

ЗАСВОЄННЯ БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ АКРОБАТИКИ СПОРТСМЕНАМИ-ПОЧАТКІВЦАМИ 6-7 РОКІВ

Анотація. У статті представлена експериментальна програма початкового навчання базовим елементам акробатики («ластівка», «стійка на лопатках», «колесо», «перекид вперед», «місток») та вплив її на якість їх виконання.

Ключові слова: спортивна акробатика; юні спортсмени; початкове навчання; базові вправи.

Вступ. Нині існує декілька підходів щодо методики навчання складно-координаційним вправам, основним із яких є використання цілісного і роздільного методів, що залежать від складності виконання вправ [3, 6, 8]. Поряд з цим стверджують [12, 14, 16], що засвоєння техніки окремих елементів залежить від рівня розвитку рухових якостей, які забезпечують їх виконання.

На початку засвоєння елементу техніки потрібно проявляти «спритність», тобто виконання кожного елементу, який засвоюється, оскільки в процесі виконання виникають складності різного характеру, пов'язані з порушенням структури рухів і зусиль, які потрібно долати [4, 11, 13].

З часом при формуванні навички, коли в цілому засвоєна структура рухів, річ вже йде про координацію рухів, яка передбачає: регуляцію динамічних і просторово-часових параметрів рухів; статичної і динамічної рівноваги; ритмічності рухів; орієнтації у просторі і часі; внутрішньо-м'язовий і міжм'язовий координації; зміни напрямку руху і рухової програми дій [9, 15].

Представлена В.М. Платоновим [9] та іншими науковцями [1, 3, 10] структура координаційних дій у повній мірі притаманна і для спортивної акробатики, але і потребує доповнення, що стосується опорного виконання

вправи у взаємодії спортсмена і площі опори (бігова доріжка і мати) та безопорного виконання вправи.

Спритність, безумовно, є тією якістю, яка забезпечує ефективність засвоєння рухових дій і формування ефективних рухових вмінь, навичок та змагальних програм. Слід звернути увагу, що прояв спритності визначається рівнем розвитку рухових якостей, які проявляються під час рухових дій. Так, зміна напрямку руху (під час затримки) пов'язано з проявом ексцентричної сили, зупинка і перехід до виконання іншого напрямку руху – ізометричної, а прискорення – концентричної [2, 5].

Недостатній рівень окремої рухової якості при виконанні вправи може стати фактором, що обмежує ефективність рухових дій. Таким чином, спритність, як і координація рухів, значно залежить від моторної (рухової, м'язової) пам'яті, що обумовлено властивостями центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і їх виконувати [17]. Складність і розвиток моторної пам'яті і здібності до спритних і координаційних рухових дій у постійно просторовому полі, що змінюється, обумовлена багаторівневим і виключно складним координаційно-руховим устроєм нервової системи людини [2].

По нервам (зоровим, міжсуставним, вестибулярним, тих, що несуть сигнали, пов'язані з відчуттями рівноваги) йдуть неперервні коректувальні потоки сигналів до мозку, повідомляє його про початок руху, як було заплановано, і в якому сенсі потребує корекції. Кожний м'яз, скорочуючись по ходу руху, подразнює цим який-небудь із чуттєвих апаратів, який незамедлюючи сигналізує про це мозок. Кожні рухові імпульси, що йдуть із мозку в м'язи, здійснюється прямою причиною нової дії імпульсу, що рухається вже в інший бік – від чутливого апарата (м'язів) в мозок [9].

Мета та завдання дослідження. Розробити алгоритм процесу початкового навчання базовим елементам спортивної акробатики дітей 6-7 років та в експерименті перевірити ефективність його використання.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 28 дітей 6-7 років, які займаються спортивною акробатикою у спортивно-оздоровчих групах комплексної ДЮСШ № 6 Слобідського району м. Харкова. Батьки дітей дали згоду на участь їх дітей у дослідженнях. У якості методів дослідження використовувалися: анкетування, бесіди, спостереження, оцінка якості виконання змагальних базових вправ спортивною акробатики, методи математичної статистики (χ ; m ; t ; p) за методикою Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведення анкетування тренерів, що працюють з акробатами (9 чоловік) дозволило визначити їх ставлення до процесу навчання в акробатиці (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування тренерів зі спортивною акробатики щодо початкового навчання юних спортсменів 6-7 років

№ з/п	Питання	Показники	
1	Кількість тренувань, потрібних для формування умінь в окремій вправі	3-4 (32%)	7-8(68%)
2	Кількість тренувань, потрібних для формування навички в окремій вправі	10-12(36%)	15-16(64%)
3	Здійснення навчання у частині тренування	100% - на початку основної частини	
4	Застосування цілісного методу навчання	20%	
5	Застосування роздільного методу навчання	80%	
6	Послідовність вивчення базових вправ: «ластівка» «стійка на лопатках» «перекид вперед» «колесо» «місток»	1 2 3 5 4	
7	Найбільш значущі рухові якості, необхідні для виконання: «ластівка» «стійка на лопатках» «перекид вперед» «колесо» «місток»	статична рівновага силова витривалість спритність динамічна рівновага статична витривалість	

Так, на думку тренерів для початкового навчання, тобто формування умінь в окремих базових вправах («ластівка», «стійка на лопатках», «колесо»,

«перекид вперед», «місток») потрібно 3-4 заняття (32 %), 7-8 занять (68 %). Поряд з цим для стійкого виконання вправ (формування навички) на думку тренерів достатньо 10-12 занять (36 %), 15-16 занять (64 %).

Одноголосно (100 %) тренери визначили, що здійснювати навчання потрібно на початку основної частини заняття, що відповідає твердженням, провідних фахівців [7, 8]. Що стосується використання методу навчання (цілісний, роздільний), то тренери, перш за все, звертають увагу на складність виконання окремої вправи.

Так, засвоєння «колеса» потребує роздільного виконання з метою використання окремих підвідних вправ (махові рухи ногами і руками; стійка на руках). У свою чергу для виконання «ластівки» достатньо підтримки тренера у фіксуванні статичної рівноваги.

На думку фахівців послідовність навчання базовим елементам акробатики потрібно починати з найменш складної вправи, якою визначають «ластівку», а потім «стійку на лопатках», «перекид вперед», «місток» та «колесо», яке пов'язано з динамікою сполучення рухів ногами і руками.

У свою чергу найбільш значущими якостями при виконанні «ластівки» є статична рівновага. «Стойка на лопатках» переважно потребує силової витривалості, «перекид вперед» - спритності, «колесо» - динамічної рівноваги, «місток» - статичної витривалості. Тому слід звернути увагу на рухові якості, які притаманні для виконання кожної базової акробатичної вправи.

Враховуючи проведений аналіз щодо особливостей складових навчання в спортивній акробатиці, складено зміст експериментальної програми щодо засвоєння базових елементів та їх сполучення у тренуванні юних акробатів 6-7 років (табл.2).

Перший етап передбачає засвоєння простіших дій, пов'язаних з виконанням підготовки вправ та складають основу рухів на місці, в русі та в різних позах. Термін етапу передбачає 5-7 тренувань.

**Зміст експериментальної програми щодо
засвоєння базових елементів та їх сполучення
у тренуванні юних акробатів 6-7 років**

Етапи	Зміст занять
Ознайомчий (втягувальний)	Засвоєння загально-підготовчих вправ (на місці, в русі, в позах тощо)
Контрольний	Визначення рухових якостей та їх рівень, що необхідний для засвоєння базових елементів
Підготовчий	Розробка методики розвитку рухових якостей (сила, швидкість, координація, спритність, гнучкість) та їх сполучення при використанні у мікроциклі
Контрольний	Визначення рівня рухових якостей під впливом методик їх розвитку
Корекційний	Співставлення нормативних показників рівня рухових якостей та тих, що отримано в процесі використання експериментальної методики і проведення корекцій тренувань
Навчальний	Засвоєння елементів техніки базових вправ («ластівка», «стійка на лопатках», «перекид вперед», «колесо», «місток») з використанням спеціальних підготовчих вправ
Контрольний	Контроль за виконанням окремих базових вправ та їх зв'язок. Встановлення впливу експериментальних методик на психофізіологічні показники юних акробатів.
Формувальний	Складання зв'язків окремих базових вправ

Другий етап (контрольний) передбачає тестування загальної фізичної підготовленості, використовуючи вправи: сидячи на підлозі, ноги разом, нахил вперед; у висі спиною до гімнастичної стінки утримання кута – згинання і розгинання ніг; підтягування на поперечині (хлопці); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопці та дівчата); стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг; біг на 30 м з упору присівши (15 м – в одному напрямку, 15 м – у зворотньому); міст із положення лежачи.

Подальший етап (підготовчий) передбачає аналіз результатів тестування та співставлення з нормативними показниками, визначення показників, що є недостатніми. З урахуванням визначених результатів розробка та впровадження методик розвитку рухових якостей, що є недостатніми для кожної дитини. Термін етапу передбачає 20 тренувань.

Контрольний етап передбачає визначення рухових якостей під впливом їх розвитку.

Корекційний етап має на меті співставлення нормативних показників.

Навчальний етап передбачає особливості використання цілісного при вивченні вправи «ластівка» та роздільного при засвоєнні «стійки на лопатках», «перекид вперед», «місток» та «колесо» з застосуванням спеціально-підготовчих вправ.

Так, для становлення рівноваги на одній нозі («ластівка») використовувалися наступні вправи: стоячи обличчям до гімнастичної стійки, махи однією ногою назад; рівновага, стоячи боком до гімнастичної стійки; рівновага, самостійно утримувати від 3-4 с до 10-12 с; виконувати рівновагу з закритими очима. При цьому звертається увага на помилки, що виникають: при нахилі тулуба вперед нога опускається; не повністю випрямлена опорна нога; спина не випрямлена; руки опущені.

Спеціальними вправами для засвоєння «перекиду вперед» є: переكاتи вперед і назад у групуванні, лежачи на спині; сидючи у групуванні, переكات назад і знову вперед, відштовхуючись руками біля голови; в упорі у положенні присіду згинання рук і нахили голови до торкання потилицею підлоги.

Помилками при виконанні «перекиду вперед», що знижують оцінку, є: опора руками знаходиться близько до ступнів; відсутнє акцентоване відштовхування ногами: опора руками здійснюється позаду при переході в упор присів.

Для засвоєння техніки виконання елемента «колесо» використовуються вправи, що сприяють їх правильному виконанню: присідання, стрибки, розтяжки під час проведення розминки; стійка на руках у стіни; бокова стійка; повороти на 360 градусів; перестрибування з ноги на ногу у стійці трикутником. При цьому зверталася увага на: розслаблення при утриманні ніг та рук; занадто повільну рухову дію; ноги в кінці руху не на одній лінії; сильний прогин у спині.

При виконанні стійки на лопатках («берізка») використовуються: нахили голови в сторони, вперед і назад; згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; максимальні нахили тулуба вперед; присідання до паралельного положення стегна до полу.

Основними помилками при виконанні «стійки на лопатках» є: згинання в тазостегнових суглобах; тулуб відхилено від вертикальної площини; широко розведені лопатки; опора здійснюється переважно на шию; прижаті підборіддя до грудей.

Для здійснення повноцінного виконання вправи «місток» використовуються спеціальні вправи: місток з упору на плечі; «зворотна планка»; вхід в місток з гімнастичної лави; «напівмісток»; вхід в місток з опорою по стінці. Під час виконання в цілому вправи «місток» потрібно уникати помилок, якими можуть бути: при нахилі тулубу назад і прийнятті «місток» голова не достатньо відведена назад; ноги у колінних суглобах зігнуті; плечі зміщені від точок опори кистей; руки і ноги широко розставлені. Термін етапу передбачає 10-15 тренувань.

Контрольний етап – має на меті контроль за виконанням окремих базових вправ та визначення впливу експериментальних методик на психофізіологічні показники (психічна стійкість за тестом Шульте; кількість помилок за тестом Бурдона; концентрація уваги за тестом Бурдона; переключення уваги за тестом Бурдона; показник переключення уваги за тестом Горбова червоно-чорна таблиця; час реакції на світловий подразник; час реакції на звуковий подразник; похибка відтворення коротких проміжків часу; індекс Руф'є; проба Ромберга; час реакції вибору; проба Яроцького.

Формувальний передбачає складання зв'язок окремих базових вправ для проведення змагальних комбінацій. Термін етапу передбачає 6-8 тренувань.

Після впровадження експериментальної методики навчання юних акробатів 6-7 років проведено контрольні випробування з виконання базових елементів акробатики (табл.3).

Результати оцінки показників виконання базових елементів юними акробатами 6-7 років за час річного макроциклу (за 10-бальною оцінкою)(n1=n2=14), $\bar{x}\pm m$

№ з/п	Вправа	На початок $\bar{x}\pm m$ (n=14)	На кінець $\bar{x}\pm m$ (n=14)	Оцінка достовірності	
				t	p
1	«Ластівка»	4,4 ±0,16	6,2±0,24	6,25	<0,001
2	«Стійка на лопатках»	3,6±0,18	5,1±0,23	7,89	<0,001
3	«Кувирок вперед»	3,8±0,21	5,2±0,28	4,00	<0,001
4	«Колесо»	3,5±0,19	5,0±0,26	4,69	<0,001
5	«Місток»	4,1±0,17	5,4±0,25	4,33	<0,001

До оцінювання були залучені 5 суддів першої категорії, які проводили оцінку за 10-тибальною шкалою, що прийнято в акробатиці. За час дослідження з впровадження експериментальної методики підвищився середній бал у виконання вправи «ластівка» на 1,8 балів ($t=6,25$; $p<0,001$), «стійки на лопатках» - на 1,5 бали ($t=7,89$; $p<0,001$), «перекид вперед» - на 1,4 бали ($t=4,00$; $p<0,001$), «колесо» - на 1,5 бали ($t=4,69$; $p<0,001$), «місток» - на 1,3 бали ($t=4,33$; $p<0,001$).

Висновки. Отримані результати свідчать, що застосування спеціальних вправ для кожного із базових елементів техніки дозволили підвищити результати по відношенню до юних акробатів 6-7 років контрольної групи у виконанні «ластівки» ($t=6,25$; $p<0,001$), «стійка на лопатках» ($t=7,89$; $p<0,001$), «перекиду вперед» ($t=4,00$; $p<0,001$), «колеса» ($t=4,69$; $p<0,001$) та «містка» ($t=4,33$; $p<0,001$).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на індивідуалізацію підготовки до виконання змагальних програм.

Список використаної літератури:

1. Болобан В. Н. (2007), Методика отбора детей для занятий акробатикой :навчальний посібник. Вінниця: Планер, 273с.

2. Бернштейн Н. А. (1991), О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 288с.
3. Волков Л. В. (2002), Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 295с.
4. Иссурин В. Б. (2016), Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 464с.
5. Каленская Г. А., Барбашов С. В. (2017), «Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов», Вестник Югорского государственного университета, Выпуск 1 (44), С. 105-112.
6. Костюкевич В. М. (2007), Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: *Навчальний посібник*, Вінниця.
7. Матвеев Л. П. (1999), Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Олимпийская литература, Киев.
8. Платонов В. Н., Сахновский К. П. (1988), Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа, 298с.
9. Платонов В. Н. (2017), Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 656с.
10. Помазан А. А. (2011), «Рухові характеристики хлопчиків 4-6 років для визначення перспективності до занять гімнастикою», Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Вип. 10, С.57-60.
11. Розин Е. Ю. (1999), Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: *Учебное пособие для студентов факультета физической культуры*, Москва.
12. Суворов О. А., Бондар Т. С., Коваль С. С. (2012), «Соціально-педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №4. С.169-172.

13. Сениця А. І., Сениця М. М., Передерій А. В. (2010), Спортивна акробатика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 92с.

14. Тетяна Черних, Вячеслав Мулик, Тетяна Скалій, Дар'я Окунь. (2020), Застосування спеціально-підготовчих вправ для засвоєння базових елементів спортивної акробатики юними спортсменами-початківцями. Слобожанський науково-спортивний вісник. №6 (80), С.11-16.

15. Харченко Т. П., Мулик В. В. (2009), «Дослідження надійності та інформативності тестів для визначення статичної та динамічної рівноваги в юних фігуристів 7-9 років», Слобожанський науково-спортивний вісник. Вип. 3. С.82-84.

16. Черних Т., Мулик В., Окунь Д. (2019), «Дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів на початковому етапі підготовки», Слобожанський науково-спортивний вісник. №5(73), С.61-65, doi: 10.15391/snsv 2019-5.010

17. Taboada-Iglesias Y., Abalo R. (2018), Lesiones en los deportes acrobaticos gimnasticos y disciplinas afines. Trances, № 10(1), pp. 21-44.

Відомості про авторів:

Черних Тетяна Ігорівна -здобувач 3 курс (аспірант 3 курс навчання) Харківська державна академія фізичної культури, (м. Харків), tchernich147@gmail.com

Мулик Вячеслав Володимирович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури, kateryna.mulyk@gmail.com

Корнієнко Володимир Володимирович – старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), kornienko091216@ukr.net