівня розвитку всіх фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Ефективність спортивної підготовки значною мірою залежить від спрямованості навчально-тренувального процесу на комплексний розвиток індивідуальних можливостей кожного спортсмена. Це особливо важливо на етапі початкової підготовки, коли провідною діяльністю юного спортсмена стають навчально-тренувальні заняття, в результаті яких формуються його основні фізичні та психічні якості [4; 9; 20; 29; 31; 33; 63; 65].

Сучасний розвиток спортивної гімнастики вказує на необхідність безперервного удосконалення тренувального процесу вже на ранніх етапах підготовки та вимагає такої організації занять, яка б забезпечила оптимальний комплексний розвиток фізичних якостей з врахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини. Одним із найбільш ефективних засобів вирішення цих завдань є рухливі ігри. Саме в ігровій діяльності дитина найповніше розкриває свій фізичний та емоційний потенціал. Різноманіття ігор створює нові умови для спілкування, пізнання довкілля, розвитку уявлень та сенсорного досвіду [16; 19; 30; 34; 42; 48; 54].

З огляду на актуальну проблему гіподинамії, зниження рухової активності та погіршення стану здоров'я дітей, цілеспрямоване застосування рухливих ігор набуває особливого значення. Саме вони сприяють усуненню дефіциту рухової активності й гармонійному розвитку дитини [30; 37; 42; 48; 63]. У віці 5–6 років гра є незамінним та фактично провідним методом навчання в тренувальному процесі юних спортсменів. Її цінність полягає у поєднанні освітньої, розвивальної та виховної функцій, що реалізуються у взаємозв'язку. Використання ігрових вправ стимулює прояв швидкісних, силових та координаційних здібностей, забезпечуючи більш всебічний

комплексний розвиток рухових якостей, ніж інші засоби спортивної підготовки [48; 63; 64].

Результати сучасних досліджень свідчать про тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, що не відповідає вимогам сучасної спортивної діяльності [2; 32; 53]. Тому проблема підвищення фізичної підготовленості дітей, які займаються спортивною гімнастикою, залишається актуальною та потребує подальшого вдосконалення. Різностримовані рухливі ігри є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей юних спортсменів [15; 17; 18; 29; 63]. Це зумовлює актуальність і практичну значущість обраної теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження: визначити вплив ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела, що розкривають особливості застосування рухливих ігор у підготовці спортсменів 5–6 років.
2. Визначити початковий рівень фізичної підготовленості юних спортсменів.
3. Розробити методику застосування ігрових технологій у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів і визначити їхній вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес гімнастів 5–6 років.

Предмет дослідження: динаміка рівня розвитку фізичної підготовленості юних гімнастів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці й апробації методики застосування ігрових технологій для комплексного розвитку фізичної підготовленості юних гімнастів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у практиці роботи тренерів з гімнастики для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, вдосконалення техніки виконання гімнастичних елементів, запобігання травмам і формування стійких навичок правильного виконання рухів.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Матеріали проведеного дослідження були опубліковані у студентському Збірнику наукових праць Харківської державної академії фізичної культури у 2025 році (№11).

Структура. Кваліфікаційна робота викладена на 77 сторінках, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота включає 19 таблиць, 1 рисунок. У кваліфікаційній роботі використано 78 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Характеристика рухливих ігор та їхнє значення для фізичного розвитку юних спортсменів

Формування організму людини на всіх етапах її онтогенезу відбувається у тісному взаємозв'язку з активною м'язовою діяльністю. Саме тому фізичні навантаження відіграють важливу біологічну роль у забезпеченні повноцінного розвитку людини. В умовах сучасної гіподинамії – вираженого дефіциту рухової активності та погіршення стану здоров'я дітей – цілеспрямоване використання рухливих ігор стає одним із найефективніших засобів компенсації недостатнього рухового режиму та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [17; 30; 38; 48; 63; 64].

Упродовж усієї історії розвитку суспільства рухливі ігри відігравали значну роль у підготовці дітей до активного життя. Саме в ігровій діяльності дитина найбільш повно розвиває свої фізичні, емоційні та пізнавальні можливості. Різноманіття ігрових сюжетів створює умови для появи нових переживань, способів взаємодії з навколишнім середовищем та формування уявлень про світ [16; 19; 30; 34; 42; 54].

У дошкільному віці гра є провідним видом діяльності, через який дитина пізнає навколишній світ. Під час гри діти випробовують свою силу, спритність, навчаються фантазувати, відкривати нове, прагнути до самовдосконалення. Гра приносить радість та задоволення, задовольняє актуальні потреби та водночас сприяє формуванню якостей і здібностей, необхідних у майбутній навчальній і професійній діяльності [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Після переходу від дошкільного закладу до школи гра продовжує відігравати важливу роль як засіб творчого пізнання та активного відпочинку. Ігрові технології розглядають як потужний засіб виховного впливу, адже саме в грі дитина набуває перших навичок взаємодії з ровесниками, вчиться діяти в колективі, об'єднаному спільною метою та емоційним переживанням [16; 19; 30; 34; 42; 54].

У процесі ігрової діяльності формуються такі важливі пізнавальні функції, як увага, пам'ять, уява, мислення; розвивається вміння зосереджуватися, працювати самостійно та свідомо. Дитина, задовольняючи природну потребу в активності, непомітно для себе навчається, розширює коло уявлень, порівнює й узагальнює досвід, удосконалює навички самовираження. У грі найяскравіше виявляються індивідуальні особливості, творчі здібності та інтелектуальний потенціал дітей; для них гра є одночасно творчістю і працею. Її цінність полягає в органічному поєднанні навчальної, розвивальної та виховної функцій [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Численні педагогічні спостереження свідчать, що рухливі ігри широко застосовують у тренувальному процесі в різних видах спорту. Їх особливістю є позитивний емоційний вплив: радість, азарт та емоційний підйом підсилюють мотивацію і сприяють більш ефективному засвоєнню рухових дій. Завдяки ігровому та змагальному характеру рухливі ігри значною мірою сприяють розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів. Ігрові дії вимагають багаторазового виконання рухів із високими швидкісними, силовими та координаційними вимогами, що робить їх ефективним засобом розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Рухливі ігри належать до основних і найбільш поширених форм дитячої ігрової діяльності. Їхньою визначальною особливістю є використання активних рухових дій - бігу, стрибків, метань, лазіння та інших вправ, що робить їх ефективним і універсальним засобом фізичного виховання і спорту. Їхнє значення виходить далеко за межі формування фізичних якостей

(швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості). У процесі гри також активно розвиваються інтелектуальні здібності дітей: спостережливість, логічне мислення, кмітливість, увага й пам'ять [17; 63].

З огляду на специфіку того чи іншого виду спорту, добір рухливих ігор проводиться таким чином, щоб вони сприяли оволодінню та закріпленню необхідних знань, умінь і навичок. Спеціально адаптовані ігри ефективно впливають на зміцнення кістково-м'язової системи, формування правильної постави та загальної культури рухів дітей [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Наукові дані останніх років свідчать про погіршення рівня розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку. Сучасний рівень їхньої фізичної підготовленості є недостатнім для вимог, які висуває спортивна діяльність. Тому застосування рухливих ігор на етапі початкової спортивної підготовки вважається обов'язковим і необхідним елементом тренувального процесу юних спортсменів. Ігри різної спрямованості є одним із найрезультативніших засобів комплексного вдосконалення рухових якостей, особливо таких як швидкість, спритність, координація та сила [16; 48; 63].

Педагогічні дослідження підтверджують, що рухливі ігри дедалі ширше використовуються тренерами в процесі підготовки спортсменів. Творчі фахівці активно інтегрують ігри та ігрові елементи у тренувальний процес. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що сформовані в ній уміння, навички та фізичні якості повторюються й вдосконалюються в умовах, що постійно змінюються. Елементарні рухові дії, набуті в ситуаціях гри, легко трансформуються у складніші рухи, набувають ознак початкових технічних дій та полегшують подальше засвоєння більш технічно складних вправ [23; 38; 71].

Поняття ігрового методу має виразні методичні особливості, які відрізняють його від інших педагогічних методів, зокрема щодо організації діяльності дітей, способів керівництва та характеру педагогічних впливів. Варто підкреслити, що ігровий метод не обмежується традиційними видами ігор (футбол, волейбол тощо). Його можна застосовувати на матеріалі будь-

яких фізичних вправ, за умови що вони можуть бути організовані відповідно до ігрового методу [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Ігровий метод у спортивній діяльності характеризується такими ключовими ознаками [30; 34; 42]:

а) Наявність сюжетно-рольової основи. Діяльність спортсменів організовується на основі умовного сюжету, в межах якого учасники виконують певні ролі (ігрові функції). Сюжети можуть відображати явища повсякденного життя, або набувати специфічної спортивно-ігрової форми.

б) Широка варіативність дій. Гра не має жорсткої регламентації, що відкриває широкі можливості для імпровізації, творчості, самостійного вибору тактики. Ігрова діяльність базується на поєднанні різноманітних рухів: маневрового бігу, метань, ловлі й передачі м'яча, подолання перешкод тощо. Постійна зміна ігрових ситуацій вимагає швидкого прийняття рішень, розвинутої координації, проявів швидкісно-силових якостей.

в) Наявність відтворення емоційно насичених міжособистісних і міжгрупових відносин. Більшість ігор містять елементи суперництва, що сприяє формуванню морально-вольових якостей, уміння діяти в колективі, витримувати емоційне навантаження.

г) Наявність непередбачуваних чинників, які впливають на перебіг гри. Через мінливий характер ігрової діяльності ігровий метод не дозволяє точно запрограмувати весь хід вправи або жорстко нормувати вплив навантаження, як це відбувається у методах суворо регламентованої вправи. Проте тренер може здійснювати гнучке управління грою: коригувати її тривалість, темп, кількість учасників, розміри майданчика, застосовувати різні снаряди, що забезпечує необхідний педагогічний ефект [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Завдяки застосуванню ігрового методу у тренувальному процесі вирішується широкий спектр завдань, серед яких - розвиток координаційних здібностей, швидкісних та силових якостей, витривалості, а також виховання сміливості, рішучості, кмітливості, ініціативності, самостійності та елементів тактичного мислення. Використання ігрових ситуацій сприяє також

закріпленню та вдосконаленню рухових умінь і навичок. Важливою ознакою цього методу є взаємна зумовленість дій учасників та високий рівень емоційності, що позитивно впливає на формування морально-вольових якостей особистості: почуття колективізму, товарищескості, дисциплінованості тощо. Водночас певним недоліком ігрового методу виступає обмежена можливість точного дозування навантаження, адже різноманітність засобів діяльності, постійні зміни умов та динамічність ігрових дій ускладнюють чітке регулювання величини навантаження та спрямованості впливу [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Таким чином, ігровий метод, зважаючи на його специфічні особливості, доцільно застосовувати не лише для початкового засвоєння рухової дії чи вибіркового розвитку окремих фізичних якостей, а насамперед для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. Найбільш ефективно він сприяє розвитку спритності та пов'язаних із нею координаційно-рухових здібностей, швидкості, сили та швидкісно-силових якостей, а також формує навички орієнтування, винахідливість, самостійність і ініціативність. У руках компетентного тренера цей метод стає дієвим засобом виховання вмінь колективної взаємодії, творчого підходу та свідомої дисципліни, що підсилює його значущість у структурі багатокomпонентної підготовки спортсменів [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Отже, правильно підібрані та методично обґрунтовані ігри сприяють тому, що юні спортсмени швидше та якісніше опановують уміння аналізувати складні ситуації, приймати зважені рішення, підтримують оптимальний рівень здоров'я та підвищують функціональні можливості організму. Крім того, вони забезпечують розвиток різноманітних фізичних якостей і формують широкий спектр способів спортивної діяльності як загально-прикладного, так і спортивно-рекреаційного спрямування [30; 48; 63].

1.2. Класифікація і зміст рухливих ігор

Класифікація рухливих ігор відповідно до розвитку фізичних якостей спортсменів є одним із ключових завдань тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Аналіз науково-методичних джерел, присвячених використанню ігрових форм у підготовці юних спортсменів, дав змогу систематизувати рухливі ігри відповідно до цільових завдань тренування. В основу такої систематизації покладено принцип домінуючого впливу ігор на формування рухових якостей у поєднанні з виконанням спеціально підібраних гімнастичних вправ[16; 19; 30; 34; 42; 48; 54].

Рухливі ігри ґрунтуються на використанні фізичних вправ, під час виконання яких учасники долають різноманітні перешкоди та спрямовують свої дії на досягнення заздалегідь визначеної мети. Залежно від мотивів ігрової діяльності та характеру взаємовідносин між спортсменами у процесі досягнення поставлених завдань, рухливі ігри поділяють на індивідуальні та колективні (рис. 1).

Індивідуальні рухливі ігри організовуються та здійснюються однією дитиною. У цьому випадку гравець самостійно визначає зміст і сенс ігрової діяльності, встановлює тимчасові правила, які можуть змінюватися в процесі гри з метою більш ефективного досягнення бажаного результату. Для дітей молодшого шкільного віку характерна схильність до так званих вільних ігор, що виникають спонтанно та передбачають наявність мети й способів її досягнення, визначених самими дітьми.

Колективні рухливі ігри передбачають одночасну участь у грі певної кількості дітей і є найбільш поширеними у дитячому середовищі, вирізняючись значною різноманітністю форм і змісту. Залежно від організації взаємодії учасників, колективні ігри поділяються на командні та некомандні [34; 42; 54].

Некомандні рухливі ігри можуть проводитися як з ведучим, так і без нього. Для некомандних ігор без ведучого характерне індивідуальне

суперництво гравців за визначене правилами місце або роль на ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є рольове протистояння учасників з ведучим або взаємодія гравців однієї групи з метою протидії ведучому за підтримки партнерів, у тому числі з використанням безпосередньої фізичної допомоги.

Командні рухливі ігри поділяються на такі, в яких учасники відповідно до правил не вступають у фізичний контакт із суперниками, та ігри, що передбачають фізичне протиборство між гравцями протилежних команд. У безконтактних командних іграх проявляється індивідуальне або колективне суперництво за інтереси своєї команди, що реалізується через взаємопідтримку та узгоджені дії гравців. Контактні рухливі ігри характеризуються наявністю індивідуальних єдиноборств і колективної боротьби за результат команди за умов активної взаємодії, підтримки партнерів та надання їм фізичної допомоги [34; 42; 54].

Некомандні та командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типовими руховими діями:

- виконання ритмічних рухів з проявом творчості, а також імітація специфічних рухів тварин;
- пробігання коротких дистанцій з проявом швидкості і спритності;
- швидкісні дії з використанням різних предметів виражено координаційного характеру;
- рухи, що пов'язані з подоланням перешкод, силовим опором;
- прояв раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, розрізняти звуки, бути спостережливим і винахідливим.

Рухливі ігри з ведучим і без ведучого проводяться гравцями різних вікових категорій, але гру з ведучим доцільно застосовувати відповідно до вікових рухових можливостей дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри [34; 42; 54].

Узагальнена класифікація рухових ігор представлена на рисунку 1.



Рис.1. Класифікація рухливих ігор

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні канату, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст та сутність гри. При доборі ігор або при спонтанному визначенні їхнього змісту рекомендується уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт гравців може призвести до їх травмування [34; 42; 54].

В педагогічній практиці, в соціальному житті та побуті розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочну та позаурочну. Урочна форма має на увазі строго регламентоване використання рухливих ігор на уроках фізичної культури, на тренуваннях з видів спорту і на інших заняттях фізичними вправами під керівництвом вчителя, тренера, методиста тощо. Позаурочна форма здійснюється поза межами навчального заняття та має більш вільний, оздоровчо-рекреаційний характер. Це можуть бути активні ігри під час перерв;

прогулянки та ігри на свіжому повітрі; ігрові змагання, естафети на спортивних святах; самостійна ігрова діяльність дітей [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Аналіз літератури показав, що досить високий ефект в розвитку фізичних якостей можна досягнути шляхом застосування з юними спортсменами рухливих ігор з так званою «переважною спрямованістю», які передбачають використання певного кола спеціальних фізичних вправ, спрямованих як на розвиток окремих якостей, так і комплексне вдосконалення сили, гнучкості, швидкості, швидкісно-силових якостей, координації та витривалості. Рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей, обумовлюється характером виконання вправ [16; 19; 30; 34; 42; 54].

1.3. Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей юних гімнастів

Практичне застосування ігрового методу в системі підготовки юних спортсменів насамперед спрямоване на формування та вдосконалення основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості [40; 48; 63]. Підвищення рівня фізичної підготовленості є необхідною умовою не лише гармонійного фізичного розвитку дітей, а й успішного оволодіння технікою обраного виду спорту, що підтверджується даними наукових досліджень [11; 13; 23; 25; 34; 36; 38; 41; 63].

Розвиток сили. Силу визначають як здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. За умови розв'язання завдань силової підготовки доцільно включати в тренувальний процес рухливі ігри, що передбачають короточасні швидкісно-силові напруження та різноманітні форми подолання м'язового опору суперника в безпосередньому контакті. До змісту таких ігор належать елементи перетягування, виштовхування, утримання, відштовхування, а також окремі прийоми

боротьби. Ефективними є й рухові завдання з доступними обтяженнями, що включають нахили, присідання, віджимання, піднімання тулуба, повороти, біг, обертання, стрибки та метання предметів на дальність [3; 10; 13; 23; 25; 38; 51].

Розвиток швидкості та швидкісно-силових здібностей. Швидкість розглядається як сукупність можливостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімально можливий для конкретних умов проміжок часу. Вона є комплексною якістю, до структури якої входять швидкість рухової реакції, швидкість одиночного руху та частота рухів. Швидкісно-силові здібності проявляються у вправах, що потребують одночасного прояву значної м'язової сили та високої швидкості рухів (стрибки, метання). Для їхнього розвитку доцільно використовувати ігри, які вимагають миттєвого реагування на зорові, звукові та тактильні сигнали, а також виконання вправ із раптовими прискореннями, зупинками, ривками, короткочасними затримками та бігом на короткі дистанції з максимальною швидкістю [3; 10; 13; 23; 25; 38; 51].

Розвиток витривалості. Витривалість визначають як здатність організму тривалий час виконувати роботу без суттєвого зниження працездатності. Розрізняють різні її види: швидкісну, силову, статичну, динамічну, ігрову та координаційну, серед яких найбільш поширеними є загальна й спеціальна витривалість. Розвиток витривалості досягається шляхом використання рухливих ігор, що пов'язані з підвищеними енерговитратами, багаторазовим повторенням рухових дій або тривалою безперервною руховою активністю, зумовленою правилами гри та специфікою виду спорту [3; 10; 13; 23; 25; 38; 51].

Розвиток координаційних здібностей. Координаційні здібності характеризують можливість спортсмена ефективно керувати та точно регулювати складними руховими діями. Високий рівень їхнього розвитку забезпечує швидше й якісніше засвоєння нових рухових навичок. З цією метою використовують ігри, що потребують точної координації рухів,

оперативного узгодження дій із партнерами по команді та достатнього рівня орієнтування у просторі [3; 10; 13; 23; 25; 38; 51].

Розвиток гнучкості. Гнучкість розглядають як здатність виконувати рухи з великою амплітудою або як морфофункціональну властивість опорно-рухового апарату, що забезпечує такі рухи. Виділяють активну і пасивну гнучкість, а також динамічну і статичну форми її прояву. Рівень розвитку гнучкості залежить від анатомічних особливостей, функціонального стану організму та зовнішніх умов (час доби, температура повітря, наявність розминки). З огляду на це добір рухливих ігор для розвитку гнучкості потребує особливої обережності. З метою запобігання травматизму необхідно враховувати рівень підготовленості юних спортсменів і уникати ігор, що вимагають виконання рухів з великою амплітудою у високому темпі [3; 10; 13; 23; 25; 38; 51].

Таким чином, рухливі ігри доцільно використовувати в тренувальному процесі у тісному взаємозв'язку з іншими засобами фізичної підготовки, поєднуючи їх із загальнорозвивальними та спеціальними гімнастичними вправами.

1.4. Особливості методики проведення рухливих ігор з юними гімнастами

Діти віком 5–8 років, з огляду на фізіологічні особливості розвитку, характеризуються високим рівнем рухової активності та чітко вираженою потребою в русі. Водночас реалізацію цієї природної потреби, як і в інших вікових періодах, суттєво обмежує сучасний режим навчальної діяльності, значне інтелектуальне навантаження та загальна тенденція до гіподинамії. За таких умов соціальна значущість і педагогічна цінність рухливих ігор для дошкільнят і дітей молодшого шкільного віку істотно зростає, що обумовлює їхню підвищену актуальність у системі фізичного виховання та спортивного тренування [10; 16; 19; 30; 34; 42].

Діти зазначеного віку мають природну потребу в активних рухових діях і прагнуть реалізувати ще не повністю сформовані рухові навички саме в ігровій діяльності. Разом із тим, добираючи рухливі ігри, необхідно враховувати важливі фізіологічні особливості дитячого організму, який ще не готовий до сприйняття тривалих фізичних навантажень. У зв'язку з цим ігри для дітей 5–8 років мають характеризуватися хвилеподібним режимом навантаження та передбачати обов'язкові паузи для відпочинку, оскільки швидка втомлюваність у цьому віці поєднується з такою ж швидкою відновлюваністю працездатності [10; 16; 19; 30; 34; 42].

Зміст рухливих ігор повинен відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дітей. Опорно-руховий апарат у цьому віці перебуває на етапі активного формування, а силові можливості ще недостатньо розвинені. Ураховуючи розвиток суглобово-зв'язкового апарату, що триває доцільно віддавати перевагу іграм із різноманітними рухами, уникаючи надмірно тривалих і одноманітних навантажень на опорно-руховий апарат [2; 20; 32; 41; 32; 53].

Висока швидкість відновлення після фізичного навантаження зумовлена віковими особливостями серцево-судинної системи. Еластичність стінок кровоносних судин, їх широкий просвіт і активна трофіка крові сприяють інтенсивному розвитку серцевого м'яза, покращенню постачання працюючих м'язів киснем та енергетичними субстратами під впливом ігрової діяльності [2; 20; 32; 41; 32; 53].

У віці 5–8 років активно формується психічна сфера дитини. Висока емоційність рухливих ігор виступає важливим чинником розвитку та зрівноваження нервових процесів. Водночас слід враховувати, що для дітей цього віку небажаними є ігри з надмірно складним руховим змістом або з надмірним емоційним напруженням. Найбільш доцільними є сюжетні ігри з імітацією знайомих рухів людини, тварин або птахів, а також ігрові дії з метанням, ловлею та виконанням доступних за координацією рухів [8; 33; 35; 50]. Увага дітей 5–8 років перебуває на стадії становлення, що зумовлює часту

зміну об'єктів інтересу та прояви неуважності. Водночас їм властиві висока активність, прагнення до самостійності, пізнання навколишнього середовища й швидкого досягнення результату, зокрема й у рухливих іграх. Через рухливість нервової системи емоційний стан дітей швидко змінюється, тому завдання тренера полягає в ненав'язливому педагогічному керуванні цими процесами з метою забезпечення позитивного емоційного фону гри [8; 33; 35; 50].

З огляду на підвищену психічну вразливість дітей цього віку, недоцільно повністю усувати дитину від участі в грі. У випадках, коли це зумовлено правилами, обмеження участі має бути короткочасним. Під час добору рухливих ігор необхідно враховувати вікові зміни мислення, що проявляються у переході від наочно-образного до понятійного. Розвиток аналітичного мислення, спостережливості та здатності до порівняння створює передумови для більш усвідомлених ігрових дій, що дозволяє включати до ігор елементи, спрямовані на розвиток відповідних здібностей. Водночас ефективним методичним прийомом залишається використання образних порівнянь під час пояснення змісту гри, ролей і правил її проведення [8; 33; 35; 50].

Важливим завданням тренера є чітке планування фізичного навантаження при підборі рухливих ігор. Орієнтація здійснюється на дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості з обов'язковим урахуванням можливостей менш підготовлених учасників, що слід враховувати під час розподілу ролей [48].

У молодшому шкільному віці особливої популярності набувають ігри, що передбачають колективні дії. Ігри для хлопчиків і дівчаток переважно мають спільний характер, проте поступово виявляються відмінності в ігрових уподобаннях. Дівчатка частіше надають перевагу іграм спокійного темпу з елементами точних рухів, ритміки та використанням предметів, характерних для ритмічної гімнастики. Хлопчики, своєю чергою, виявляють більший інтерес до ігор змагального характеру з елементами єдиноборств і боротьби за м'яч. Спільним інтересом користуються ігри з подоланням перешкод,

переміщеннями, маніпуляціями з м'ячем і метанням легких предметів. Ігри для дітей 5–6 років повинні бути нетривалими, з невеликим обсягом рухових дій і поступовим підвищенням їхньої інтенсивності [42; 48].

Діти 5–6 років гостро реагують на характер ігрового інвентарю, який має бути яскравим, естетично привабливим, легким, зручним у використанні та безпечним. Застосування ігор із різноманітним інвентарем значною мірою підвищує інтерес дітей до тренувального процесу [5; 58].

Особливої уваги потребує дозування фізичного навантаження в іграх, що є складнішим, ніж під час виконання стандартних фізичних вправ. Ігрова діяльність захоплює дітей, унаслідок чого вони можуть не відчувати втоми. Тому тренер повинен своєчасно припиняти гру або регулювати її інтенсивність [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Для регуляції навантаження застосовують такі методичні прийоми:

- зміна тривалості гри;
- варіювання кількості повторень;
- зміна розмірів ігрового майданчика або довжини дистанції;
- ускладнення чи спрощення правил і перешкод;
- використання інвентарю різної ваги та розміру;
- введення короткочасних пауз для відпочинку або аналізу помилок.

Тривалість гри визначається поставленими завданнями, умовами її проведення, віком і кількістю учасників. Завершення гри має бути своєчасним і передбачуваним для дітей, щоб уникнути негативних емоційних реакцій. У разі відсутності чіткого фіналу гру доцільно завершувати після зміни ведучого [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Інтенсивні ігри необхідно чергувати з більш спокійними. Зі зростанням емоційного піднесення підвищується й фізичне навантаження, що може призводити до перевтоми. Тому тренер не повинен орієнтуватися лише на суб'єктивні відчуття дітей, а має враховувати їх вік, рівень підготовленості та стан здоров'я. Особливу увагу слід приділяти дітям, що фізично є слабкішими, забезпечуючи їм індивідуальне дозування навантаження за рахунок

скорочення дистанцій, полегшення завдань і зменшення часу участі в грі. Пояснення змісту рухливої гри доцільно проводити у тій побудові або рольовому розташуванні, з якого вона розпочинається. Ефективність сприйняття правил і умов гри залежить від чіткості, логічності та доступності пояснення тренера. За потреби умови гри слід повторювати, забезпечуючи послідовне й докладне пояснення з урахуванням вікових особливостей сприйняття інформації дітьми цього віку[16; 19; 30; 34; 42; 48; 54].

У практиці організації рухливих ігор сформувалася і діє проста, логічна та ефективна схема пояснення змісту гри, яка довела свою педагогічну надійність. Вона включає такі основні елементи:

- назву гри та її провідну відмінну особливість;
- загальний зміст ігрових дій;
- ролі учасників та їхнє розташування на ігровому майданчику;
- функції помічників;
- правила гри;
- умови визначення переможців;
- відповіді на запитання учасників, адресовані всім дітям.

Особливу увагу необхідно приділяти чіткому поясненню правил гри, щоб уникнути вимушених зупинок у процесі її проведення з метою їх уточнення. Пояснення має бути зрозумілим, чітким, із правильною дикцією, помірно емоційним, але не монотонним, викладеним доступною для дітей мовою. У поодиноких випадках для активізації уваги до змісту гри, її правил та умов тренер може застосовувати коротке вибіркоче опитування учасників. Доцільно максимально поєднувати словесне пояснення з показом окремих рухових фрагментів гри. Роз'яснення сутності і правил гри слід проводити за умови повної концентрації уваги дітей на діях тренера. Водночас необхідно враховувати загальний емоційний стан групи та психологічний клімат у колективі. У разі зниження уваги під час пояснення, його слід скоротити, не знижуючи при цьому інформативності та емоційної привабливості гри. Завершується пояснення відповідями на запитання учнів, які необхідно

озвучувати для всіх учасників гри. Під час повторного проведення вже знайомої гри, як правило, акцент робиться на її ключових моментах та уточненні окремих правил. Ефективним педагогічним прийомом є також вибіркове опитування дітей щодо змісту гри та особливостей її проведення [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Правильно організаційне завершення гри і підбиття підсумків є важливим виховним компонентом рухливої гри. Потреба в її завершенні визначається регламентом, умовами проведення або появою ознак втоми у значної частини учасників. До таких ознак належать: часті порушення правил, зниження точності координації рухів, втрата інтересу до ігрової діяльності, загальне зменшення рухової активності.

Після закінчення гри тренер повинен насамперед привести дітей у спокійний емоційний стан, а вже потім чітко, врівноважено та достатньо гучно оголосити результати. Характер аналізу та підбиття підсумків має відповідати віковим особливостям дітей. Так, у роботі з дітьми 5–6 років доцільно відзначати як позитивні, так і негативні моменти ігрового процесу, визначати найбільш активних і старанних гравців. Зауваження щодо помилок окремих дітей повинні мати рекомендаційний характер і не завдавати шкоди їх психоемоційному стану [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Під час підбиття підсумків нерідко виникають конфліктні ситуації між учасниками гри. У таких випадках педагогічна майстерність тренера полягає в оперативному відновленні спокою в колективі шляхом короткого, але об'єктивного аналізу ходу гри та справедливості її результатів. Окрім кількісної оцінки результатів і досягнення ігрової мети, важливо надати якісну оцінку ігровій діяльності як окремих учасників, так і команди в цілому, навіть у разі поразки за умови гідної боротьби. Міра заохочення і, за необхідності, осуду має бути педагогічно виваженою та обґрунтованою.

Важливим елементом управління рухливою грою є її розбір, який доцільно проводити одразу після оголошення результатів. Він передбачає аналіз типових помилок не лише в діях тих, хто програв, а й переможців.

Зауваження повинні супроводжуватися конкретними рекомендаціями щодо їх усунення. Особливу увагу слід приділяти заохоченню раціональних, ініціативних і творчих дій кращих гравців, ведучих, суддів, помічників і капітанів, а також старанності менш підготовлених дітей [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Під час організації рухливих ігор необхідно постійно контролювати дотримання правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних умов проведення занять, зокрема чистоту приміщення, температуру повітря та стан ігрового обладнання. Важливого значення набуває також дотримання дітьми правил особистої гігієни та чистоти одягу. Оскільки в процесі гри істотно активізуються обмінні процеси, газообмін і тепловіддача, доцільно формувати в дітей стійкі гігієнічні навички та інтерес до процедур, що загартовують [48].

У практичному проведенні рухливих ігор особливу увагу слід приділяти суворому дотриманню загальноприйнятих норм безпеки як для дітей, що грають, так і для оточуючих спортсменів, тренерів та глядачів. Особливої обережності потребують ігри, пов'язані з метанням різних предметів (м'ячів, палиць, прапорців), що вимагає чіткого контролю з боку тренера [16; 19; 30; 34; 42; 54].

Дотримання таких правил зробить використання рухливих ігор не тільки безпечною, цікавою і корисною формою рухової діяльності для дітей, а також дасть можливість максимально ефективно використовувати потенціал ігрових технологій для фізичного розвитку дитини з можливістю коригування цього процесу.

1.5. Фізіологічні особливості розвитку дітей 5-6 років

Розвиток дитини 5–6 років передбачає не лише її фізичне зростання. До цього процесу належать також розвиток інтелекту, становлення особистості та соціалізація. Вік 5–6 років є особливим, оскільки саме в цей час відбувається активна підготовка дитини до шкільного навчання [20; 32; 53].

Фізіологічні особливості дітей 5–6 років характеризуються:

- інтенсивним ростом кісткової системи та розвитком опорно-рухового апарату;
- розвитком м'язової системи, насамперед дрібних груп м'язів;
- удосконаленням і зміцненням серцево-судинної системи;
- диференційованим розвитком відділів центральної нервової системи.

У шестирічному віці високими темпами відбувається розвиток розумової та психічної сфер. Характерною особливістю дитячого інтелекту у 6–7 років є висока швидкість формування пізнавальних здібностей. Саме в цей період закладаються базові психічні функції: пам'ять, мислення, увага, уява та мовлення. Пам'ять досягає завершального етапу свого розвитку, що забезпечує можливість засвоєння інформації як на слух, так і візуально, стаючи основою пізнавальної діяльності. Мислення набуває усвідомленого характеру: дитина переходить до наочно-образного сприйняття, починає використовувати елементи логічного мислення, порівнювати та групувати предмети за певними ознаками, виділяти необхідну інформацію та робити правильні висновки [20; 32; 53].

Увага у дітей 5–7 років пов'язана з розвитком усвідомленого мислення. Діти цього віку здатні вибирати об'єкт діяльності, зосереджуватися на ньому та утримувати увагу протягом відносно тривалого часу.

Уява дитини є однією з найважливіших складових інтелектуального розвитку, оскільки сприяє формуванню творчих здібностей, образного мислення та самореалізації.

Розвиток мовлення характеризується активним використанням значного словникового запасу під час розмови.

Серед найважливіших психологічних особливостей дітей 5–6 років виокремлюють [8; 20; 33; 35; 53]:

1. Інтенсивне зростання особистісної самосвідомості та прагнення до самостійності.

2. Усвідомлення своєї належності до соціальної групи та вміння співвідносити власні можливості з досягненнями інших.

3. Переорієнтацію поведінки від принципу «хочу» до усвідомлення «можу» і «потрібно».

Однією з основних умов ефективної фізичної підготовки дітей є обов'язкове врахування вікових та індивідуальних фізіологічних особливостей, характерних для певних етапів розвитку. Основним критерієм біологічного віку вважається скелетна зрілість, або «кістковий» вік. У цьому віці кістки стають товстішими й міцнішими, хоча процеси окостеніння ще не завершені [2; 20; 32; 41; 53]:

У дошкільному віці доцільно цілеспрямовано розвивати рухові якості, що забезпечує необхідний рівень загальної фізичної підготовленості дитини. Процес їхнього розвитку здійснюється з урахуванням морфологічних і функціональних можливостей організму, стану здоров'я, рівня рухової підготовленості та психічних особливостей. На думку низки науковців, найбільш ефективними є вправи, що одночасно вимагають прояву швидкості, сили та спритності [8; 20; 32; 53].

Рухові якості взаємопов'язані між собою, оскільки є функцією єдиного нервово-м'язового апарату та відображають вікові й статеві особливості організму дітей. Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку дитини, що обумовлює різнобічний вплив на її рухову функцію, включаючи комплексний розвиток фізичних якостей. При цьому оптимальні показники рівня будь-якої рухової якості можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей. Отже, реалізація принципу всебічного розвитку особистості зумовлює необхідність комплексного розвитку всіх фізичних якостей у процесі виконання основних рухів, загальнорозвиваючих вправ і рухливих ігор [10; 15; 17; 18; 20; 28; 54].

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільнят доцільно приділяти особливу увагу розвитку швидкості, спритності та гнучкості - руховим якостям, що найбільш інтенсивно

формується у цьому віці. Природний розвиток систем організму дітей характеризується чіткою послідовністю та циклічністю: періоди прискореного розвитку змінюються фазами його уповільнення. Науковими дослідженнями та практичним досвідом фахівців встановлено, що у різному віці організм дітей по-різному реагує на засоби фізичної підготовки [20; 38; 71]. Ті ж самі методи з однаковим обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження можуть забезпечувати різний педагогічний ефект. Найвищої ефективності вони досягають у періоди природного вікового прискорення розвитку тієї чи іншої рухової якості. Саме тому періоди інтенсивного розвитку окремих рухових якостей отримали назву чутливих чи сенситивних. Ефективність фізичної підготовки дітей 5-6 років значною мірою залежить від того, наскільки повно використовуються сенситивні періоди для розвитку рухових якостей. Рухові якості, які не були достатньо розвинені у відповідному віковому проміжку, у подальшому можуть формуватися повільніше, менш повно або взагалі не піддаватися ефективному вдосконаленню [10; 15; 17; 18; 20; 28; 54; 63].

Дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку швидкості, що зумовлено особливостями дитячого організму, насамперед нервової системи: підвищеною чутливістю, швидкою зміною процесів збудження і гальмування, поступовим зростанням функціональної рухливості та збуджуваності нервово-м'язового апарату, а також інтенсивним розвитком здатності до виконання швидкісних рухів окремими частинами тіла [2; 14; 20; 24; 32; 33; 53].

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від рівня розвитку інших рухових якостей: спритності, сили та гнучкості. Тому розвиток швидкості у дошкільнят тісно пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей і включає два основні напрями:

- розвиток здатності до швидкої реакції на сигнал (швидкий початок руху);
- підтримання високого темпу (частоти) рухів.

У дошкільний період важливо використовувати різноманітні засоби розвитку швидкості, метою яких є залучення різних м'язових груп та вдосконалення регуляторної діяльності центральної нервової системи. Найефективнішими є вправи, що виконуються максимально швидко. Доцільно добирати рухи, попередньо добре засвоєні дітьми, щоб основна увага зосереджувалася не на способі виконання, а на швидкості рухової дії. Розвиток швидкості досягається як за рахунок виконання руху в цілому з максимально можливою швидкістю, так і шляхом підвищення швидкості виконання його окремих елементів. До таких засобів належать біг на короткі дистанції, стрибки, загальнорозвиваючі вправи у швидкому темпі, рухливі ігри сюжетного характеру та ігрові дії типу естафет, вправи виду спорту, що містять змагальний елемент. Систематичне використання таких вправ створює оптимальні умови для розвитку швидкості у дітей 5-6 років [32; 48; 53].

Спритність визначається як здатність людини точно виконувати рухи в складних координаційних умовах, при цьому координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв її розвитку. Рівень спритності у дошкільнят безпосередньо залежить від обсягу сформованих рухових умінь і навичок, оскільки розширення арсеналу рухів позитивно впливає на функціональні можливості рухового аналізатора. Чим вищий рівень координації рухів дитини, тим швидше вона засвоює нові рухи, та тим вищим є рівень розвитку спритності. Важливими шляхами її розвитку є використання вправ з елементами новизни, ускладнення координаційної структури рухів і підвищення вимог до точності їхнього виконання. Ефективними є вправи, що вимагають швидкого реагування на раптові зміни умов та прийняття оптимального рухового рішення. Такі вправи потребують високої концентрації уваги та точності м'язових відчуттів, швидко викликають стомлення, тому їх доцільно виконувати нетривалий час - на початку заняття або в першій половині основної його частини [10; 23; 38; 56; 71].

Гнучкість визначається як здатність виконувати рухи з великою амплітудою. У дітей дошкільного віку наявні всі передумови для її успішного розвитку, що зумовлено морфологічними особливостями опорно-рухового апарату: високою еластичністю м'язів і значною рухливістю хребта. Розвиваючи гнучкість, необхідно суворо дозувати навантаження та уникати надмірного розтягування м'язів і зв'язок. Найбільш стійкими до навантажень у цьому віці є тазостегнові та гомілковостопні суглоби, тому першочергову увагу слід приділяти розвитку їхньої рухливості. Найбільш раціональними є пружні та махові рухи з різних вихідних положень, нахили, повороти тулуба, а також амплітудні стрибки, метання, лазіння й танцювальні рухи під музичний супровід. Вправи на гнучкість доцільно виконувати після попереднього розігріву м'язів, дотримуючись вимог щодо збереження правильної постави [10; 23; 38; 56; 71].

Сила розглядається як здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У дітей 5–6 років акцент робиться не на абсолютних, а на відносних показниках сили. Основною метою є гармонійний розвиток різних м'язових груп, зокрема найслабших - м'язів черевного пресу та м'язів-розгиначів тулуба. Рівномірний розвиток м'язів всього тулуба є необхідною умовою формування правильної постави. Засобами розвитку силових здібностей у цьому віці є вправи з використанням ваги власного тіла, вправи з предметами, стрибки, лазіння, а також рухливі ігри. При цьому слід уникати надмірних напружень, тривалих статичних поз і одnobічного навантаження, віддаючи перевагу динамічним вправам швидко-силової спрямованості.

Розвитку силових здібностей у дітей 5–6 років сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного та частково статичного характеру (перелізання, виси, упори, короткочасні утримання статичних поз під час виконання вправ тощо). Особливо ефективними є вправи, що мають різнобічний вплив на зміцнення м'язових груп усього опорно-рухового апарату. До них належать різноманітні види стрибків (у висоту, у довжину з

місця та з розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та канату, а також рухливі ігри, під час яких діти виконують зазначені рухові дії.

Розвиток витривалості у дітей 5–6 років, на відміну від інших рухових якостей, потребує особливо обережного підходу у зв'язку з можливим негативним впливом надмірних фізичних навантажень на організм дитини. Основним завданням розвитку витривалості у дошкільнят є забезпечення узгодженої функціональної діяльності серцево-судинної та дихальної систем шляхом поступового їх удосконалення та адаптації до тривалого виконання вправ помірної інтенсивності. Упродовж дошкільного віку відзначається інтенсивне зростання показників витривалості: у хлопчиків - приблизно на 55 %, у дівчаток - на 75 % [10; 23; 38; 56; 71].

Найбільш поширеними засобами розвитку витривалості у дошкільнят є загальнорозвиваючі вправи та рухливі ігри з елементами бігу, стрибків і лазіння. Вони сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують рівень фізичної працездатності та забезпечують розвиток загальної витривалості дітей. Для формування статичної витривалості доцільно застосовувати вправи з відносно тривалим утриманням певних поз, зокрема виси, упори, стійки на носках, утримання рівноваги на одній нозі [10; 23; 48; 51].

Таким чином, приріст показників рухових якостей у дітей 5–6 років має нерівномірний стрибкоподібний характер і відбувається з різною інтенсивністю. Це підтверджує необхідність своєчасного та раціонального використання засобів і методів фізичної підготовки дошкільнят, які відповідають морфологічним і функціональним можливостям їхнього організму [10; 23; 48; 51].

1.6 Особливості розвитку фізичних якостей дітей 5–6 років у спортивній гімнастиці

Вік 5–6 років є важливим етапом формування фізичних та координаційних здібностей у майбутніх гімнастів. У цей період відбувається інтенсивний морфофункціональний розвиток організму дитини, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння базовими гімнастичними навичками [10; 20; 41; 48; 51].

Розвиток сили у дітей 5–6 років перебуває на початковому рівні формування. У спортивній гімнастиці основну увагу приділяють зміцненню м'язів тулуба, рук і ніг через вправи з власною масою тіла: упори лежачи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в різних вихідних положеннях (сидячи, лежачи на животі і спині на підлозі і різноманітних гімнастичних приладах), присіди, лазіння по гімнастичній стінці і лаві, піднімання і повзання, короткочасні виси, упори на снарядах та стрибки. Такі вправи забезпечують гармонійний розвиток м'язових груп, необхідних для підтримки правильної постави та формування основної техніки гімнастичних елементів [10; 20; 41; 48; 51].

Розвиток швидкості: швидкісні здібності у дітей 5-6 років у спортивній гімнастиці формуються за допомогою коротких прискорень, бігу по колу, стрибків у різних напрямках, естафет та рухливих ігор з раптовою зміною темпу. Виконання рухів із максимальною швидкістю сприяє розвитку нервово-м'язової координації, необхідної для швидкого послідовного з'єднання гімнастичних елементів між собою у зв'язки і комбінації [10; 20; 41; 48; 51].

Розвиток витривалості. Для формування загальної і спеціальної витривалості гімнастів 5-6 років використовують вправи помірної інтенсивності з чергуванням навантаження та відпочинку: біг у повільному темпі, стрибки, лазіння, кругові комплекси базових вправ. Але збільшення

навантаження у юних гімнастів відбувається дуже обережно, поступово з врахуванням індивідуальних можливостей. Це сприяє узгодженій роботі серцево-судинної та дихальної систем, а також підготовці організму до тривалих тренувальних навантажень [10; 20; 41; 48; 51].

Розвиток координаційних здібностей. У спортивній гімнастиці високий рівень координаційних здібностей має першочергове значення і, в першу чергу, для успішного опанування техніки вправ. Вправи на рівновагу, швидку орієнтацію у просторі, точне повторення складних рухових комбінацій і зміни напрямку руху розвивають координаційні здібності, швидкість реакції та точність виконання елементів. Рухливі ігри з елементами акробатики, з використанням низьких снарядів, гімнастичних стінок і лав сприяють розвитку координації рухів [10; 20; 41; 48; 51].

Гнучкість є однією з ключових фізичних якостей для гімнастів будь-якого віку. З розвитку гнучкості починається гімнастика. Вік 5-6 років є сенситивним періодом для розвитку цієї якості. Вправи на розтягування, нахили, махи руками та ногами, колові рухи тазом і плечовим поясом, а також спеціальні динамічні вправи, амплітудні стрибки з розкриттям ніг у шпагат забезпечують розвиток рухливості суглобів, еластичності м'язів та зв'язок. Регулярне тренування гнучкості з урахуванням морфологічних особливостей опорно-рухового апарату сприяє профілактиці травм і підвищує технічну якість виконання гімнастичних елементів [10; 20; 41; 48; 51].

Таким чином, розвиток фізичних якостей у дітей 5–6 років у спортивній гімнастиці має стрибкоподібний характер і нерівномірний темп. Ефективність тренувального процесу забезпечується дотриманням принципів доступності, поступовості, системності та ігрової спрямованості вправ, а також урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей.

Висновки до розділу 1

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців з досліджуваної проблеми встановлено, що рухливі ігри належать до основних і найбільш поширених видів діяльності дітей. У процесі ігрової діяльності формуються й закріплюються необхідні рухові вміння, навички, здібності, найбільш повно проявляються індивідуальні особливості, інтелектуальні можливості та схильності дітей, що є важливими передумовами для виконання соціальних, творчих і професійних функцій у майбутньому. Ігрові технології є потужним засобом виховного впливу, оскільки в ігровій діяльності освітня, розвивальна та виховна функції реалізуються у тісному взаємозв'язку. Рухливі ігри доцільно застосовувати у тренувальному процесі в єдності з іншими засобами фізичної підготовки.

2. Аналіз сучасних досліджень засвідчив наявність негативної тенденції до зниження рівня розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку. На сьогодні фізична підготовленість дітей перебуває на недостатньому рівні та не відповідає сучасним вимогам спортивної діяльності. У зв'язку з цим проблема розвитку рухових якостей дітей 5-6 років є актуальною та потребує подальшого наукового обґрунтування і вдосконалення засобів та методів фізичного виховання.

3. Вивчення літературних джерел показало, що ігрові технології у системі спортивної підготовки використовується переважно не для початкового навчання окремих рухових дій, а для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. Застосування рухливих ігор сприяє розвитку координаційних здібностей, швидкості, швидко-силових якостей, витривалості, а також формуванню уваги, винахідливості, самостійності, ініціативності та навичок колективної взаємодії.

4. У результаті аналізу літератури встановлено, що рухливі ігри більшою мірою, ніж інші форми та засоби фізичної підготовки, відповідають завданням розвитку фізичних якостей у юних спортсменів. Ігрові дії вимагають комплексного прояву фізичних якостей і функціональних можливостей організму дитини, оскільки їхній розвиток забезпечується багаторазовим виконанням рухів з проявом швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості.

З урахуванням актуальної проблеми гіподинамії та зниження рівня здоров'я дітей цілеспрямоване використання рухливих ігор є ефективним засобом компенсації дефіциту рухової активності та комплексного розвитку фізичних і психічних здібностей дитини.

5. Аналіз наукових джерел свідчить, що цілеспрямований розвиток рухових якостей доцільно розпочинати вже у 5-6 років, оскільки саме в цей період закладається основа загальної фізичної підготовленості дитини. Процес розвитку рухових якостей у цьому віці має здійснюватися з урахуванням морфологічних та функціональних можливостей організму дитини. При цьому обов'язковим є диференційований підхід, який передбачає врахування віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та психофізіологічних особливостей дітей 5–6 років.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика методів дослідження

Для вирішення поставлених задач кваліфікаційної роботи були використані такі методи дослідження [6; 7]:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Методи математичної статистики.

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел здійснювався з метою отримання об'єктивних наукових даних за обраною темою дослідження. Було опрацьовано науково-методичну літературу з питань застосування ігрових технологій у тренувальному процесі дітей 5–6 років у спортивній гімнастиці. Особлива увага приділялася літературі, присвяченій методиці проведення рухливих ігор для розвитку фізичних якостей юних гімнастів. Окрему увагу приділено аналізу джерел, що висвітлюють особливості фізіологічного розвитку дітей дошкільного віку та закономірностям формування їхніх рухових якостей. Крім того, вивчалася література зі спортивної та вікової фізіології людини. Узагальнення результатів літературного огляду дозволило оцінити сучасний стан досліджуваної проблеми та визначити основні напрями вирішення поставлених завдань.

2. Педагогічні спостереження проводилися з метою аналізу методики використання рухливих ігор у тренувальному процесі та виявлення їхнього впливу на рівень фізичної підготовленості юних гімнастів. У ході спостережень оцінювалися зміст і спрямованість рухливих ігор, характер фізичного навантаження, рівень рухової активності дітей та особливості їхньої поведінки під час виконання ігрових завдань.

3. Педагогічне тестування. Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей юних гімнасток застосовувалося тестування, що включало традиційні контрольні вправи, рекомендовані навчальною програмою зі спортивної гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Результати виконання тестів переводилися в бальну оцінку відповідно до програмних нормативів для дітей 5–6 років, що забезпечувало об'єктивність і порівнянність отриманих даних [48].

1) *Підтягування у висі на перекладині* проводилось для визначення сили м'язів плечового поясу. При проведенні даного тесту здійснювалася страховка. Головною умовою при виконанні підтягування було положення підборіддя вище перекладини. Несуттєві помилки у техніці виконання не враховувались. Результат - кількість підтягувань (рази):

Підтягування у висі на перекладині,	
Оцінка, бали	Результат, рази
5,0	6-7
4,0	4-5
3,0	3
2,0	2
1,0	1
0	жодного разу

2) *Стрибок в довжину з місця.* Проводився з метою визначення рівня швидкісно - силових здібностей дітей. Учасник тестування ставав перед означеною лінією у вузьку стійку ноги нарізно, далі відводив руки назад з одночасним згинанням ніг до положення напівприсіду і виконував стрибок як умога далі. Тест виконувався 3 рази і фіксувався найкращий результат в см:

Стрибок в довжину з місця	
Оцінка, бали	Результат, см
5,0	150
4,0	130
3,0	110
2,0	100
1,0	90 см і менше

3) *Стрибок на гірку матів з місця*. Проводився з метою визначення рівня швидкісно - силових здібностей дітей. Первісна висота - гірка з трьох матів (30 см). Учасник тестування ставав перед матами на відстані 10-15 см і застрибував на них. Головна вимога - застрибнути на ноги, не допустити торкання поверхні матів руками чи іншою частиною тіла. Кожній дитині давалось 3 спроби. З кожною спробою на гірку додавали ще один мат. Діти виконували стрибок по черзі по одній спробі, щоб був час для відпочинку. Зараховувався кращий результат в см. Всі результати переведені в бали:

Стрибок на гірку матів з місця	
Оцінка, бали	Результат, см
5,0	60
4,0	50
3,0	40
2,0	30
1,0	20 см і менше.

4) *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи* проводилося для визначення сили м'язів плечового поясу. Учасник тестування приймав положення упору лежачи на гімнастичній лаві. При виконанні вправи тіло повинно бути прямим, руки згинаються максимально, лікті притиснуті до тулуба. Результат - кількість правильних згинань і розгинань рук (рази):

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	
Оцінка, бали	Результат, см
5,0	15
4,0	10
3,0	8
2,0	5
1,0	4 рази і менше
0	жодного разу

5) *Присід на правій (лівій) біля опори* (інша нога – вперед пряма) проводилося для визначення рівня розвитку сили м'язів ніг. Учасник

тестування ставав правим (лівим) боком до опори, тримаючись правою (лівою) рукою за опору, піднімав вперед пряму праву (ліву) ногу вперед на 90° і виконував без зупинки присіди на опорній нозі. Результат - кількість правильних присідань (разів):

Присід на правій (лівій) біля опори	
Оцінка, бали	Результат, рази
5,0	10
4,0	8
3,0	6
2,0	4
1,0	3
0	жодного разу.

б) *Міст з положення лежачи.* За допомогою тесту визначалася гнучкість хребетного стовпу. Перед виконанням даного тесту було проведено спеціальну розминку для підвищення еластичності м'язів. Тестування проводилося з попереднім показом «моста» старшими спортсменками, які виконували даний елемент без помилок. Результат оцінювалася в балах за нижче приведеними критеріями:

Міст з положення лежачи	
Оцінка, бали	Критерії
5,0	немає кута в плечових суглобах, руки і ноги прямі
4,0	кут в плечових суглобах до 15 градусів, руки і ноги прямі
3,0	кут 20 градусів, руки і ноги трохи зігнуті
2,0	кут 30 градусів, руки і ноги зігнуті
1,0	руки і ноги зігнуті, торкання полу головою
0	руки і ноги зігнуті, міст на голові.

7. *Нахил з положення сидячи (складка)* - за допомогою цієї вправи визначилась еластичність м'язів задньої поверхні стегна, еластичність зв'язок колінних суглобів. Вправа проводилася з положення сидячи, руки по сторонах. Учасник тестування виконував нахил вперед, руки вперед, кистями тягнутися за носки, ноги не згинати, намагаючись максимально животом притиснутись

до стегна. Фіксація максимального нахилу – 3 с. Оцінювання проводилося за певними критеріями в балах:

Нахил з положення сидячи (складка)	
Оцінка, бали	Критерії
5,0	щільна складка без кутів у плечових суглобах, прямі ноги, кисті за носками
4,0	щільна складка, ноги прямі, кисті на рівні носків
3,0	не щільна складка, спина округлена, ноги прямі, кисті на рівні носків
2,0	не щільна складка, кут в плечових суглобах, спина округлена, ноги трохи зігнуті;
1,0	не щільна складка, кут у плечових суглобах, спина округлена, ноги сильно зігнуті;
0	ноги сильно зігнуті, порушена техніка виконання.

8. *Шпагат лівою (правою)* - використовувався для визначення рухливості в тазостегнових суглобах, а також для визначення еластичності м'язів та зв'язкового апарату тазостегнових і колінних суглобів. Оцінювання проводилося за певними критеріями в балах:

Шпагат лівою (правою)	
Оцінка, бали	Критерії
5,0	повне торкання стегнами і тазом підлоги з прямими ногами
4,0	не повне торкання (10 см до підлоги) з прямими ногами
3,0	не повне торкання (20 см до підлоги) з прямими ногами
2,0	не повне торкання (30 см до підлоги), ноги трохи зігнуті
1,0	не повне торкання, ноги сильно зігнуті
0	ноги сильно зігнуті, порушена техніка виконання шпагату.

9. *Кут у висі* - тест проводився для визначення сили м'язів черевного пресу. Надавалась одна спроба. Головною умовою виконання даного тесту було утримання прямих ніг у висі під кутом 90° . Результат вимірювався в секундах, переведених в бали:

Кут у висі	
Оцінка, бали	Результат, с
5,0	40
4,0	30
3,0	20
2,0	10
1,0	5
0	менше 5 с

Загальна система оцінки рівня фізичної підготовленості гімнастів

Рівень фізичної підготовленості кожного спортсмена складався з середньої оцінки за всі тести:

Показники	
Бали	Рівень
Від 0 до 1,0	Тестування не пройдено
Від 1,1 до 2,5	Низький
Від 2,6 до 3,9	Середній
Від 4,0 до 5,0	Високий

4. Методи математичної статистики. Для об'єктивності оцінки ступенів надійності та достовірності отриманих результатів дослідження, виявлення закономірностей в зміні досліджуваних показників, нами були використані методи математичної статистики. По закінченню кожного етапу дослідження оброблялися кількісні дані.

Статистичний аналіз досліджуваних показників передбачав розрахунок середніх величин (\bar{X}) вимірюваних показників, стандартних відхилень (σ), коефіцієнтів варіації ($V\%$).

Статистична обробка даних проводилася з використанням електронної таблиці "EXCEL".

2.2. Організація дослідження

Дослідження проходило в 2024 - 2025 р. на базі ДЮСШ №16 міста Харкова (відділення спортивної гімнастики). В дослідженні прийняли участь 9 хлопчиків 5 - 6 років, які були зараховані до групи початкової підготовки зі спортивної гімнастики першого року навчання у вересні - жовтні 2024 року. Дослідження проходило в 3 етапи.

На першому етапі (жовтень – грудень 2024 року) була сформована тема і предмет дослідження, обґрунтована актуальність, були визначені цілі та завдання дослідження, вивчені і проаналізовані літературні джерела з питань

застосування ігрових технологій у фізичній підготовці юних спортсменів. Також були визначені методи дослідження, вивчалася методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної гімнастики на етапі початкової підготовки. Були визначені контрольні вправи для тестування. Проводилося педагогічне спостереження за юними гімнастами під тренувального процесу.

На другому етапі (січень 2025 року – серпень 2025 року) проводилось тестування рівня розвитку рухових якостей юних спортсменів з метою визначення впливу рухливих ігор на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Тестування було проведено двічі:

- перше тестування було проведено у січні 2025 року. Був виявлений початковий рівень фізичної підготовленості юних гімнастів;
- повторне тестування було проведено у серпні 2025 року.

Повторне тестування проводилося з метою виявлення впливу розробленої методики тренувань з використанням ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років.

На третьому етапі (вересень – листопад 2025 р.) було проведено порівняльний аналіз отриманих результатів тестування рівня фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років, формувалися висновки, оформлялась кваліфікаційна робота.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Ранній початок спеціалізованого тренування, який притаманний всім складнокоординаційним видам спорту потребує науково обґрунтованих методів, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток юних спортсменів, формування у них базових рухових умінь і навичок без шкоди для здоров'я, що, в свою чергу, створить передумови для подальшого спортивного вдосконалення. В спортивній гімнастиці особливої уваги потребує методика проведення навчально-тренувальних занять з віковою категорією дітей 5–6 років, коли закладається основа рухового досвіду, активно формуються координаційні якості та підвищується чутливість до розвитку швидкості і сили.

Одним із найбільш ефективних засобів вирішення цих завдань є рухливі ігри. Ігрові технології, як показує сучасна педагогічно-спортивна практика є одним із найбільш результативних засобів організації тренувальної діяльності дітей 5–6 років. Використання ігор різної спрямованості дає можливість комплексно впливати на розвиток швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей, що є ключовими якостями для спортивної гімнастики.

3.1. Результати початкового тестування фізичної підготовленості юних гімнастів

З ціллю виявлення початкового рівня фізичної підготовленості юних спортсменів було проведено тестування їхніх рухових якостей. В дослідженні взяли участь 9 спортсменів віком 5-6 років, які прийшли в групу початкової підготовки у вересні 2024 року. В таблиці 3.1 представлені результати початкового тестування фізичної підготовленості юних гімнастів.

Таблиця 3.1

**Показники початкового тестування фізичної підготовленості
юних гімнастів (n = 9)**

№ з/п	Тести	Спортсмени									Сер. (\bar{X})
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		Показники									
1	Підтягування у висі, разів	8	4	0	5	0	0	4	0	3	2,67
2	Стрибок у довжину з місця, см	122	98	50	131	50	114	105	100	117	98,55
3	Стрибок на гірку матів з місця, см	50	40	30	60	30	40	50	40	40	42,35
4	Кут у висі, с	40	20	5	5	5	5	20	5	20	12,65
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	15	10	8	15	8	5	10	5	8	9,33
6	Присідання на одній нозі, разів	8	4	8	8	6	4	8	4	8	6,44
7	Нахил тулуба вперед, бали	5	4	0	2	3	2	1	1	5	2,56
8	Шпагат, бали	5	3	0	2	2	3	1	0	4	2,22
9	Міст з положення лежачи, бали	5	3	2	4	3	5	4	3	5	3,78

Так за результатами початкового тестування було виявлено, що у більшості юних гімнастів спостерігається низький і середній рівень розвитку сили рук, ніг, пресу і гнучкості за винятком спортсмена № 1, який практично за всіма тестами показав високі результати (табл.3.1; 3.2).

Таблиця 3.2

Статистичні показники початкового тестування юних гімнастів

№ з/п	Тести	Показники		
		Середнє значення (\bar{X})	Стандартне відхилення (σ)	Коефіцієнт варіації (V, %)
1	Підтягування у висі, разів	2,67	2,87	107,71
2	Стрибок у довжину з місця, см	98,55	33,81	31,87
3	Стрибок на гірку матів з місця, см	42,35	6,01	11,76
4	Кут у висі, с	12,65	12,19	87,77
5	Згинання і розгинання рук, разів	9,33	3,67	39,37
6	Присідання на одній нозі, разів	6,44	1,94	30,16
7	Нахил тулуба вперед, бали	2,56	1,81	70,84
8	Шпагат, бали	2,22	1,72	77,22
9	Міст з положення лежачи, бали	3,78	1,09	28,93

Аналіз показників початкового тестування фізичної підготовленості юних гімнастів свідчать про нерівномірний рівень розвитку основних фізичних якостей та значну індивідуальну варіативність результатів.

Середній показник *підтягувань у висі* становив 2,67 рази, при високому коефіцієнті варіації ($V = 107,71 \%$), що вказує на істотну різницю в рівні розвитку сили м'язів верхніх кінцівок. Значна частина спортсменів демонструвала нульові або дуже низькі результати.

Результати *стрибка у довжину з місця* в середньому склали 98,55 см, при помірному рівні варіативності ($V = 31,87 \%$), що характеризує загалом низько-середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок.

У тесті *«стрибок на гірку матів з місця»* середній показник становив 42,35 см, коефіцієнт варіації — 11,76 %, що свідчить про відносно однорідний, але недостатній рівень вибухової сили.

Час *утримання кута у висі* в середньому дорівнював 12,65 с, при високій варіативності ($V = 87,77 \%$), що вказує на різний рівень розвитку м'язів черевного преса та статичної сили.

Середній результат *згинання і розгинання рук в упорі лежачи* становив 9,33 разів ($V = 39,37 \%$), що характеризує низький рівень силової підготовленості більшості юних гімнастів.

Показники сили ніг у тесті *«присідання на одній нозі»* та гнучкості у вправах *міст, нахил тулуба, шпагат* мали високі коефіцієнти варіації, відповідно 28,93%; 70,84% і 77,22 %, що свідчить про значні індивідуальні відмінності у рівні фізичного розвитку юних гімнастів на початковому етапі підготовки.

Таким чином, отримані результати підтверджують недостатній та неоднорідний рівень фізичної підготовленості юних гімнастів, що обґрунтовує доцільність застосування цілеспрямованих ігрових та спеціально підібраних засобів у тренувальному процесі на початковому етапі підготовки.

Оцінка показників початкової фізичної підготовленості юних гімнастів в балах представлена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Бальна оцінка показників початкової фізичної підготовленості юних
гімнастів (n = 9)**

№	Тести	Спортсмени, бали										Середній бал (М)	Рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	Підтягування у висі	5	3	0	4	0	0	3	0	2	1,89	низький	
2	Стрибок у довжину з місця	5	2	1	5	1	3	2	2	3	2,56	низький	
3	Стрибок на гірку матів з місця	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4,11	високий	
4	Кут у висі	5	3	1	1	1	1	3	1	3	2,1	низький	
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	5	4	3	5	3	2	3	2	4	3,44	середній	
6	Присідання на одній нозі	4	2	4	4	3	2	4	2	4	3,22	середній	
7	Нахил тулуба вперед	5	4	0	2	3	2	1	1	5	2,56	низький	
8	Шпагат	5	3	0	2	2	3	1	0	4	2,22	низький	
9	Міст з положення лежачи	5	3	2	4	3	5	4	4	4	3,78	середній	

Аналіз бальної оцінки початкових середньогрупових показників рівня фізичної підготовленості юних гімнастів свідчить, що високий результат вони показали у тесті, спрямованому на розвиток вибухової сили ніг, а саме у «Стрибку на гірку матів»: середній бал- 4,11, що відповідає високому рівню підготовленості. Такий результат можна пояснити тим, що ця вправа є не тільки контрольною, вона також є підвідною для навчання опорному стрибку, тому юні гімнасти виконують її в різних варіантах практично на кожному тренуванні. Також результати, що відповідають середньому рівню підготовленості були показані у тестах «Міст з положення лежачи» (3,78 балу); «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (3,44 балу); «Присідання на одній нозі» (3,22 балу). У всіх інших тестах був показаний низький рівень фізичної підготовленості. Так у тестах, що характеризують швидкісно-силові якості юних спортсменів були показані такі результати: 1,89 балу у «Підтягуванні у висі»; 2,56 балу у «Стрибку у довжину з місця»; 2,1 балу у «Куті у висі». Також низькі результати були показані у двох тестах на гнучкість: 2,56 балу у «Нахилі тулуба вперед» і 2,22 балу у шпагаті.

Таким чином, результати початкового тестування фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років вказують на переважно її низький і

середній рівень у вправах на силу, гнучкість і на виявлення показників швидкісно- силових якостей.

3.2. Методика застосування ігрових технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років

Для оптимальної побудови тренувального процесу в спортивній гімнастиці необхідно вже на початковому етапі передбачити ті основні фактори, які забезпечать високий і стабільний результат в спорті вищих досягнень. Значущими факторами в цьому процесі є здатність до навчання і рівень розвитку фізичних якостей юних гімнастів.

Аналіз початкового тестування показав, що у гімнастів 5–6 років недостатньо розвиненими є: сила м'язів верхніх кінцівок (підтягування у висі – $M = 2,67$ разів); статична сила м'язів тулуба (кут у висі – $M = 12,65$ с); та гнучкість (високі коефіцієнти варіації у тестах «нахил», «шпагат»). Це зумовлює доцільність використання ігрових технологій, які відповідають віковим психофізіологічним особливостям дітей 5–6 років, сприяють підвищенню мотивації та забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей.

Проаналізувавши результати початкового тестування стало ясно, що у кожного гімнаста є сильні і слабкі сторони. Для підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів були застосовані рухливі ігри, комплекси спеціальних вправ з урахуванням індивідуальних показників кожного гімнаста. Згідно з навчальною програмою для ДЮСШ заняття проходили 3 рази на тиждень по 90 хвилин. Наряду з програмними вправами протягом 6 місяців регулярних занять в тренувальному процесі гімнастів 5-6 років застосовувався ігровий метод і поступово збільшувалось тренувальне навантаження та складність вправ, що вивчалися.

Ігрові технології впроваджувалися 3 рази на тиждень у межах 25 -30 хвилин кожного тренування у всіх частинах заняття:

- в підготовчій частині відводилось 30 % (рухливі ігри, імітаційні вправи);

- в основній частині - 60 % (спеціальні ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей);

- в заключній частині -10 % від запропонованого часу (ігри на розслаблення та відновлення).

Таким чином, тренувальне заняття юних гімнастів будувалося за класичною структурою та включало підготовчу, основну та заключну частини. Ігрові технології застосовувалися диференційовано залежно від завдань кожної частини заняття. У підготовчій частині переважали рухливі імітаційні ігри, спрямовані на активізацію серцево-судинної та м'язової систем. В основній частині використовувалися спеціалізовані ігрові вправи, орієнтовані на розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної гімнастики. Заключна частина була спрямована на поступове зниження навантаження та емоційне завершення заняття.

У процесі реалізації розробленої методики особлива увага приділялася тим фізичним вправам, у яких юні спортсмени продемонстрували найнижчі початкові показники. Зокрема, недостатній рівень розвитку було зафіксовано у тестах на силу м'язів черевного преса, рук, швидко- силових якостей і гнучкості, що обумовило необхідність їх пріоритетного розвитку і включення до змісту навчально-тренувальних занять.

Основним засобом фізичної підготовки гімнасток 5–6 років у ході дослідження стали рухливі ігри, які використовувалися як ефективний інструмент комплексного впливу на розвиток рухових якостей. Мотиваційною основою ігрової діяльності виступали образність, чітка визначеність ролей учасників, можливість прояву власних фізичних можливостей у реальній руховій діяльності, а також переживання позитивних емоцій від творчої активності та досягнутих результатів.

В процесі реалізації розробленої методики враховувались такі методичні прийоми:

- ігрові вправи не замінювали гімнастичні, а тільки підсилювали їхню ефективність;
- в залежності від спрямованості і особливостей гри, інтенсивність вправ дозувалась як тривалістю і складністю гри, так і кількістю повторів;
- перевага надавалась позитивній мотивації, а не жорсткій конкуренції;
- більшість ігор були адаптовані до навчально-тренувального процесу дітей 5-6 років і мали чітку гімнастичну спрямованість.

Навчання техніці виконання багатьох акробатичних вправ організовувалося в ігровій формі. Для цього створювалися спеціальні сюжетні умови, які добиралися, видозмінювалися або конструювалися відповідно до конкретних завдань тренувального заняття. Усі вправи реалізовувалися у вигляді сюжетно-рольових або тематичних ігор, що склалися з логічно взаємопов'язаних ігрових ситуацій, рухових завдань та вправ, спрямованих на досягнення цілей фізичної і технічної підготовки.

З метою забезпечення вираженого приросту показників фізичної підготовленості було збільшено час, відведений на рухливі ігри в структурі занять, а також розширено арсенал спеціалізованих рухливих ігор. Відомо, що успішний розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку значною мірою підвищує їх інтерес до виконання фізичних вправ, тому у тренувальному процесі максимально урізноманітнювалися засоби, методи та організаційні форми їх застосування.

У змісті рухливих ігор широко використовувалися загальнорозвивальні вправи, зокрема різні види бігу, стрибків, метань, лазіння та перелазіння, вправи з предметами, а також елементи спортивних ігор і гімнастики. Такий підхід сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей, а також надає можливість юним спортсменам ознайомитися з азами техніки гімнастичних вправ. У результаті, ігрові технології стали провідним методом

навчально-тренувального процесу, забезпечуючи комплексний розвиток сили, гнучкості, координації, швидкісно-силових якостей і рухової витривалості.

Виконання вправ організовувалося за принципом «за лідером», а також із використанням елементів змагальної діяльності, зокрема у формах ігор «Хто краще», «Хто більше», «Хто вище», «Хто далі». Педагогічні спостереження засвідчили, що запропоновані ігрові вправи викликали у дітей стійкий інтерес, містили елементи суперництва та були спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування уваги, корекцію постави, виховання навичок колективної взаємодії, здатності до імітації рухів і прояву артистичності.

Також були застосовані спеціально розроблені комплекси вправ, спрямовані на розвиток гнучкості, сили, стрибучості, швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей. Зміст спеціалізованих рухливих ігор відповідав таким вимогам:

- сприяв засвоєнню вправ класифікаційної програми для груп початкової підготовки;
- відповідав морфофункціональним і психічним особливостям розвитку дітей 5–6 років, а також рівню їхньої фізичної й технічної підготовленості;
- містив елементи акробатичних вправ;
- відповідав характерним особливостям ігрового методу навчання.

У ігровій формі також здійснювалося навчання техніці виконання акробатичних елементів, вправ на батуті та на гімнастичних снарядах. Для розвитку координаційних здібностей використовувалися вправи на узгодження рухів рук і ніг, які поступово ускладнювалися та виконувалися у зростаючому темпі. З метою підвищення інтересу та полегшення засвоєння рухів застосовувався музичний супровід.

Проміжний педагогічний контроль реалізовувався у формі ігрових завдань з елементами змагання, що дозволяло об'єктивно оцінювати динаміку розвитку фізичних якостей і підтримувати високий рівень мотивації юних спортсменів протягом усього періоду експерименту. Педагогічний контроль

здійснювався систематично з обов'язковою корекцією навантаження у разі перевтоми або зниження інтересу дітей.

Напрями ігрових технологій підбирались відповідно до початкових результатів тестування. Через низькі результати підтягувань у висі застосовувались ігри для розвитку сили рук:

- «Мавпочки на гілках» – вис на низькій перекладині з утриманням положення;

- «Перелізь струмок» – пересування у висі боком;

- «Хто довше втримується» – змагальне утримання вису.

Дозування: 3–4 підходи; тривалість 10–20 с; відпочинок – 30–40 с.

Ігри для розвитку швидко-силових якостей:

- «Стрибучі зайчики» – стрибки з місця через перешкоди;

- «Подолай пагорб» – стрибки на мати різної висоти;

- «Хто далі» – стрибки у довжину з місця в ігровій формі.

Враховуючи високу варіативність результатів були застосовані такі ігри для розвитку гнучкості:

- «Збери квіти» – нахили тулуба вперед;

- «Метелик» – вправи для тазостегнового суглобу;

- «Намалюй зірочку» – повільне входження в шпагат.

Низькі показники тесту «Кут у висі» спонукали використовувати статичні ігри для розвитку м'язів тулуба: змагання на краще і довше виконання вправ, що вимагають утримання різних положень тіла.

Особлива увага приділялась розвитку координаційних здібностей за допомогою таких ігор:

- «Пройди доріжкою» – ходьба по гімнастичній лаві, колоді, нестійкій поверхні;

- «Лабіринт» – пересування між предметами;

- «Повтори рух» – відтворення рухових завдань тренера.

При плануванні і підборі рухливих ігор завжди враховувались вимоги до їх проведення, такі як: відповідність віковим особливостям; поступове

ускладнення ігрових завдань; перевага позитивної мотивації над змаганням; поєднання ігрових і спеціально-підготовчих вправ; контроль техніки виконання. Приклади рухливих ігор представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей гімнастів 5–6 років

№	Назва гри	Спрямованість (фізична якість)	Гімнастична вправа	Дозування
1	«Мавпочки на перекладині»	Силова витривалість рук	Утримання положення вису, вису кутом, вису зігнув руки	3–4 підходи по 10–20 с
2	«Перелізть струмок»	Сила рук, координація	Пересування у висі різними способами	2–3 рази
3	«Замри як гімнаст»	Статична сила тулуба	Кут у висі, упори, рівноваги	3–5 утримань по 5–10 с
4	«Місточок-чарівник»	Гнучкість хребта	Міст з положення лежачи і стоячи	3–4 рази
5	«Стрибучі зайчики»	Швидкісно-силові здібності	Стрибки у висоту, довжину, перестрибування перешкод	3 х 8-10 стрибків
6	«Подолай пагорб»	Вибухова сила ніг	Застрибування на мати різної висоти (40-70 см)	3х 8-10 стрибків
7	«Пройди доріжкою»	Координація	Поєднання складнокоординаційних вправи з рівновагами	2–3 проходи
8	«Метелик»	Гнучкість кульшових суглобів	Виконання шпагатів «Хто краще»	3–5 повторень
9	«Лабіринт гімнаста»	Координація	Поєднання елементів гри з гімнастичними вправами нескладної техніки на просторову орієнтацію і узгодженість рухів.	2-3 хв.

Ігрові технології впроваджувалися поступово, з урахуванням принципів доступності та безпеки. На початковому етапі використовувалися прості ігри з мінімальним дозуванням, з подальшим ускладненням умов виконання. Особлива увага приділялася правильному положенню тіла, формуванню гімнастичної постави, контролю техніки виконання вправ. Елементи змагань під час застосування ігрових технологій використовувалися обмежено та мали переважно мотиваційний характер.

Таким чином, запропонована методика забезпечувала поетапне, логічно обґрунтоване впровадження ігрових технологій у тренувальний процес

гімнастів 5–6 років та дозволяла адаптувати навантаження до їхніх індивідуальних можливостей.

3.3. Вплив ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років

Після шести місяців впровадження розробленої методики в тренувальний процес юних гімнасток було проведено повторне тестування їхньої фізичної підготовленості, результати якого представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років після педагогічного експерименту

№ з/п	Тести	спортсмени									M ± SD
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		Показники									
1	Підтягування у висі, разів	10	6	2	7	2	1	6	2	5	4,56 ± 2,67
2	Стрибок у довжину з місця, см	165	115	85	145	90	130	125	120	140	123,89 ± 26,94
3	Стрибок на гірку матів з місця, см	60	50	55	65	65	60	60	55	60	58,89 ± 4,93
4	Кут у висі, с	52	29	21	18	25	18	31	20	33	27,44 ± 11,58
5	Згинання і розгинання рук, разів	20	14	12	18	12	10	14	10	15	13,89 ± 3,45
6	Присідання на одній нозі, разів	10	6	10	10	8	6	10	6	10	8,44 ± 1,73
7	Нахил тулуба вперед, бали	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4,67 ± 1,58
8	Шпагат, бали	5	5	4	4	4	5	3	4	5	4,33 ± 1,41
9	Міст з положення лежачи, бали	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4,77 ± 0,83

Аналіз індивідуальних показників фізичної підготовленості юних гімнастів після впровадження розробленої методики застосування ігрових технологій в тренувальному процесі засвідчив наявність суттєвої між

індивідуальної варіативності, що є типовим для дітей цього віку та зумовлено різним рівнем морфофункціонального розвитку і рухового досвіду.

Так, у тесті *«Підтягування у висі»* результати коливалися від 1 до 10 разів. Найвищі показники зафіксовано у спортсменів №1 та №4, що свідчить про кращий розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса. Найнижчі значення спостерігалися у спортсменів №3; №5; №6 та №8. Їхній результат складає 1-2 рази (табл.3.5).

Показники *«Стрибка у довжину з місця»* варіювали від 85 до 165 см. Максимальний результат продемонстрував спортсмен №1(165 см), тоді як мінімальні значення зафіксовано у спортсмена №3 (85 см). Це вказує на різний рівень розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок (табл.3.5).

У тесті *«Стрибок на гірку матів з місця»* індивідуальні результати були більш рівними (50–65 см), що підтверджується відносно невеликим стандартним відхиленням. Найвищі показники продемонстрували спортсмени №4 та №5 (65 см) (табл.3.5).

Тест *«Кут у висі»* виявив значну варіативність результатів - від 18 до 52 с. Найвищий показник мав спортсмен №1 (52 с), що свідчить про добре розвинену статичну силову витривалість м'язів преса, тоді як мінімальні значення (18 с) спостерігалися у двох спортсменів (№4 і №6) (табл.3.5).

У вправі *«Згинання і розгинання рук»* кількість повторень коливалася від 10 до 20 разів. Найкращі результати продемонстрували спортсмен №1 і № 4 (20 і 18 разів відповідно), найнижчі- спортсмени №6 та №8 (по 8 разів).

Результати тесту *«Присідання на одній нозі»* знаходилися в межах 6–10 разів. Більшість гімнастів виконали вправу на рівні 8–10 повторень, що свідчить про достатній рівень розвитку силових можливостей нижніх кінцівок.

Показники гнучкості, оцінені за тестами *«Нахил тулуба вперед»*, *«Шпагат»* та *«Міст з положення лежачи»*, мали рівномірний рівень розвитку. Практично всі показники стали відповідати високому і середньому рівню гнучкості (4-5 балів). Тільки спортсмен №3 за виконання шпагату отримав 3 бали (табл.3.5).

Не зважаючи на те, що індивідуальний аналіз результатів підтверджує неоднорідність рівня фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років, всі показники суттєво збільшились що підтверджує ефективність розробленої методики і обґрунтовує доцільність застосування диференційованого підходу у тренувальному процесі.

Таблиця 3.6

Динаміка показників фізичної підготовленості юних гімнастів

№ з/п	Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
1	Підтягування у висі, разів	$2,67 \pm 2,87$	$4,56 \pm 2,67$	+70,8
2	Стрибок у довжину, см	$98,55 \pm 33,81$	$123,89 \pm 26,94$	+25,7
3	Стрибок на гірку матів, см	$42,35 \pm 6,01$	$58,89 \pm 4,93$	+39,1
4	Кут у висі, с	$12,65 \pm 12,19$	$30,56 \pm 11,58$	+120,1
5	Згинання і розгинання рук, разів	$9,33 \pm 3,67$	$13,89 \pm 3,45$	+48,9
6	Присідання на одній нозі, разів	$6,44 \pm 1,94$	$8,44 \pm 1,73$	+31,1
7	Нахил тулуба, бали	$2,56 \pm 1,81$	$4,67 \pm 1,58$	+82,4
8	Шпагат, бали	$2,22 \pm 1,72$	$4,33 \pm 1,41$	+95,0
9	Міст, бали	$3,78 \pm 1,09$	$4,78 \pm 0,83$	+26,5

Результати повторного тестування середньо групових результатів свідчать про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років після впровадження розробленої методики з використанням ігрових технологій. Найбільший приріст зафіксовано у показниках статичної сили м'язів тулуба (кут у висі -120,0 %) та гнучкості (шпагат - 95,0 %, нахил тулуба - 82,4 %), що підтверджує ефективність спеціально підібраних ігрових вправ. Суттєве покращення спостерігалось також у розвитку сили м'язів верхніх кінцівок (підтягування у висі - +70,8 %; згинання і розгинання рук - +48,9 %), що є важливим для оволодіння базовими елементами спортивної гімнастики (табл.3.6).

Отримані високі відсотки приросту зумовлені низьким початковим рівнем розвитку відповідних фізичних якостей у гімнастів 5–6 років. Наприклад, середній показник утримання кута у висі на початку експерименту становив $12,65 \pm 12,19$, що є низьким результатом для даної вікової групи. Навіть помірне абсолютне збільшення часу утримання кута призводить до значного відносного приросту у відсотках. Зростання цього показника до

30,56 ± 11,58 с, що склало 120,1% відбувалося переважно за рахунок нейром'язової адаптації та вдосконалення рухового контролю, а не структурних змін м'язової тканини (табл.3.6).

У цей період навіть відносно невеликі за обсягом, але систематичні впливи викликають виражений тренувальний ефект. Високі темпи приросту показників гнучкості (82,4% та 95,0%) та сили (48,9% та 70,8%) зумовлені реалізацією сенситивних періодів розвитку цих фізичних якостей у дітей 5–6 років. Відомо, що у віці 5–6 років спостерігається підвищена пластичність нервово-м'язового апарату, що створює сприятливі умови для розвитку гнучкості, координації рухів та здатності до утримання статичних положень. Саме тому використання ігрових технологій у цей віковий період забезпечило виражений тренувальний ефект.

Позитивна динаміка показників силової витривалості м'язів верхніх кінцівок (підтягування у висі - 70,8 %, згинання і розгинання рук в упорі лежачи - 48,9 %) свідчить про ефективність ігрових вправ, спрямованих на розвиток сили з урахуванням вікових можливостей юних гімнастів. Отримані результати узгоджуються з даними наукових досліджень, у яких наголошується на доцільності використання ігрових методів на початкових етапах спортивної підготовки.

Також одним із чинників, що сприяв значному підвищенню рівня фізичної підготовленості юних гімнастів є специфічна спрямованість методики, яка була орієнтована саме на систематичний розвиток цих показників, тобто приріст відображає адекватну відповідь на специфічний тренувальний вплив. Також використання ігрових технологій сприяло зниженню психоемоційного напруження, що позитивно вплинуло на рівень розвитку фізичних якостей. По закінченню впровадження методики спостерігалось зменшення варіативності результатів юних гімнастів. Це означає, що приріст відбувся не лише за рахунок показників окремих спортсменів, а така тенденція спостерігається у більшості юних гімнастів. Зниження індивідуальної варіативності показників після експерименту

свідчить про системний характер впливу методики та її доступність для більшості дітей незалежно від початкового рівня підготовленості.

Таким чином, високий відсоток приросту пояснюється поєднанням низького початкового рівня, сенситивного віку дітей 5–6 років та специфічної спрямованості методики. Поліпшення результатів відбулося головним чином завдяки тому, що діти навчилися краще керувати своїми рухами та ефективніше залучати м'язи до роботи, а не через збільшення м'язової маси.

Приріст показників фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років представлений на рисунку 3.1.

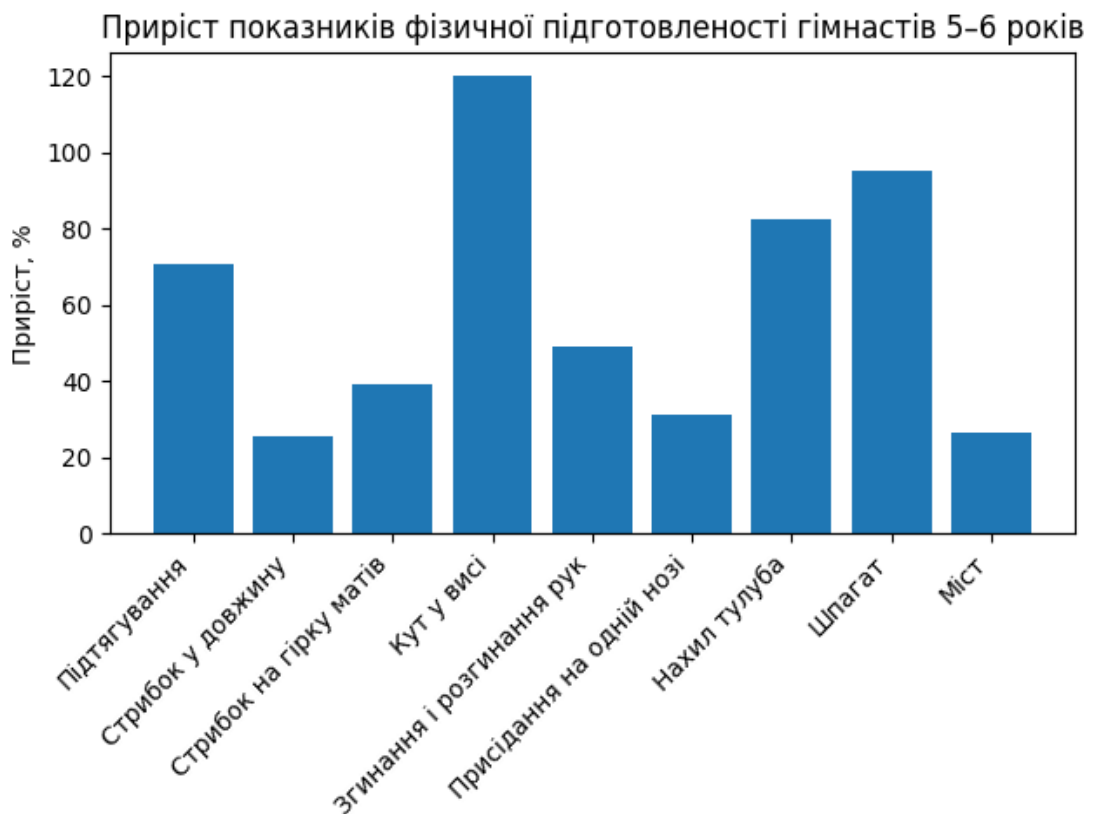


Рис. 3.1. Приріст показників фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років

Як видно з графіку, найбільший відносний приріст зафіксовано у тесті «Кут у висі» (+120,1 %), а також у показниках гнучкості - «Шпагат» (+95,0 %) та «Нахил тулуба» (+82,4 %). Помітне покращення спостерігалось і в силових вправах («Підтягування у висі», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»), тоді як найменший приріст відзначено у тесті «Міст» (+26,5 %).

Аналіз результатів дослідження засвідчив позитивний вплив розробленої методики застосування ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років. Після впровадження методики відзначено суттєве покращення всіх досліджуваних показників, що свідчить про її комплексний і цілеспрямований характер.

Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження ігрових технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років є педагогічно доцільним і ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей, необхідних для подальшого успішного оволодіння технікою спортивної гімнастики.

Порівняльний аналіз динаміки рівнів фізичної підготовленості свідчить про позитивну динаміку їхнього розвитку у юних гімнастів. За результатами повторного тестування відзначено підвищення рівня розвитку всіх фізичних якостей, що досліджувалися - від низького та середнього до середнього і високого рівнів (табл.3.7).

Порівняльна характеристика рівнів фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років представлена в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняльна характеристика рівнів фізичної підготовленості гімнастів 5-6 років

№ з\п	Тести	Початкове тестування		Повторне тестування	
		Результат	Рівень	Результат	Рівень
1	Підтягування у висі, разів	2,67 ± 2,87	низький	4,56 ± 2,67	середній
2	Стрибок у довжину, см	98,55 ± 33,81	низький	123,89 ± 26,94	середній
3	Стрибок на гірку матів, см	42,35 ± 6,01	високий	58,89 ± 4,93	високий
4	Кут у висі, с	12,65 ± 12,19	низький	30,56 ± 11,58	високий
5	Згинання і розгинання рук, разів	9,33 ± 3,67	середній	13,89 ± 3,45	високий
6	Присідання на одній нозі, разів	6,44 ± 1,94	середній	8,44 ± 1,73	високий
7	Нахил тулуба, бали	2,56 ± 1,81	низький	4,67 ± 1,58	високий
8	Шпагат, бали	2,22 ± 1,72	низький	4,33 ± 1,41	високий
9	Міст, бали	3,78 ± 1,09	середній	4,78 ± 0,83	високий

Зокрема, у тестах, що характеризують розвиток силових і швидкісно-силових якостей, спостерігалось зростання від низького до середнього рівня підготовленості (вправи «Підтягування у висі» і «Стрибок у довжину з місця»). Це свідчить про позитивний вплив експериментальної методики на розвиток сили м'язів верхнього плечового пояса та швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок (табл.3.7).

У тесті «Стрибок на гірку матів з місця» високий рівень підготовленості було зафіксовано як на початковому, так і на повторному етапах тестування, що вказує на відносно високий початковий рівень розвитку вибухової сили у досліджуваній групі та його подальше удосконалення (табл.3.7).

Найбільш виражені якісні зміни спостерігалися у показниках статичної силової витривалості та гнучкості. Зокрема, у тесті «Кут у висі» рівень фізичної підготовленості підвищився з низького до високого. Аналогічна тенденція простежувалася у тестах «Нахил тулуба вперед», «Шпагат» та «Міст», де зафіксовано перехід від низького або середнього до високого рівня підготовленості, що свідчить про ефективність використаних засобів розвитку гнучкості в експериментальній методиці (табл.3.7).

У вправах «Згинання і розгинання рук» та «Присідання на одній нозі» рівень фізичної підготовленості підвищився з середнього до високого, що характеризує суттєве покращення силових можливостей м'язів верхніх і нижніх кінцівок. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася у показниках гнучкості та статичної силової витривалості, де за результатами повторного тестування більшість показників досягли високого рівня підготовленості. Також суттєві зміни зафіксовано у вправах, які у початковому тестуванні характеризувалися низькими значеннями, зокрема у тестах на розвиток м'язів черевного преса та верхніх кінцівок. Це підтверджує цілеспрямований характер експериментальної методики, її ефективність та відповідність віковим особливостям юних спортсменів (табл.3.7).

Таким чином, порівняльний аналіз результатів початкового та повторного тестування рівнів фізичної підготовленості юних гімнастів

засвідчив виражену позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників у ході впровадження розробленої методики.

Отже, результати аналізу динаміки фізичної підготовленості юних гімнастів підтверджують ефективність впровадженої методики з використанням ігрових технологій, оскільки за більшістю тестів відбулося не лише кількісне зростання показників, але й підвищення рівнів підготовленості, що має важливе значення для подальшої спортивної спеціалізації та технічного вдосконалення юних спортсменів.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок про доцільність і результативність впровадження експериментальної методики у навчально-тренувальний процес гімнастів початкового етапу підготовки. Отримані дані свідчать про можливість її використання з метою комплексного розвитку фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів.

Запропонована методика ігрових технологій є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років та відповідає особливостям початкового етапу спортивної підготовки.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз отриманих результатів початкового тестування виявив недостатній та неоднорідний рівень фізичної підготовленості юних гімнастів, який вказує на переважно її низький і середній рівень показників у вправах на силу, гнучкість і швидко-силові якості, що обґрунтовує доцільність застосування цілеспрямованих ігрових та спеціально підібраних засобів у тренувальному процесі на початковому етапі підготовки. Запропонована методика забезпечила поетапне, логічно обґрунтоване впровадження ігрових технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років, мала комплексний вплив на розвиток їхніх фізичних якостей та дозволила адаптувати

навантаження до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, враховуючи їхні вікові особливості та специфіку спортивної гімнастики. Реалізація методики створила передумови для підвищення ефективності подальшого навчання базових елементів спортивної гімнастики.

2. Аналіз індивідуальних показників фізичної підготовленості юних гімнастів після впровадження розробленої методики застосування ігрових технологій в тренувальному процесі засвідчив наявність суттєвої варіативності результатів, що є типовим для дітей 5-6 років та зумовлено різним рівнем морфофункціонального розвитку і рухового досвіду. Не зважаючи на те, що індивідуальні результати засвідчують неоднорідність рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, всі показники суттєво збільшились, що підтверджує ефективність розробленої методики і обґрунтовує доцільність застосування диференційованого підходу у тренувальному процесі.

3. Аналіз середньогрупових результатів повторного тестування свідчать про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років після впровадження розробленої методики з використанням ігрових технологій. Найбільший приріст зафіксовано у показниках статичної сили м'язів тулуба (кут у висі -120,0 %) та гнучкості (шпагат - 95,0 %, нахил тулуба - 82,4 %), що підтверджує ефективність спеціально підібраних ігрових вправ. Суттєве покращення спостерігалось також у розвитку сили м'язів верхніх кінцівок (підтягування у висі - +70,8 %; згинання і розгинання рук - +48,9 %).

Високий відсоток приросту пояснюється поєднанням низького початкового рівня, сенситивного віку дітей 5–6 років та специфічної спрямованості методики. Поліпшення результатів відбулося головним чином завдяки тому, що діти навчилися краще керувати своїми рухами та ефективніше залучати м'язи до роботи, а не через збільшення м'язової маси.

4. Аналіз результатів дослідження засвідчив позитивний вплив розробленої методики застосування ігрових технологій на рівень фізичної

підготовленості гімнастів 5–6 років. Після впровадження методики відзначено суттєве покращення всіх досліджуваних показників, що свідчить про її комплексний і цілеспрямований характер.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження ігрових технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років є педагогічно доцільним і ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей, необхідних для подальшого успішного оволодіння технікою спортивної гімнастики.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців з досліджуваної проблеми встановлено, що рухливі ігри належать до основних і найбільш поширених видів діяльності дітей. Ігрові технології у системі спортивної підготовки використовуються переважно не для початкового навчання окремих рухових дій, а для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. Застосування рухливих ігор сприяє розвитку координаційних здібностей, швидкості, швидко-силових якостей, витривалості, а також формуванню уваги, винахідливості, самостійності, ініціативності та навичок колективної взаємодії. Рухливі ігри доцільно застосовувати у тренувальному процесі в єдності з іншими засобами фізичної підготовки.

2. Аналіз науково-методичної літератури показав, що рухливі ігри більшою мірою, ніж інші форми та засоби фізичної підготовки, відповідають завданням розвитку фізичних якостей у юних спортсменів. Ігрові дії вимагають комплексного прояву фізичних якостей і функціональних можливостей організму дитини, оскільки їхній розвиток забезпечується багаторазовим виконанням рухів з проявом швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості. З урахуванням актуальної проблеми гіподинамії та зниження рівня здоров'я дітей цілеспрямоване використання рухливих ігор є ефективним засобом компенсації дефіциту рухової активності та комплексного розвитку фізичних і психічних здібностей дитини.

3. Аналіз отриманих результатів початкового тестування виявив недостатній та неоднорідний рівень фізичної підготовленості юних гімнастів, який вказує на переважно її низький і середній рівень показників у вправах на силу, гнучкість і швидко-силові якості, що обґрунтовує доцільність застосування цілеспрямованих ігрових та спеціально підібраних засобів у тренувальному процесі на початковому етапі підготовки. Запропонована методика забезпечила поетапне, логічно обґрунтоване впровадження ігрових

технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років, мала комплексний вплив на розвиток їхніх фізичних якостей та дозволила адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей кожного спортсмена, враховуючи їхні вікові особливості та специфіку спортивної гімнастики. Реалізація методики створила передумови для підвищення ефективності подальшого навчання базових елементів спортивної гімнастики.

4. Аналіз індивідуальних показників фізичної підготовленості юних гімнастів після впровадження розробленої методики застосування ігрових технологій в тренувальному процесі засвідчив наявність суттєвої варіативності результатів, що є типовим для дітей 5-6 років та зумовлено різним рівнем морфофункціонального розвитку і рухового досвіду. Не зважаючи на те, що індивідуальні результати засвідчують неоднорідність рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, всі показники суттєво збільшились, що підтверджує ефективність розробленої методики і обґрунтовує доцільність застосування диференційованого підходу у тренувальному процесі.

5. Аналіз середньогрупових результатів повторного тестування свідчать про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років після впровадження розробленої методики з використанням ігрових технологій. Найбільший приріст зафіксовано у показниках статичної сили м'язів тулуба (кут у висі -120,0 %) та гнучкості (шпагат - 95,0 %, нахил тулуба - 82,4 %), що підтверджує ефективність спеціально підібраних ігрових вправ. Суттєве покращення спостерігалось також у розвитку сили м'язів верхніх кінцівок (підтягування у висі - +70,8 %; згинання і розгинання рук - +48,9 %).

Високий відсоток приросту пояснюється поєднанням низького початкового рівня, сенситивного віку дітей 5–6 років та специфічної спрямованості методики. Поліпшення результатів відбулося головним чином завдяки тому, що діти навчилися краще керувати своїми рухами та ефективніше залучати м'язи до роботи, а не через збільшення м'язової маси.

6. Аналіз результатів дослідження засвідчив позитивний вплив розробленої методики застосування ігрових технологій на рівень фізичної підготовленості гімнастів 5–6 років. Після впровадження методики відзначено суттєве покращення всіх досліджуваних показників, що свідчить про її комплексний і цілеспрямований характер.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження ігрових технологій у тренувальний процес гімнастів 5–6 років є педагогічно доцільним і ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей, необхідних для подальшого успішного оволодіння технікою спортивної гімнастики.

Список використаних джерел

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
3. Артюшенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки. Черкаси, 2006. 416 с.
4. Архипова М.М., Марченков М.К., Насонкіна О.Ю. Дослідження зміни показників загальної фізичної підготовленості спортсменів віком 10-11 років в стрибках на батуті. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури [Електронне видання]. Харків: ХДАФК, 2022. № 8. С. 10-14.
5. Ахметов Р. Ф. До питання раціоналізації системи спортивної підготовки за допомогою технічних пристроїв та тренажерів. Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 376 – 378.
6. Ашмарин Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. Київ: Фізична культура і спорт, 2008. 223с.
7. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми, 2016. 260 с.
8. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2008. 591 с.
9. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Філіна В. А. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2018. С. 180 – 186 с.
10. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми, 2004. 428 с.
11. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів, ВНТЛ, 2008. 336 с.

12. Болобан В.Н. Сучасні технології формування рухових умінь та навичок у спортивних вправах. Наука в олімпійському спорті, 2017. №4. С. 45-55.
13. Булатова М. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ, Олімпійська література. 2011. 320 с.
14. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Київ, 2007. 212 с.
15. Грибан Г. П. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, 2009. С. 115 – 188.
16. Демчишин А.П., Артюх В. М., Демчишин В. А. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя. Київ, 2002. 175 с.
17. Дейнеко А. Х, Красова І. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9-10 років, які займаються художньою гімнастикою // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. - теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2018. №.2(64). С. 27-30.
18. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. Житомир 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.
19. Єрмолова В.М., Іванова Л. І., Деревянко В.В. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Київ, 2012. 208с.
20. Запольський Д. П., Агеев П. М. Аналіз ефективності спортивної підготовки на основі врахування вікових особливостей розвитку фізичних якостей. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, Суми, 2017. Т. 2. С. 133–136.
21. Іванський М.О. Дослідження типових помилок у техніці виконання базових вправ спортсменів 12-14 років в стрибках на батуті. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури [Електронне видання]. Харків: ХДАФК, 2023. № 9. С 103-107.

22. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
23. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту: у 2 т., 2-ге вид. переробл. та доп. Київ: НУФВСУ, «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. 384 с.
24. Калинський М. І., Курський М. Д., Осипенко А. А. Біохімічні механізми адаптації при м'язовій діяльності. Київ, 2006. 23 с.
25. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник. Вінниця, 2014. 616 с.
26. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.191 с.
27. Красова І.В., Красов Є. В. Роль оцінки горизонтальних переміщень в стрибках на батуті. Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, 14 травня 2021 року, Харків: ХДАФК, 2021. С. 59-61.
28. Красова І.В., Муллагільдіна А.Я. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки// Матеріали Всеукраїнської науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». Житомир, 2020 р. С. 150-153.
29. Красова І.В., Желтова А. В., Дослідження динаміки рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменок 6-8 років в стрибках на акробатичній доріжці. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. [Електронне видання]. Харків: ХДАФК, 2022. № 8 С. 116-118.
30. Кучер В.А., Григус И.М. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №1, Харків, 2013. С. 39-43.

31. Мазур В. А., Вергуш О. М. Спортивна майстерність як один з чинників розвитку фізичних якостей. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 6. 2013. С. 154 – 160.
32. Музика Ф. В., Баранецький Г. Г., Вовканич Л. С. та ін. Спортивна морфологія: навч. посібник. Львів, ЛДУФК, 2011. 160 с.
33. Олійник, Н. А., Войтенко, С. М. *Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія*. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
34. Олійник І.О., Єрусалимець К.Г. Рухливі ігри: навчальний посібник. Кременець, 2005. 104 с .
35. Пимоненко Марія, Костюченко Ольга. Психологічні особливості спортсменів, що займаються стрибками на батуті. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. 2019. С. 37.
36. Пимоненко М. М., Шевчук О. М. Дослідження методом кваліметрії стану тренувального процесу з стрибків на батуті в Україні у спортсменів на етапі базової спортивної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 4 (149). 2022. С. 81 – 87.
37. Правила змагань 2025-2028 р. Спортивна гімнастика. Чоловіче багатоборство. 62 с. Українська федерація гімнастики URL: <https://ugf.org.ua/disciplines/tra/>.
38. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
39. Передерій А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2016. С. 91–95.
30. Петренко К., Осадців Т., Бубела О. Засоби спеціальної фізичної підготовки гімнасток вищих розрядів у перехідному періоді макроциклу. Молода спортивна наука України. 2012. Т. I. С. 229-232. URL: <https://www.zamky.com.ua/simya/sportyvna-gimnastyka-ekstremalnyj-sport-dlyaditej/>.

41. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ, 2015. 556 с.
42. Семенов А. А., Безверхня Г. В., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Умань, 2014. 104с.
43. Сорока В. А., Сорока О. І. Спеціальна технічна підготовка гімнасток 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3 К (123). 2020. С. 412-419.
44. Сорока В. А., Сорока О. І. Визначення величини навантаження на опорно-руховий апарат гімнасток при різних варіантах приземлення. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3К(123). 2020. С. 419-422.
45. Сорока В.А., Сорока О.І. Інновації в методиці навчання базовим гімнастичним вправам на видах чоловічого багатоборства // Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи». Чернігів: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. № 3.1 (43.1). 2017. С. 265-269.
46. Сорока В.А., Сорока О.І. Управління, контроль, моделювання та прогнозування підготовки спортсменів в спортивній гімнастиці: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 41 с.
47. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Відбір у різні види спорту: підручник. Книга 2. Тернопіль, 2010.784 с.
48. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Республіканський науковометодичний кабінет, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 141с.
49. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема //Слобожанський науково – спортивний вісник. 2013. №3. С.40–44.
50. Титович А. О., Томенко О. А., Головченко О. І., Востоцька І. Ф. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного

стану спортсменів: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.

51. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7 – 13 років / Дис. д-ра наук физ. воспитания и спорта: 24.00.01 НУФСУ, 2011. 520 с.

52. Худолій О. М., Іващенко О. В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків // *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2013. № 2. С. 3–16. DOI: 10.17309/tmfv.2013.2.101.

53. Чижик В. В., Запорожець О. П. Спортивна морфологія: навчальний посібник для студентів. Луцьк: ПВД Твердиння, 2009. 208 с.

54. Цюпак Т., Цюпак Ю. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 3, 2009.С 49-51.

55. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 272 с.

56. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ., 2013. 136 с.

57. Яковлів В. Л., Сало В. Н. Методика навчання руховим діям юних акробатів-стрибунів// Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 270-273.

57. Ярошенко П. В., Подибайло О. Ю. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (308). 2017. С. 144-151.

58. Яковлева М. В. Бабенко Т.С. Вплив нестандартного обладнання на стимулювання рухової активності дітей дошкільного віку. Полтава : ПНПУ, 2019. 32 с.

59. Boloban, V. (2015). Sensorimotor coordination as the basis of technical training. *Science in Olympic Sports*, (2), 73-80.
60. Boloban, V. N., Tereshchenko, I. A., Otsupok, A. P., Krupenia, S. V., Kovalenko, Y. O., & Otsupok, A. P. (2016). Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline. *Physical education of students*, 20(6), 4-17.
61. Boloban, V. (2013). Regulation of athlete posture. Kyiv : NUFVVSU, izdadel'stvo Olimpijskaja literatura.
62. Boloban, V. N., Litvinenko, Ju. V., & Otsupok, A. P. (2012). Criteria for estimating statodynamic stability of athlete body and system. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 17-24.
63. Deineko, A., Cieslicka, M., Krasova, I. & Bilenka, I. (2022). Ukrainian folk outdoor games in the system of physical training facilities for gymnasts aged 6-7 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(2), 52-57. doi: 10.15391/snsv.2022-2.0045.
64. Krasova I, Deineko A, Semyzorova A, Marchenkov M, Bilenka I, Riabchenko O. Coordination ladder as a modern means of online training to improve the physical fitness of female gymnasts 8-9 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023; 27(2):99–107. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.006> (SCOPUS).
65. Deyneko A. Krasova I. Improvement of special physical training of athletes 9– 10 years old engaged in rhythmic gymnastics, *Slobozhanskyi Herald of science and sport*. 2018, No. 2 (64), pp. 26–29.
66. Gönener U., Gönener A. How balance training on different types of surfaces effect dynamic balance ability and postural sway of gymnast children? // *Progress in Nutrition*. 2020. Vol. 22, Issue 1-S. P. 131–137. <https://DOI:10.23751/pn.v22i1-S.9806>.
67. Van Dieën J.H., Luger T., van der Eb J.W. Effects of fatigue on trunk stability in elite gymnasts // *European Journal of Applied Physiology*. 2012. Vol. 112. P. 1307–1313. <https://DOI:10.1007/s00421-011-2082-1>.

68. Leite I. Biomechanical Research Methods Used in Acrobatic Gymnastics // MDPI Sports. – 2021. – Vol. 3(1). – P. 45–52.
69. Frank W. Dick O. B. E. (2014). Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 432с.
70. Omelyanchik-Zyurkalova, O.A. (2014). The influence of choreographic training of gymnasts on the final assessment of performing skills. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (10), 28-34.
71. Platonov, V. N. (2014), Periodization of sports training. General theory and its practical application. General theory and its practical application. К: Olympus. Litas.
72. Semenov, D. V., Shljahtov, V. N., & Rumjancev, A. A. (2018), Technology of training gymnasts at the stage of initial sports specialization: monograph; Velikolukskaya state acad. physical culture and sports. Velikie Luki : [b. i.].
73. Sadovski Ye., Baloban V., Nizhnikovski T., Mastelazh A. (2011). Regulyatsiya pozy yunykhn sportsmenov pri reshenii dvigatelnykh zadach na ustoychivost tela v ravnovesii. Teoriya i praktika fiz.kultury, (8), 37-42.
74. Herlambang T., Fahmi D. Innovation of Artistic Gymnastics Equipment in Limited Space // J. Physical Education Research. – 2025. – Vol. 8(2). – P. 117–124.

Інформаційні ресурси

75. Зеніна І.В., Добровольський В.Е., Шишацька В.І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра [Електронний ресурс]. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
76. Спортивна гімнастика. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
77. Українська федерація гімнастики: <https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/man-women-artistic-rules/>.
78. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics: URL: <http://www.ifagg.com/>.

