

підготовки фітнес-тренерів в умовах сьогодення.

Список використаної літератури.

1. Бистра І.І., Чайченко Н.Л., Клименко Г.В., Ковальова А.О. Аналіз ринку фітнес-послуг в оздоровчо-спортивній сфері в умовах карантину. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 81. С. 30–33.
2. Богоявленський О.В., Попова І.В. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. *Науково-практичний журнал «Інфраструктура ринку»*, 2019. Вип. 32. С. 89–95.
3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2019. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/334030659_Svitovi_ta_nacionalni_fitnes-trendi_2019 (дата звернення: 05.03.2023).
4. Котуранова Т., Железнова М. Стратегічні аспекти підвищення конкуренто-спроможності фітнес-клубів м. Дніпра. *Економічний простір* : Зб. наук. пр. Дніпро, 2022. № 179. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2224-6282/179-24>.

РОЗВИТОК ЗДІБНОСТІ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ У ГІМНАСТОК ХУДОЖНІХ 8-9 РОКІВ

Тетяна МАЛЕНЮК, к. фіз. вих., доцент

Наталія СОБКО, к. фіз. вих., доцент

*Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка
Кропивницький, Україна*

Анотація. У тезах представлено програму розвитку здібності до збереження рівноваги гімнасток художніх 8-9 років. Доведено ефективність програми на основі достовірного ($P < 0,05$) покращення показників здібності до збереження рівноваги у гімнасток упродовж педагогічного експерименту.

Ключові слова: гімнастика художня, координаційні здібності, здібність до збереження рівноваги, юні гімнастки.

Вступ. У процесі розвитку координаційних здібностей гімнасток художніх особлива увага приділяється здібності до збереження рівноваги. Рівновага – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї (В. М. Платонов, 1997).

Прояв рівноваги різноманітний: статична рівновага (наприклад, стійка на одній нозі у положенні «ластівка» тощо); динамічна рівновага (наприклад, ходьба, біг, стрибки на колоді тощо); балансування з предметами і на предметах (наприклад, балансування гімнастичної булав, що стоїть на долоні тощо). Рухова система гімнасток здатна зберігати рівновагу за таких вимог: раціональне розташування ланок тіла; мінімізація кількості ступенів свободи системи, що рухається; дозування і перерозподіл м'язових зусиль; рівень просторової орієнтації (Ю. Е. Куценко, Л. В. Тарасова, 2016).

У гімнасток по завершенню виконання будь-якої рухової дії на рівновагу або з обертанням виникають труднощі, що пов'язані зі збереженням стійкої пози тіла, адже м'язові зусилля проявляються короткочасно і тільки в окремих фазах рухової дії. Спортсменки долають труднощі за рахунок високого рівня розвитку міжм'язової і внутрішньом'язової координації [2; 3].

У процесі виконання будь-якої рухової дії необхідна певна ступінь орієнтації у просторі. Якщо гімнастка має високий рівень розвитку орієнтації у просторі, тоді простіше зберігати рівновагу. При переміщенні тіла і його ланок точність рухів забезпечує просторова орієнтація. У художній гімнастиці значимість просторової точності рухів дуже велика. Наприклад, висока ступінь точності сприйняття просторових характеристик рухів проявляється при виконанні кидків м'яча, булави, обруча тощо (В. І. Лях, 2020).

Методика розвитку здібності до збереження рівноваги передбачає поступове ускладнення завдань та умов їх виконання. З метою ускладнення умов можна застосовувати наступні методи: введення рухомої опори; зменшення площі опори; подовження часу збереження статичної пози у нестійкому положенні; виконання вправ на підвищеній опорі; обмеження або виключення зорового аналізатору для самоконтролю [1].

З метою удосконалення вестибулярного аналізатора доречно застосовувати наступні методи: 1) активний метод, що передбачає багаторазове виконання вправ при подразненні вестибулярного апарату (різні перекиди, нахили, колові рухи головою, тулубом, повороти тощо); 2) пасивний метод передбачає виконання вправ з використанням допоміжних пристроїв; 3) змішаний метод передбачає поєднання активного і пасивного методів і є ефективним у тренуванні юних гімнасток [4].

Аналіз спеціальної літератури підтвердив актуальність проблеми розвитку здібності до збереження рівноваги у юних гімнасток, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники здібності до збереження рівноваги у гімнасток художніх 8-9 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було організовано на базі КЗ ДЮСШ №8 м. Кривий ріг. У дослідженні брали участь 15 гімнасток художніх віком 8-9 років. Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження розроблена програма розвитку здібності до збереження рівноваги у юних гімнасток. Програма включала комплекси вправ, планування компонентів навантаження на основі вихідного рівня розвитку здібності до збереження рівноваги та індивідуальних особливостей гімнасток. Комплекси вправ було впроваджено у навчально-тренувальний процес під час спеціальної розминки та в основній частині тренування.

Вправи для розвитку здібності до збереження рівноваги: рівновага у стійці на правій/лівій нозі (5 с); рівновага у напівприсіді на правій/лівій нозі (3-5 с); передня/задня рівновага (3-5 с); бічна рівновага (3-5 с); комбінація вправ:

(рівноваги, нахили, стрибки – елементи програми) із закритими очима (10 вправ по 10 раз); рівновага на правій/лівій нозі, стрибок з двох ніг прогнувшись у кільце (8-10 раз); рівновага у стійці на правій/лівій нозі, передня рівновага (8-10 раз); рівновага у напівприсіді на правій/лівій нозі, задня рівновага (8-10 раз). Обертальні вправи для розвитку вестибулярної стійкості: обертання однойменні на 180°, 360°, 540° (8-10 раз); обертання різнойменні на 180°, 360° (8-10 раз); перекид назад (8-10 раз); перекид боком (8-10 раз); довгий перекид (8-10 раз); обертання однойменне на 360°, рівновага на правій/лівій нозі (8-10 раз); обертання однойменне на 360°, перекид вперед (8-10 раз); перекид вперед, перекид назад (8-10 раз); передня рівновага, перекид вперед (8-10 раз); рівновага у напівприсіді, перекид назад (8-10 раз). У таблиці 1 представлена динаміка показників здібності до збереження рівноваги гімнасток 8-9 років упродовж педагогічного експерименту.

Аналізуючи показники здібності до збереження рівноваги, ми спостерігали їх достовірне ($P < 0,05$) покращення. Так, за тестом «Статична рівновага за методикою Бондаревського» виявлено покращення на 17,07% ($t = 3,11$), а за тестом «Рівновага на правій нозі «Арабеск» – на 34,76% ($t = 4,64$).

Таблиця 1

**Динаміка показників здібності до збереження рівноваги
гімнасток-художниць 8-9 років**

Тести	М±m		ΔX, %	t	P
	На початку експерименту	По завершенню експерименту			
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	1,64±0,06	1,92±0,07	17,07	3,11	<0,05
Рівновага на правій нозі «Арабеск», с	5,61±0,21	7,56±0,38	34,76	4,64	<0,05

Висновки. Розроблено програму розвитку здібності до збереження рівноваги і удосконалення вестибулярної стійкості гімнасток художніх 8-9 років. Впроваджено програму у навчально-тренувальний процес юних гімнасток. Виявлено достовірне ($P < 0,05$) покращення показників здібності до збереження рівноваги у юних гімнасток упродовж педагогічного експерименту, що свідчить про ефективність розробленої програми.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у розвитку здібності до орієнтування у просторі у гімнасток художніх на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 62-65.

2. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К(147)22. С. 252-256.

3. Муллагильдіна А. Я., Дейнеко А. Х., Красова И. В. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №2. С. 78-82.

4. Сосіна В., Заплатинська О., Окопний А. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2012. Вип. 16, Т. 1. С. 294-299.

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ОНЛАЙН РЕЖИМІ

Тетяна МОШЕНСЬКА, старший викладач

Денис БЕЗСОНОВ, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У науковому дослідженні розглядається питання особливості проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість та спритність, для оволодіння та удосконалення нових елементів складності зі спортивної аеробіки та удосконалення простих акробатичних елементів (без стрибків).

Ключові слова: онлайн-навчання, розвиток, спортивна аеробіка, елементи складності.

Вступ. Пандемія та повномасштабна війна стала причиною популяризації онлайн-занять.

Не лише педагогічний персонал загальноосвітніх закладів перейшов на онлайн-формат навчання, але тренери теж пристосувалися до використання Інтернет мереж для підтримання фізичної форми та подальшого розвитку фізичних якостей спортсменів.

Варто підкреслити, що для отримання теоретичних знань іноді достатньо опрацювати спеціалізовану літературу і відеолекції, тоді як для навчання спортсменів потрібно ще повторити ряд рухових дій та закріпити їх з урахуванням коментарів тренера.

Тому онлайн заняття зі спортсменами вимагають контроль зі сторони спеціалістів, тому що виконання вправ без потрібної кількості методичних знань, можуть привести до травмування спортсмена або неправильному навчанню потрібної рухової дії.