

## ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

### ЧИННИКИ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

**Худолій О.М., Мицкан Б.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Анотація.** У статті розглядаються чинники які впливають на ефективність навчання базовим гімнастичним вправам юних гімнастів 8—9 років. Встановлено, що фізична підготовленість впливає на ефективність багатоборної підготовленості юних гімнастів.

**Ключові слова:** навчання, фізична підготовленість, юні гімнасти.

**Постановка проблеми.** Стабільність успіхів у спортивній гімнастиці передусім зв'язана зі значним підвищенням обсягу та структуризацією навчально-тренувальної роботи на всіх етапах підготовки гімнастів. Нарощування обсягу навчально-тренувальної роботи ставить задачу пошуку оптимального співвідношення часу, відведеного на підвищення спортивної майстерності і реалізацію соціальних програм, таких як: отримання освіти, придбання спеціальності. Все це вимагає визначення чинників, які дають можливість отримати максимальний результат в разі мінімальних затрат.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна система підготовки юних спортсменів розглядається як складова багаторічної підготовки спортсменів і спрямована на створення оптимальних умов для досягнення максимальних результатів на етапі вищих досягнень (В.П. Філін, 1987; А. М. Шлемін, 1980; М.Я. Набатнікова, 1982; В.М. Платонов, К.П. Сахновський, 1988; В.М. Платонов, 1997, 2004; О.В. Матицін, 2001; Л.В. Волков, 2002; В.Г. Нікітушкін, 2010; В.М. Корягін, 2010). Мета підготовки юних гімнастів на кожному з етапів визначається у відповідності до розвитку рухової функції, сензитивних періодів розвитку рухових здібностей, закономірностей навчання і вікових особливостей адаптації до тренувальних навантажень.

У зв'язку з вищевикладеним визначення чинників, що впливають на ефективність навчання базовим вправам юних гімнастів на другому році навчання є актуальним.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Робота виконана згідно плану наукових досліджень кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Мета дослідження** — визначити фактори, які впливають на навчання базовим вправам юних гімнастів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження були використані як філософські, так і загальнонаукові методи, серед яких: діалектичний метод; системний підхід; аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні використовувалися загальновідомі тести, які отримали визнання в державних програмах тестування.

Для обробки первинних даних застосовувалися як прості описові статистики (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (порівняння векторів середніх значень, факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчався, перевірявся на відповідність закону нормального розподілу.

Для визначення рівня рухової підготовленості хлопчиків 8—9 років були результати проаналізовані за допомогою елементарних статистик. У дослідженні взяли участь 17 хлопців 8—9 років, яким на початку експерименту виповнилося 8 років. Юні гімнасти змагалися по 1 ю.р.

**Результати дослідження.** Результати аналізу наведені в таблиці 1.

Результати аналізу свідчать, що юні гімнасти 8 та 9 років за комплексом тестів суттєво відрізняються один від одного.

Хлопчики 9 років показують кращі результати в таких випробуваннях: «Біг, 20 м», «Стрибок в довжину з місця», «Згинання і розгинання рук у висі», «Кут в упорі», «Згинання розгинання рук в упорі (3 р) на швидкість» ( $p < 0,01$ ).

У таких тестах, як «Згинання і розгинання рук у висі», «Піднімання ніг у висі до торкання за головою»,

Результати тестування хлопців 8—9 років

№ з/п	Назва тесту	8 років		9 років		t	T <sup>2</sup>
		X	s	X	s		
1	Біг, 20 м, с	3,89	0,18	3,68	0,16	13,07	3,62
2	Стрибок в довжину з місця, см	147,00	9,02	160,00	12,25	11,41	3,38
3	Згинання і розгинання рук в висі, раз	10,40	1,45	10,47	2,98	0,01	0,08
4	Згинання і розгинання рук в упорі, раз	11,00	2,98	17,12	4,54	19,72	4,44
5	Піднімання ніг в висі до торкання за головою, раз	13,47	2,00	14,12	4,70	0,25	0,50
6	Кут в упорі, с	11,60	2,69	15,47	4,12	9,58	3,10
7	Згинання і розгинання рук в упорі (3 р) на швидкість, с	3,87	0,13	3,35	0,44	19,01	4,36
8	Міст із положення лежачи, бали	8,87	0,74	8,76	1,02	0,10	0,32
9	Нахил вперед сидячи ноги нарізно, см	8,97	0,61	8,62	0,94	1,49	1,22
10	Піднімання прямої ноги в сторону, вперед, назад, бали	8,97	0,44	9,12	0,65	0,57	0,76
11	Виворотність, бали	9,07	0,62	9,38	0,52	2,46	1,57

Примітка.  $T_{\phi}^2 = 92,7376$ ;  $T_{кр}^2 = 38,7750$

Результати оволодіння юними гімнастами 9 років базовими гімнастичними вправами

Назва	X	s	As	Ex	Ly	Xi
В/вправи, бали	8,376	0,864	-3,730	5,430	3,107	7,554
Кінь, бали	8,465	0,322	2,051	-0,936	3,225	3,762
Кільця, бали	8,529	1,034	-2,414	6,148	3,495	7,686
Стрибок, бали	8,712	0,232	31,015	-0,617	4,060	4,530
Бруси, бали	8,671	0,510	-18,456	5,064	4,311	10,382
Перекладина, бали	8,171	0,625	-2,875	-1,051	4,451	12,579
Загальна сума балів	50,924	2,285	-0,137	2,551	4,451	1,480

«Міст із положення лежачи», «Нахил уперед сидячи ноги нарізно», «Піднімання прямої ноги у сторону, уперед, назад», «Виворотність» хлопчики 8 і 9 років мало відрізняються один від одного ( $p > 0,05$ ).

Отже, в процесі занять гімнастикою у хлопчиків значно змінюються швидкісні і швидкісно-силові здібності, показники гнучкості залишаються незмінними.

Результати аналізу оволодіння юними гімнастами базовими вправами наведені в таблиці 2.

Рівень оволодіння базовими гімнастичними вправами визначається як середній. Юні гімнасти найкраще засвоїли вправи на брусах і опорному стрибку, гірше — вправи на перекладині.

Для визначення факторів, які впливають на ефективність оволодіння хлопчиками 9 років ба-

зовими гімнастичними вправами аналізувалися результати тестування наведені вище. Був використаний факторний аналіз. Результати факторного аналізу наведені в таблиці 3.

У хлопчиків 9 років у результаті аналізу виділилося чотири фактори. Перший фактор на 40,672 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З фактором корелюють: «Згинання і розгинання рук в висі» (0,895), «Згинання і розгинання рук в упорі» (0,875), «Кут в упорі» (0,869), «Згинання і розгинання рук в упорі на швидкість» (-0,835). Фактор характеризує спеціальну силову підготовленість хлопчиків 9 років і отримав назву «Спеціальна силова підготовка».

Другий фактор на 24,269 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором позитивно корелюють оцінки за окремі

Структура рухової підготовленості хлопчиків 9 років. Факторна матриця після обертання ( $N=17$ ) (вказані навантаження  $> |0,30|$ )

№ з/п	Назва	1	2	3	4	$h^2$
1	Біг, 20 м, с	-0,831				0,734
2	Стрибок в довжину з місця, см	0,782				0,685
3	Згинання і розгинання рук в висі, раз	0,895				0,850
4	Згинання і розгинання рук в упорі, раз	0,875				0,843
5	Піднімання ніг в висі до торкання за головою, раз	0,835		0,424		0,880
6	Кут в упорі, с	0,869				0,784
7	Згинання і розгинання рук в упорі (3 р) на швидкість, с	-0,835				0,715
8	Міст із положення лежачи, бали			0,816	0,315	0,803
9	Нахил вперед сидячи ноги нарізно, см			0,666		0,552
10	Піднімання прямої ноги в сторону, вперед, назад, бали	0,372		0,836		0,847
11	Виворотність, бали	0,446		0,745		0,781
12	В/вправи, бали	0,326	-0,418	0,501	-0,493	0,774
13	Кінь, бали		-0,747		-0,322	0,729
14	Кільця, бали		-0,907			0,885
15	Стрибок, бали	0,342			0,820	0,837
16	Бруси, бали		-0,832			0,855
17	Перекладина, бали		-0,402		0,681	0,713
18	Загальна сума, балів		-0,978			0,985
		5,796	3,459	3,168	1,828	14,251
	%	40,672	24,269	22,233	12,826	100

види багатоборства і загальна сума. Найвищий коефіцієнт кореляції з фактором має сума балів за багатоборство (-0,978). Фактор отримав назву «Спортивна багатоборна підготовка».

Третій фактор на 22,233 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З третім фактором позитивно корелюють тести які визначають гнучкість. Фактор отримав назву «Гнучкість».

Четвертий фактор на 12,826 % пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії, уточнює другий фактор і вказує на необхідність використання в системі підготовки юних гімнастів швидкісно-силової роботи та вправ на координацію.

Отже, у юних гімнастів 9 років спостерігається чітко визначена структура в якій виділяються фізична, багатоборна підготовленість і оволодіння базовими гімнастичними вправами.

#### Висновки

1. У процесі занять гімнастикою у хлопчиків 8—9 років статистично достовірно покращуються швидкісні і швидкісно-силові здібності, показники гнучкості залишаються незмінними.

щуються швидкісні і швидкісно-силові здібності, показники гнучкості залишаються незмінними.

2. Ефективність оволодіння гімнастичними вправами визначається рівнем розвитку швидкісних и швидкісно-силових здібностей у юних гімнастів.
3. У юних гімнастів 9 років спостерігається чітко визначена структура рухової підготовленості. У навчально-тренувальному процесі юних гімнастів необхідно виділяти час на фізичну підготовку, акцентувати увагу на оволодіння базовими гімнастичними вправами і багатоборну підготовку.

#### Список літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. Корягин В.М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Ко-

- рягин // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: 2010. — № 10. — С. 3—7.
3. *Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / Матыцин О.В. — М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. — 204 с.
  4. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / Набатникова М.Я. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 266 с.
  5. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.
  6. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
  7. *Платонов В.Н.* Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. — К.: Радянська школа, 1988. — 288 с.
  8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
  9. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры / Филин В.П. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
  10. *Шлемин А.М.* Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов / Шлемин А.М. // Теория и практика физической культуры. — 1980. — № 10. — С. 47—49.

*Надійшла до редакції 20.02.2011 р.*

**Худoley О.Н., Мицкан Б.М.** Факторы успешного обучения упражнениям юных гимнастов на начальном этапе подготовки.

В статье рассматриваются факторы которые влияют на эффективность обучения базовым гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—9 лет. Установлено, что физическая подготовленность влияет на эффективность многоборной подготовленности юных гимнастов.

**Ключевые слова:** обучение, физическая подготовленность, юные гимнасты.

**Khudolii O.N., Mitskan B.M.** Factors of the successful teaching to exercises of young gymnasts on the initial stage of preparation.

In article factors are considered which affect efficiency of teaching to the base physical drills of young gymnasts 8-9 years. It is set, that physical preparedness affects efficiency of multiboric preparedness of young gymnasts.

**Keywords:** teaching, physical preparedness, young gymnasts.



**Гогін О.В.**

Г58

Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2010. — 395 с.  
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.