

## **ВИХОВАННЯ ГІМНАСТИЧНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

***Кравчук Т. М., Дорогань С. В.***

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивна гімнастика - вид спорту, в якому значення мають не лише складність виконуваних змагальних вправ, а й їх краса. Прищеплювати красу рухів, іншими словами гімнастичний стиль необхідно з перших років багаторічної підготовки.

Окремі аспекти проблеми формування гімнастичного стилю в юних гімнастів розглядалися в працях Л. Аркаєва (2004), С.Борщова (2003), В. Смоленського, Ю.Гавердовського (1999), О.Худолія (2005, 2011). Автори відзначають здатність гімнастики формувати красу тіла й культуру рухів але окремо методика формування гімнастичного стилю у юних гімнастів на початковому етапі підготовки досліджена ще не достатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

*Мета роботи* – обґрунтувати й розробити методіку виховання гімнастичного стилю юних спортсменів, що займаються спортивною гімнастикою та експериментально перевірити її ефективність

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; бесіди з фахівцями; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи.

**Основний матеріал дослідження.** Аналіз змагань та опитування тренерів зі спортивної гімнастики свідчать, що гімнастичний стиль лежить в основі виконання будь-якої змагальної вправи цього виду спорту. Гімнастичний стиль характеризується припіднятою головою, розвернутими плечима, прямим тулубом та, як правило, прямими руками й ногами з натягнутими стопами. Більшість фахівців зі спортивної гімнастики єдині в тому, що виховувати гімнастичний стиль необхідно від початку занять спортивною гімнастикою, та вдосконалювати його протягом всього періоду багаторічних тренувань.

На нашу думку, найбільш раціональною методикою для виховання гімнастичного стилю у юних гімнастів буде методика, що включатиме групи засобів, спрямовані на: 1) виховання правильної постави

в статичних положеннях і в русі; 2) формування вміння виконувати вправи з прямими руками й ногами з натягнутими стопами; 3) вміння виконувати елементарні статичні й динамічні гімнастичні вправи зі збереженням правильної постави та узгодженням роботи прямих рук і ніг з натягнутими стопами.

На першому етапі виховання правильної постави слід використовувати статичні вправи, з «примусово» заданою поставою біля гімнастичної стінки, хореографічного станка або за допомогою гімнастичної палки. Доцільними для формування правильної постави є базові вправи пілатесу, класичної та партерної хореографії, які зміцнюють необхідні м'язи. На другому етапі виховання правильної постави слід використовувати вправи в ускладнених умовах статичної і динамічної рівноваги (на зменшеній опорі, з предметом на голові, тощо).

Формуванню вміння виконувати вправи з прямими руками й ногами з натягнутими стопами буде сприяти використання елементарних хореографічних вправ, зокрема різновидів батманів тандю, як стоячи біля опори, так і на середині. Для зменшення навантаження вищеназвані вправи хореографії рекомендується виконувати лежачи й сидячи.

Вміння виконувати елементарні статичні й динамічні гімнастичні вправи зі зберіганням правильної постави та узгодженням роботи прямими руками й ногами з натягнутими стопами формується в процесі виконання різних видів ходьби, бігу, танцювальних кроків, підскоків і стрибків, спеціальних навчальних комбінацій, що включають ці вправи та їх поєднання з різноманітними статичними позами й елементарними гімнастичними вправами.

З метою перевірки ефективності запропонованої методики виховання гімнастичного стилю нами було проведено педагогічний експеримент, участь в якому взяли 30 юних гімнастів, поділених на контрольну та експериментальну групи. Всі названі вище вправи ми впроваджували в групах початкової підготовки 1 року навчання протягом навчального року під час підготовчої та основної частин заняття.

За показники рівня формування гімнастичного стилю юних гімнастів ми взяли статичну поставу, яка оцінювалася за модифікованою методикою Drew, (положення окремих частин тіла оцінювалася в балах: верхня й нижня частина тулуба по 12 балів). Для визначення

**Таблиця 1.** Показники рівня виховання гімнастичного стилю досліджуваних контрольної (n=15) та експериментальної (n=15) групи

Показники рівня виховання гімнастичного стилю	Гр.	До експерименту	Після експерименту	t	p
Статична постава	КГ	19,3±0,60	20,9±0,52	2,0	p>0,05
	ЕГ	19,1±0,58	21,3±0,48	2,9	p<0,05
Динамічна постава	КГ	3,5±0,20	3,8±0,18	1,2	p>0,05
	ЕГ	3,2±0,21	3,9±0,17	2,5	p<0,05
Оцінка за гімнастичний стиль при виконанні навчальної комбінації	КГ	3,5±0,20	4,0±0,17	1,8	p>0,05
	ЕГ	3,5±0,14	4,2±0,15	3,6	p<0,05

правильності зберігання постави в русі ми проводили тест "динамічна постава" – ходьба по лавці, зберігаючи поставу, заздалегідь зафіксовану біля стіни. Уміння утримувати правильну поставу (не напружуватись) в процесі ходьби по лавці оцінювалося за п'ятибальною шкалою. За п'ятибальною шкалою оцінювався й гімнастичний стиль виконання запропонованої навчальної комбінації.

Порівняння показників рівня виховання гімнастичного стилю досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту, проведене з використанням t-критерію Ст'юдента, показало, що в контрольній групі вони мали деяке зростання, але статистично не вірогідне. Тоді як в експериментальній групі спостерігався їх значний статистично вірогідний приріст (див. табл. 1).

**Висновки:** доведено, що цілеспрямоване використання в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів вправ і навчальних комбінацій, спрямованих на виховання статичної й динамічної постави, розвиток вміння керувати всіма ланцюгами верхніх і нижніх кінцівок сприяє вірогідному покращенню гімнастичного стилю юних гімнастів.