

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ (НА
ПРИКЛАДІ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД)»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Бутенко Ольги Олександрівни
(ПІБ)

Науковий керівник: Маринич В.Л.
(прізвище, ініціали)

к.фіз.вих., доцент
(наук.ступінь, вчене звання)

Когут І.О.
(прізвище, ініціали)

д.фіз.вих., доцент
(наук.ступінь, вчене звання)

Рецензент: Максимова Ю.А.
(прізвище, ініціали)

к.фіз.вих., доцент
(наук.ступінь, вчене звання)

(підпис)

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № __ від __ 20__ р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.
(прізвище, ініціали)

кандидат педагогічних наук, професор
(наук.ступінь, вчене звання)

(підпис)

Київ – 2021

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	9
СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ В СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАДАХ.....	9
1.1 Загальна характеристика тренувальних програм Спеціальних Олімпіад ...	9
1.2 Гімнастика художня як засіб фізичного і соціального вдосконалення дітей з відхиленням розумового розвитку.....	15
1.3 Організаційне забезпечення як фактор ефективності навчально-тренувального процесу в різних видах спорту	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ	25
РОЗДІЛ 2	27
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	27
2.1.2. Педагогічне тестування.....	27
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	28
2.1.4. Анкетування.....	29
2.1.5. Педагогічне спостереження.....	29
2.1.6. Синтез та узагальнення.....	29
2.1.7. Методи математично-статистичної обробки отриманих даних.....	29
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3	32
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА З ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ СКАКАЛКОЮ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ.....	32
3.1 Зміст і структура навчально-тренувальної програми з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній	32

3.1.1. Рівень технічної майстерності зі скакалкою до початку експерименту	32
3.1.2. Програма «Техніка володіння скакалкою»	34
3.1.3. Рівень технічної майстерності зі скакалкою після проведення експерименту	35
3.2 Ефективність навчально-тренувальної програми з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ	39
РОЗДІЛ 4	41
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК З ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАДАХ.....	41
4.1 Особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах.....	41
4.2 Результати педагогічного спостереження	49
4.3 Основні компоненти організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах.....	53
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ	60
РОЗДІЛ 5	62
АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
<i>Додаток А</i>	75
<i>Додаток В</i>	78
<i>Додаток С</i>	85

ВСТУП

Актуальність. У такому динамічному явищі як спорт в останні десятиліття спостерігаються суттєві зміни, що полягають у значному зростанні його соціальної значущості, перегляді світоглядних засад, розгортанні інтегративних процесів тощо, що характерно і для адаптивного спорту, зокрема Спеціальних Олімпіад (С. Ф. Матвєєв; 2008, А. В. Передерій, Н. В. Нерода; 2018).

Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад створені згідно з принципами Спеціальних Олімпіад, а виконання функцій тренера може покладатися на волонтерів, батьків, вчителів, інструкторів, які не завжди мають відповідну спортивну освіту. Тому тренувальні програми Спеціальних Олімпіад містять жорсткі формалізовані рекомендації щодо кількості тренувальних занять, послідовності виконання вправ, кількості повторень та підходів, методичні вказівки тощо (Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій; 2008).

Загальновідомо, що важливою умовою ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад є індивідуальний підхід, відповідно до якого зміст, характер та інтенсивність тренувальної роботи, методика проведення занять регламентуються ступенем відхилення розумового розвитку, характером і специфікою захворювання, можливими вторинними порушеннями, віком спортсменів та інше. Не менш вагоме значення для отримання позитивного результату в навчально-тренувальному процесі різних напрямів спорту, в тому числі в русі Спеціальних Олімпіад, відіграє його організаційне забезпечення, яке включає структурний, нормативний і процесний компоненти. Метою організаційного забезпечення науковці визначають підтримку стабільного функціонування системи, реалізацій запланованих програм за рахунок забезпечення необхідними ресурсами та контроль за їх виконанням (Г. В. Островерхова), що буде предметом наших досліджень.

В Спеціальних Олімпіадах України пріоритетними видами спорту є футбол, легка атлетика, плавання, баскетбол, художня гімнастика, лижні перегони та бадмінтон. Художня гімнастика стрімко розвивається на міжнародному рівні та входить у програму Олімпійських ігор, Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту та Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад. Для гімнасток Спеціальних Олімпіад і їх тренерів розроблений чіткий план тренування.

Науковці вивчали дидактичні підходи до проведення тренувальних занять за програмою Спеціальних Олімпіад в Україні, з урахуванням їх інтелектуальних, фізичних, психологічних особливостей та ідеологічних засад міжнародного руху Спеціальних Олімпіад (Є. В. Гончаренко; 2011). Вивчались питання підготовки спортсменів з відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад у легкій атлетиці, баскетболі та лижних гонках (О. О. Павлось; 2006-2014, А. В. Передерій; 2014); процес вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів Спеціальних Олімпіад (М. А. Ярмоленко; 2016).

Проте здійснений аналіз наукової та методичної літератури виявив недостатньо відомостей про організаційне забезпечення навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці на Спеціальних Олімпіадах. Тому вивчення особливостей навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах та виявлення основних положень організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку є надзвичайно актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 1.4 «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – обґрунтування специфіки організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу в гімнастиці художній для дітей з відхиленнями розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасний стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід щодо організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу в гімнастиці художній.
2. Розробити навчально-тренувальну програму з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній та перевірити її ефективність.
3. Виявити особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах.
4. Визначити основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, анкетування, педагогічне спостереження, синтез та узагальнення, методи математично-статистичної обробки отриманих даних (для оцінки ефективності програми).

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в гімнастиці художній.

Предмет дослідження – основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах.

Практична значущість полягає у визначенні основних положень організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку, що дозволить тренерам вирішувати питання вдосконалення підготовки спортсменів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовані для використання в освітньому процесі закладів вищої освіти, у діяльності громадських організацій.

Результати досліджень будуть впроваджені у практику тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку, що підтвердиться відповідними актами.

Наукова новизна:

- вперше визначено основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах;
- вперше виявлено особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах;
- вперше розроблена навчально-тренувальна програма з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній та перевірена її ефективність;
- підтверджено сучасний стан досліджуваної проблеми, узагальнено вітчизняний і світовий досвід щодо організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу в гімнастиці художній.

Шляхи впровадження результатів у практику. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі Національного університету фізичної культури і спорту України з дисципліни «Адаптивний спорт» для студентів 3 курсу та студентів магістратури з дисциплін «Нормативно-правове забезпечення професійного, неолімпійського та адаптивного спорту», «Сучасна система організації професійного, неолімпійського та адаптивного спорту», у діяльності Спеціальної Олімпіади України. Результати досліджень можуть бути впроваджені у практику тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку.

Публікації. Основні положення магістерської роботи викладено в 2 публікаціях: в рамках XIV Міжнародної студентської наукової конференції «СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО» за напрямком «Розвиток адаптивного спорту на сучасному етапі» та на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота викладена на 87 сторінках, складається зі вступу, 5 розділів, висновків та

додатків. Список використаних джерел вміщує 62 одиниці, 13 з яких – іноземні джерела. Магістерська робота ілюстрована 5 таблицями та 12 рисунками.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ В СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАДАХ

1.1 Загальна характеристика тренувальних програм Спеціальних Олімпіад

Спеціальна Олімпіада – міжнародна організація, яка займається питаннями організації спортивних заходів для осіб з розумовими відхиленнями. Вона виступає основним організатором Спеціальних Олімпійських ігор, які проводяться раз на кожні 4 роки. 20 липня 1968 року була заснована Спеціальна Олімпіада сестрою Президента США пані Юніс Кеннеді Шрайвер. Місія Спеціальної Олімпіади полягає в організації цілорічних тренувань і змагань з різних видів спорту для дітей та дорослих з інтелектуальними порушеннями. Це дозволяє їм покращувати свою фізичну форму, демонструвати мужність і реалізовувати свої здібності з користю для всіх людей.

Одним із головних завдань Міжнародної організації Спеціальних Олімпіад є забезпечення цілорічного тренувального процесу. З 1981 р. Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад розпочала підготовку та сертифікацію тренерів Спеціальних Олімпіад. Для цього видаються програми з кожного офіційного виду спорту Спеціальних Олімпіад. Тренувальна програма Спеціальних Олімпіад дозволяє залучати до проведення занять велику кількість осіб, однак вона не враховує впливів навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що, в свою чергу, призводить до зменшення її ефективності. Перед першим практичним заняттям усі спортсмени повинні пройти ретельну функціональну перевірку. Можна планувати від двох до п'яти тренувальних занять на тиждень на протязі восьми тижнів. Як правило, тренувальну

програму Спеціальних Олімпіад складають на вісім тижнів з трьома тренувальними заняттями на тиждень. У процесі спортивного тренування необхідно використовувати спортивно-технічні тести для спостереження за прогресом кожного спортсмена.

У 1995 році стартувала програма «Здорові спортсмени». Завдяки цій програмі Спеціальна Олімпіада стала найбільшою світовою організацією охорони здоров'я для людей з обмеженими розумовими можливостями. Програма «Об'єднаний спорт» насамперед спрямована на включення у життя соціуму людей з відхиленням розумового розвитку шляхом знищення історично сформованих бар'єрів, одночасно підвищуючи спортивну майстерність і підготовку до змагань Спеціальних Олімпіад. Мета даної програми – підвищення почуття власної гідності у людей з такими порушеннями, встановлення та розвиток дружніх відносин у команді. У ній беруть участь приблизно 20 % спортсменів Спеціальної Олімпіади. На сьогоднішній день в програмі вже 16 видів спорту [42].

Зміст тренувальної програми з виду спорту включає:

- Обладнання, інвентар, спортивний одяг;
- Систему контролю підготовленості атлета;
- Зміст тренувальних занять;
- Методичні рекомендації;
- Підготовку до змагальної практики.

Варто зазначити ще одну програму – «Рухова активність». Метою програми є підвищення загального рівня рухової активності осіб з важкими формами розумової відсталості. Задля реалізації зазначеної мети Спеціальна Олімпіада інформує суспільство про важливість рухової активності, систематичні заняття спортом, комунікацію з людьми з подібними потребами та здоровим суспільством [45].

Однією з ключових волонтерських програм Спеціальної Олімпіади є комплексна програма «Здорові атлети». Її значимість полягає в тому, що вона дозволяє визначити стан здоров'я спортсменів, рівень їх фізичної

підготовленості та рухової активності, виявити стан опорно-рухового апарату, сенсорних систем організму [45].

Складовою частиною комплексної програми «Здорові атлети» є програма «ФАНфітнес». Базис цієї програми був закладений Американською фізіотерапевтичною асоціацією. При цьому вперше на практиці програма була реалізована на Всесвітніх Зимових іграх Спеціальної Олімпіади 2001 року, які проходили в м. Анкоридж (штат Аляска, Сполучені Штати Америки). В наш час семінари з впровадження технології реалізації програми проводяться у всіх країнах, де розвивається рух Спеціальних Олімпіад [45].

Як зазначають А. В. Передерій та Н. В. Нерода у своїй роботі «Спортивна підготовка осіб з відхиленням розумового розвитку» (2018), всі тренувальні програми Спеціальних Олімпіад створені згідно з принципами Спеціальних Олімпіад. Це передбачає покладання функцій тренерів на волонтерів, батьків, вчителів, інструкторів тощо. У зв'язку з тим, що перелічені категорії осіб, як правило, не мають відповідної спортивної освіти, тренувальні програми Спеціальних Олімпіад містять жорсткі формалізовані рекомендації щодо кількості тренувальних занять, послідовності виконання вправ, кількості повторень та підходів, методичні вказівки тощо. При цьому обов'язкова тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з виду спорту триває 8 тижнів [55].

Структура тренувального заняття з переважної більшості видів спорту включає в себе:

- вступні зауваження;
- розминку – 20 хв.;
- повторення вивченого – 20 хв.;
- заняття з впровадженням нових елементів – 60 хв.;
- заключні, відновлювальні вправи – 25 хв.;
- обговорення результатів, підведення підсумків – 10 хв.

Науковими дослідженнями з питань тренувального процесу спортсменів з відхиленням розумового розвитку займалися Ю. А. Бріскін (2004–2014); А. В. Передерій (2004–2018); О. А. Павлось (2006–2014); С. Ф. Матвеев (2013); І. О. Когут (2007–2016); Є. В. Гончаренко (2007–2015); М. А. Ярмоленко (2016) та інші.

В роботах О. О. Павлось (2013) визначені переваги та недоліки тренувальних програм. До переваг вона віднесла:

- тренувальні програми Спеціальних Олімпіад містять мету, завдання та переваги від їхнього застосування;
- у програмах передбачено завдання з технічної підготовки (оволодіння навичками, пояснення та опис вправ) та з фізичної підготовки (розвиток необхідних фізичних якостей);
 - надається опис змісту тренувальних занять;
 - представлено достатню кількість різноманітних вправ;
 - представлено перелік обов'язкових елементів для організації змагань та функціональні обов'язки персоналу, залученого до проведення турнірів;
 - надається опис спортивних споруд, обладнання, заходів безпеки;
 - представлено комплексні методики контролю підготовленості спортсменів;
- представлено варіанти змісту підготовки залежно від фізичних та інтелектуальних порушень атлетів [50].

Недоліками тренувальних програм О. О. Павлось вважає:

- наявність виключно переліку спортивних умінь та навичок у програмах з окремих видів спорту та відсутність орієнтовного розподілу навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття;
- використання незрозумілих зауважень, термінів та відсутність пояснення щодо їх змісту;
- одноразове включення окремих вправ упродовж восьми тижнів;

- несумісне, з точки зору теорії спорту, поєднання в одному тренувальному занятті вправ різних за структурою, характером, обсягом, інтенсивністю, змістом, часовими межами та розвитком різних якостей;
- відсутність урахування впливу навантажень на організм спортсменів, їхніх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що спричиняє зменшення ефективності тренувальних програм [50].

На думку М. А. Ярмоленко, тренувальні заняття за програмами Спеціальних Олімпіад спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактику вторинних захворювань і корекцію психомоторних порушень, освоєння нових рухових дій, формування рухових навичок, підвищення адаптаційних можливостей і розширення функціональних резервів організму спортсменів. Враховуючи той факт, що у спортсменів з відхиленням розумового розвитку значним чином відстають координаційні здібності, темп і ритм рухів, швидкість реакції в часі і просторі, оволодіння новими руховими діями для таких осіб є складним процесом. Слід підкреслити, що дослідники вважають доцільним введення додаткових етапів задля більш поглибленому засвоєнню фізичних вправ, впровадження додаткових стимулів для навчання, багаторазового застосування повторень і системи контролю на навчально-тренувальних заняттях [62].

В дослідженнях С. Ф. Матвеева зазначено, що участь осіб з відхиленнями розумового розвитку у спортивному русі сприяє активізації функціональних систем організму, моторній корекції і формуванню необхідних рухових компенсацій. Під час тренувальних занять спортсмени з відхиленнями розумового розвитку одержують можливість самовиражатися, розширювати соціальні контакти. Організація та програми Спеціальних Олімпіад ґрунтуються на основних принципах. Люди з відхиленнями розумового розвитку можуть вчитися та отримувати задоволення від участі в змаганнях, адаптованих відповідно до їх розумових і фізичних можливостей.

Організація систематичного тренування має приносити користь і удосконалювати фізичні, розумові, етичні й духовні якості людини [45].

Дослідник Є. В. Гончаренко стверджує, що змістовна спрямованість тренувальних занять, в першу чергу, обумовлена філософією, метою і завданнями міжнародного руху Спеціальних Олімпіад. Філософія міжнародного спортивного руху Спеціальних Олімпіад полягає не в досягненні високих спортивних результатів спортсменами, а в наданні цим спортсменам можливості отримати задоволення від тренувальних занять та участі у змаганнях. Основна мета Спеціальних Олімпіад полягає в тому, щоб допомогти людям з відхиленнями розумового розвитку стати повноправними членами суспільства, активно брати участь у громадському житті через надання цим людям можливостей для демонстрації своїх навичок і здібностей в умовах спортивних змагань, а також інформувати громадськість про можливості та потреби людей [39].

У наукових роботах Є. В. Гончаренко виділяє чотири напрями тренувальних занять: педагогічний, спортивний, корекційний та соціальний (рис.1).

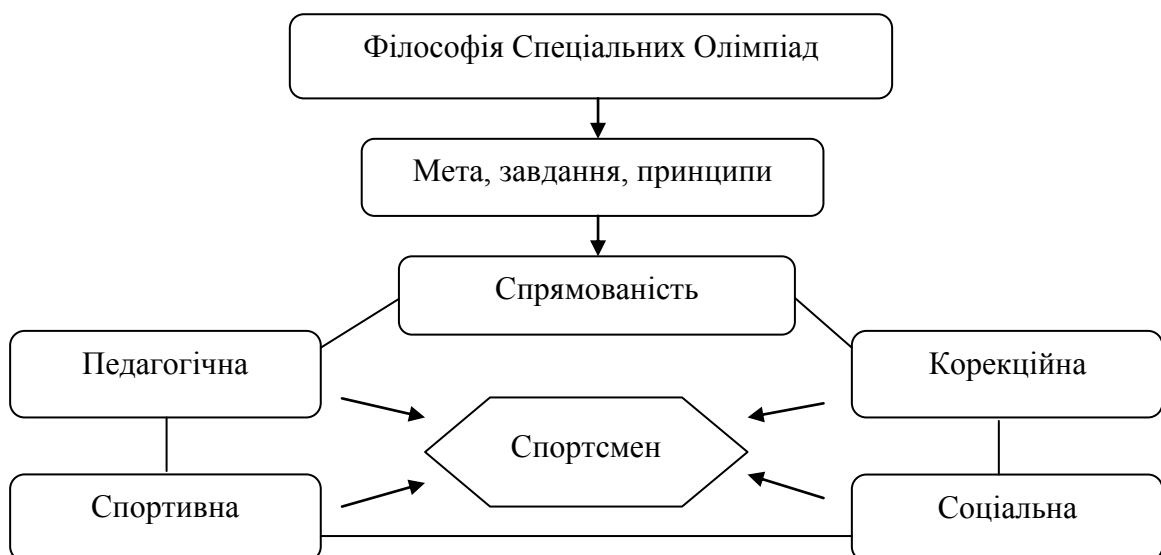


Рис. 1.1 Спрямованість тренувальних занять згідно програм Спеціальних Олімпіад [39]

Враховуючи нечисленність наукових досліджень, що стосуються підготовки спортсменів даної нозологічної групи, недосконалість програм з видів спорту в Спеціальних Олімпіадах, а також дефіцит відповідних навчальних програм, які розроблені за вимогами МОН України, актуальним на сьогодні залишається питання створення і впровадження нових розробок в напрямку Спеціальних Олімпіад. Існуючі тренувальні програми Спеціальних Олімпіад дозволяють залучати до проведення занять велику кількість осіб, але вони не враховують впливів навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що, в свою чергу, призводить до зменшення її ефективності.

Отже, тренувальні програми Спеціальних Олімпіад допомагають спортсменам з відхиленням розумового розвитку покращувати свою фізичну форму, підтримувати спортивну майстерність, корегувати психомоторні порушення, розширювати функціональні резерви організму та виховувати особистісні якості. Програми реалізуються завдяки діяльності Спеціальної Олімпіади щодо інформування суспільства про значущість рухової активності, систематичних занять спортом, спілкування з людьми з подібними потребами та здоровим суспільством. У тренувальних програмах передбачені завдання з технічної підготовки та з фізичної підготовки, достатня кількість фізичних вправ, опис змісту тренувальних занять, але вони недостатньо пояснюють зміст термінів та зауважень, у них відсутні розподіл навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття та урахування впливу навантажень на організм спортсменів, їхніх індивідуальних особливостей. Люди з відхиленнями розумового розвитку можуть отримувати задоволення від участі в змаганнях, адаптованих відповідно до їх розумових і фізичних можливостей.

1.2 Гімнастика художня як засіб фізичного і соціального вдосконалення дітей з відхиленням розумового розвитку

Художня гімнастика – це вид спорту, що поєднує елементи балету, гімнастики, танцю та маніпуляцій з апаратами. Гімнастика сприяє одночасному розвитку всіх фізичних здібностей людини – координації, сили, витривалості, швидкості, гнучкості. Вправи в гімнастиці строго дозовані, тренер може задавати різну частоту і інтервал їх виконання. Діти з порушенням інтелекту можуть займатися художньою гімнастикою з 5 років.

«Гімнастика сприяє усуненню рухових порушень, сприяє розвитку і корекції рухової сфери, сенсорних здібностей дітей з розладами інтелекту, а також викликає емоційно позитивний стан психіки», – зазначила Гренлюнд Е. [40]. Доступність гімнастики для розумово відсталих дітей в тому, що її змістом є різноманітні, прості за технікою вправи, виконані під емоційно-ритмічну музику.

Усі завдання художньої гімнастики дослідники класифікують на корекційні, оздоровчі, освітні та виховні [61].

До корекційних і оздоровчих завдань науковці відносять корекцію порушень загальної і дрібної моторики, корекцію недостатньої диференційованості і координованості рухів; розвиток моторних функцій, розвиток дихання, виховання правильної постави, ходи, грації рухів, профілактику плоскостопості.

Освітніми завданнями вважають формування рухових умінь і навичок просторових уявлень, розвиток спритності, сили, витривалості, координації рухів, розвиток почуття ритму, здатність сприймати музичні образи та вміти ритмічно, виразно рухатися відповідно до цього образу.

До виховних завдань відносять: виховання особистісних якостей, почуття колективізму, вміння дотримуватися правил виконання вправ, наполегливості в подоланні виникаючих проблем. Рухи під музику створюють сприятливу основу для удосконалення пам'яті, сприйняття [61].

Гімнастики Спеціальних Олімпіад добре реагують на просту, добре продуману тренувальну програму, з якою вони можуть ознайомитись. Для тренерів є чіткий план тренування, яким вони повинні керуватися. Види

занять з художньої гімнастики для дітей з відхиленням розумового розвитку наводяться на офіційному сайті Спеціальних Олімпіад [2]:

- розминка;
- аеробна розминка під музику;
- розтягування;
- хвилі тіла;
- хореографія;
- удосконалення навичок тіла та володіння предметом (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка);
- силові та координуючі вправи;
- розучування змагальної програми по частинам та виконання її під музичний супровід;
- групові заняття з партнером;
- крос-тренування з художньої гімнастики;
- пілатес.

У зв'язку з труднощами в просторово-часовому диференціюванні і значними порушеннями точності рухів розумово відсталих дітей, в програму включені також вправи, які направлені на корекцію і розвиток цих здібностей, в тому числі вправи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка) [37].

Одна з істотних особливостей гімнастики, яка є складно-координаційним видом спорту – постійна необхідність опановувати нові рухи при переході до програм вищого рівня складності. Застосування гімнастики в комплексі з реабілітаційними заходами призводить до підвищення рівня розвитку координаційної витривалості, зміцнення вестибулярного апарату, швидкісної координації, що, в свою чергу, сприяє розвитку рухової діяльності і може сприяти реабілітації людей з обмеженими можливостями в цілому [20].

У зв'язку з фізичними вадами дітей необхідно враховувати рухові навантаження в розвиток загальної моторики. У дітей з порушенням

інтелекту відбувається відставання в рості, у вазі від прийнятої вікової норми: статура, порушення пропорцій, постава. Діти з порушенням розумового розвитку потребують дозованого навантаження, індивідуального підходу, вони не можуть виконувати гімнастичні вправи, які вимагають великих рухових зусиль, тому що це призводить до порушення нервової системи. Тому, підбираючи для заняття фізичні вправи, потрібно включати завдання на роботу опорно-рухового апарату, м'язові групи і системи, дихальну гімнастику, коригувати недоліки розвитку дитини [58].

Більшість рухових навичок можна продемонструвати як ігрові. Ці навички допоможуть навчитися новим ігровим прийомам, а гра, в свою чергу, допоможе освоїти нові вміння, тобто в цьому процесі одне сприяє розвитку іншого. Особливо, якщо рух супроводжується текстом [58].

Загально-розвиваючі вправи, які відносяться до гімнастики, надають коригуючий і оздоровчий ефект, який безпосередньо впливає на поставу, тренує вестибулярний апарат, розвиває серцево-судинну систему. Велика частина гімнастичних вправ є потужним профілактичним засобом у дітей з порушенням інтелекту. Це впливає як на фізичний рівень, так і на психічні процеси, на їх інтелект [58].

Музика відіграє важливу роль у художній гімнастиці. Вона зменшує тривожність дітей та сприяє виконанню спортивних завдань. Крім того, попередні дослідження показали, що музика або ритм можуть сприяти підвищенню уваги дітей з відхиленням розумового розвитку [5], а також ще більш зацікавити їх у тому, що вони роблять [12].

Ю. Ласма та І. Рахмана виявили, що завдяки ритму та грі, які супроводжують музику, щоденні тренування з художньої гімнастики можуть покращити настрій [6]. Коли починає звучати музика, діти зосереджуються на тренері і рухаються слідом за музикою. Отже, в цікавій атмосфері навчання емоції дітей поступово стабілізуються, а ефективність навчання покращується.

Ігровий тренінг – це специфічна форма організації і проведення занять з фізичного виховання, що дозволяє гармонізувати і інтегрувати процес розумового і фізичного розвитку, здійснювати корекцію і соціалізацію дітей з легким ступенем розумової відсталості через різні ігри, рольові та ігрові вправи [59].

Ігровий тренінг включає в себе різні модулі ігрових вправ:

- ігри на розвиток рухово-координаційних здібностей, просторової, тимчасової і силової точності – це спортивні та рухливі ігри, комбіновані естафети, ігри з використанням гімнастичних предметів – 15 %;
- ігри, спрямовані на розвиток фізичних здібностей, на розвиток базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість і спритність – 10 %;
- ігри, спрямовані на вдосконалення рухових навичок розучених гімнастичних вправ, закріплення базових гімнастичних навичок – 10 %;
- ігри на розвиток когнітивної сфери дітей, які займаються – мислення, пам'яті та уваги – 5 %;
- ігри, спрямовані на формування здатності до саморегуляції, умінь і навичок психом'язової релаксації – 5 %;
- ігри, спрямовані на розвиток комунікативних здібностей, на формування навичок вирішення різних життєвих ситуацій, взаємодопомоги, толерантності – 5 %.

Важливо зазначити, що заняття художньою гімнастикою можуть поліпшити силу нижніх кінцівок спортсменів. Це детерміновано тим, що гімнастика зміцнює опорно-руховий апарат та нервову систему спортсменів за допомогою систематичних, повторюваних та прогресивних вправ [8].

Підсумовуючи все вищевикладене, можна зазначити, що художня гімнастика є одним з найкрасивіших спортивних напрямків. Усі рухи дуже пластичні і граціозні, вони виконуються самостійно або за допомогою різних предметів, таких як скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка. Художня гімнастика має зв'язок з балетом, тому вона допомагає дітям з порушенням

інтелекту виробляти тонку координацію рухів, пластику, грацію, відчуття ритму, завдяки цьому вирівнюється спина і плечі, стає ефективнішою робота вестибулярного апарату.

1.3 Організаційне забезпечення як фактор ефективності навчально-тренувального процесу в різних видах спорту

Навчально-тренувальний процес як категорія педагогіки фізичної культури і спорту – складне, багатовимірне явище, якість якого може бути визначено в різних площинах педагогіки розвитку і педагогіки гуманізму [57].

Навчально-тренувальний процес передбачає активну участь тренера у формуванні особистості спортсмена і його спортивної майстерності. Педагогічний вплив є необхідним в ході розвитку і вдосконалення техніки і тактики спортсмена. Формування спортивної майстерності включає в себе і формування особистості спортсмена, його моральних і вольових якостей [17, 38].

Під організаційним забезпеченням навчально-тренувального процесу розуміють:

- організацію загального порядку навчальної діяльності;
- управління спортсменами;
- організацію матеріально-технічних умов заняття;
- організацію роботи помічників.

До способів управління спортсменами відносять: команди, розпорядження, вказівки, підрахунок, зорові та звукові умовні сигнали.

Застосування названих способів організації загального порядку діяльності та управління спортсменами залежить від типу та виду уроку, віку та підготовленості учнів, матеріально-технічної бази, наміченої кривої фізичного навантаження [60].

Ефективність організації навчально-тренувального процесу зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку детермінується вибором адекватно підібраних методів, принципів, а також раціональних за навантаженням загальних і спеціальних засобів, що сприяють соціальній адаптації та реабілітації людей з відхиленням розумового розвитку [62].

В останні роки одним із популярних видів спорту для людей з порушенням інтелекту є футбол. Як свідчить практична діяльність тренерів Спеціальних Олімпіад, пояснення, що надаються футболістам з відхиленням розумового розвитку, повинні бути простими, чіткими, лаконічними. При цьому доцільно користуватися короткими інструкціями, аніж довгими поясненнями, давати структурований тренувальний план. Разом з тим тренери з футболу зазначають, що навчання новим технічним елементам повинно відбуватися на початку тренувального заняття: саме в час максимальна концентрація уваги.

В дослідженні М. А. Ярмоленко зазначено, що «формування соціальних навичок в команді відбувається завдяки взаємному розумінню і згуртованості колективу, а також дуже важливою ланкою є творчий підхід тренера до організації та проведення навчально-тренувальних занять. Формування позитивних соціальних взаємин є одним з визначальних факторів ефективності тренувального процесу, оскільки міжособистісні відносини в системі «спортсмен - спортсмен» і «спортсмен - тренер» дозволяють педагогу якісно реалізовувати керівну функцію, спрямовану на даний контингент» [62].

Що стосується спортивної гімнастики, то її специфіка полягає в тому, що до її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів. Більш того, мають місце спеціальні підготовчі вправи. Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти

можливим травматичним ушкодженням, потрібно правильно регулювати фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а наприкінці заняття зменшуватись [14].

Не менш популярним видом спорту серед людей з відхиленням розумового розвитку є хокей. Головною метою багаторічної підготовки юних хокеїстів є виховання висококваліфікованих хокеїстів, які можуть показувати високі спортивні результати на змаганнях найвищого рівня. У цьому аспекті процес побудови багаторічної підготовки повинен здійснюватися з урахуванням наступних чинників: специфіка гри «хокей»; основні концепції теорії та методики хокею; модельні характеристики висококваліфікованих хокеїстів; вікові особливості юних хокеїстів.

Особлива цінність спортивної гри в баскетбол для дітей з розумовою відсталістю полягає в можливості одночасного впливу на рухову і психічну сферу. Гра в баскетбол дозволяє розвивати і вдосконалювати як рухові якості (силу, швидкість, витривалість, координацію, спритність), так і особистісні якості (самостійність, ініціативність). Швидка зміна ігрових ситуацій висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції і нестандартності дій. За допомогою гри у дітей з розумовою відсталістю розвивають сприйняття, мислення, увагу, пам'ять, уяву, мову, а отже, пізнавальну діяльність в цілому [21].

В. О. Ільїн, К. К. Скоросов розробили методику навчання катання на ковзанах дітей з порушеннями інтелектуального розвитку та визначили вплив занять ковзанярським спортом на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і стан здоров'я дітей. В основі занять в секції з дітьми, які мають порушення в інтелектуальному розвитку, лежали як традиційні, так і спеціально розроблені вправи, які виконуються на льоду і на «суші». При цьому підбиралися такі вправи, які були спрямовані не тільки на навчання цих дітей катанню на ковзанах і підвищення у них рівня спеціальної підготовленості, але і на корекцію наявних порушень психофізичної сфери. Завдяки впливу холодного повітря на спортсменів, катання на ковзанах

сприяє поліпшенню терморегуляторних процесів в організмі і, отже, загартовуванню дітей. Підвищується опірність до простудних захворювань (ангіни, грипу та гострих респіраторних інфекцій).

Тренування у дзюдо, призначені для самих маленьких, як правило, орієнтовані на відпочинок і гру. Заняття засновані на базових вправах по дзюдо з елементами художньої гімнастики, великій дозі загальних розвиваючих вправ, вправах, що включають рух та інші ігри. Вправи з партнерами, а також повзання зміцнюють всі скелетні м'язи, що відповідають за підтримання правильної постави. Тому основною метою занять є формування у дітей координації рухів, ознайомлення їх з контактом з іншими людьми і навчання їх безпечному падінню.

Навчання дзюдо має великий вплив на фізичний розвиток дитини. Крім того, це система фізичного виховання, що формує у дитини сильну волю, стійкість до стресів, а також системний підхід. Бойові мистецтва також грають важливу роль в розумовому, моральному і захисному розвитку дитини [1].

Тенісисти з інтелектуальними вадами мають суттєві обмеження: нижче середнього інтелектуального функціонування, пов'язані з цим обмеження у спілкуванні, охороні здоров'я, безпеці, науковій роботі тощо. Мають нижчий рівень фізичної підготовки, ніж працездатні гравці. Потрібні чіткі та точні пояснення та демонстрації. Зворотній зв'язок повинен бути швидким для похвали, а практики завжди повинні бути цікавими. Треба підтримувати або розвивати розумний рівень фізичної підготовки у гравців з вадами розумового розвитку, щоб допомогти їм збільшити можливості насолоджуватися тенісом та розвивати свої навички [2].

«Під час планування та проведення занять з дітьми 6–7 років необхідно враховувати їх вікові особливості. Суворо нормувати фізичні навантаження. У заняття включати вправи переважно комплексної дії, в тому числі вправи для формування міцного м'язового корсета, що забезпечують підтримання нормальної постави. Крім цього в заняттях з дітьми слід

приділяти належну увагу засвоєнню техніки, оскільки їх організм цілком підготовлений до навчання базових умінь та навичок і досить розвинені зоровий та руховий аналізатори центральної нервової системи. Вони в змозі управляти окремими діями, координувати рухи рук та ніг» [3].

Отже, організаційне забезпечення навчально-тренувального процесу має спільні та відмінні риси в різних видах спорту. У футболі важливим фактором ефективності навчально-тренувального процесу є взаємне розуміння і згуртованість колективу. У спортивній гімнастиці використовується велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів. Для тренерів з хокею метою багаторічної підготовки є виховання висококваліфікованих хокеїстів, а для тренерів з баскетболу важливим є можливість одночасного впливу на рухову і психічну сферу. Метою занять дзюдо є формування у дітей координації рухів, встановлення контакту з іншими людьми і навчання їх безпечному падінню. У ковзанярському спорті холодне повітря та катання на ковзанах сприяють поліпшенню терморегуляторних процесів в організмі і загартовують спортсменів. В тенісі зворотній зв'язок повинен бути швидким для похвали, а практичні заняття завжди повинні бути цікавими. Для всіх видів спорту Спеціальних Олімпіад важливими є чіткі пояснення, демонстрація завдань, врахування вікових особливостей, нормування навантажень, застосування підвідних вправ.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Програми «Здорові спортсмени», «Об'єднаний спорт», «Рухова активність», «Здорові атлети», «ФАНфітнес» передбачають визначення стану здоров'я спортсменів, рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності, підвищення почуття власної гідності, включення у життя соціуму людей з відхиленням розумового розвитку та підготовку до змагань Спеціальної Олімпіади. Існує багато тверджень щодо складання тренувальних програм Спеціальної Олімпіади, у яких передбачені завдання на такі види підготовки, як фізична та технічна, на поліпшення психологічного стану здоров'я, але недостатньо пояснень щодо змісту термінів та зауважень, відсутні розподіл навчального матеріалу на окремі тренувальні заняття та урахування впливу навантажень на організм спортсменів, їхніх індивідуальних особливостей.

2. Заняття художньою гімнастикою дозволяють дітям із відхиленням розумового розвитку досягти більш високого приросту координаційних здібностей. Поряд з підвищенням рівня розвитку координаційних здібностей заняття художньою гімнастикою активізують базові пізнавальні процеси у дітей з відхиленням розумового розвитку, що проявляється в збільшенні кількості і зміні структури кореляції між слуховою пам'яттю і просторовою орієнтацією, статичною і динамічною рівновагою, реагуванням і диференціюванням силових параметрів руху, ритмічними здібностями і здібностями до оволодіння і управління рухами.

3. Організаційне забезпечення навчально-тренувального процесу є відмінним серед різних видів спорту. В одному виді спорту переважають комплексні вправи, в іншому, навпаки, – базові загально-розвиваючі вправи, десь підбираються вправи для підвищення рівня спеціальної підготовленості, десь повинна бути велика кількість вправ, які потребують певного рівня рухових якостей. Адже для ефективності навчально-тренувального процесу у всіх видах спорту тренер повинен пояснювати матеріал чітко та короткими фразами, демонструвати технічні елементи, нормувати фізичні

навантаження, давати вправи на корекцію порушень психофізичної сфери, загартовувати організм спортсменів, які мають порушення інтелекту. Якщо це діти, то треба приділяти увагу відпочинку та грі, виконувати завдання у парах, розвивати координацію рухів, гнучкість, силу, спритність, якомога більше зацікавити дітей тренувальними заняттями.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- анкетування;
- педагогічне спостереження;
- синтез та узагальнення;
- методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення понять організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу; загальної характеристики тренувальних програм Спеціальних Олімпіад; виявлення особливостей навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах; визначення основних положень організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах; дослідження фізичного і соціального виміру художньої гімнастики для вдосконалення здібностей дітей з відхиленням розумового розвитку.

2.1.2. Педагогічне тестування. Педагогічне тестування було спрямоване на перевірку показників підготовленості гімнасток експериментальної та контрольної груп перед та після впровадження розробленої програми «Техніка володіння скакалкою».

Таблиця 2.1

Технічні помилки та збавки за кожний елемент

№	Рухові завдання	Оцінювання технічних помилок		
		0.1	0.3	0.5
1.	Подвійні стрибки вперед на скакалці, 50 разів	Зігнуті ноги	Зачепитися стопами за скакалку	Зупинка стрибків
2.	«Ешарпер» з випуском за спиною, 10 разів	Нечиста ловля кінця	Торкання скакалки до тіла	Втрата одного кінця скакалки
3.	«Вісімка» у боковій площині, 5 разів	Нечиста ловля кінця Торкання скакалки до тіла	Втрата одного кінця скакалки	Неправильна площина предмета
4.	«Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою, 20 с	Неправильна амплітуда, форма предмета	Закручування скакалки	Зупинка вправи
5.	Обертання вільного кінця, 3 оберти	Нечиста ловля кінця	Втрата одного кінця скакалки	Неправильна площина предмета
6.	Кидок звичайний, ловля в обертання, 5 разів	Нечиста ловля обох кінців		Втрата предмета
7.	Кидок звичайний, ловля в козлик, 5 разів	Нечиста ловля обох кінців		Втрата предмета
8.	Кидок зав'язаної скакалки перед собою, ловля на шию в колесі, 5 разів	Нечиста ловля скакалки		Втрата предмета
9.	Кидок розгорнутої скакалки стопою на колесі, ловля за кінець з відбивом, 5 разів	Нечиста ловля після відбиву Неправильна амплітуда предмета	Відбив не був виконаний	Втрата предмета
10.	Відбив скакалки на колесі на передпліччях, 5 разів	Нечиста ловля предмета		Втрата предмета

2.1.3. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми «Техніка володіння скакалкою» у гімнасток.

Експериментальна група (ЕГ) була в складі з 10 гімнасток «Школи

Дерюгіних», контрольна група (КГ) – в складі 10 гімнасток ДЮСШ. Гімнастки, які брали участь в педагогічному експерименті, тренувалися за розробленою програмою три рази на тиждень протягом 5 тижнів, виконували розминку зі скакалкою, «предметний урок» зі скакалкою з підвідними вправами, а гімнастки КГ виконували звичайну розминку без предмета, «предметний урок» зі скакалкою.

2.1.4. Анкетування. Анкетування проводилось з метою виявлення особливостей навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах. В опитуванні прийняли участь 10 фахівців з обласних центрів Спеціальної Олімпіади України, з них 3 вчителі фізичної культури та ЛФК, 1 заступник голови правління ГО «Батьків і дітей з синдромом Дауна та іншими порушеннями розвитку», 1 директор ДЮСШ, 5 тренерів-викладачів з різних видів спорту. Всі спеціалісти мають стаж праці від 7 до 40 років.

2.1.5. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження було спрямоване на виявлення особливостей навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах за допомогою перегляду відеоматеріалів, які представлені на міжнародному сайті Спеціальних Олімпіад у розділі «Посібник для тренерів з художньої гімнастики» (*Rhythmic Gymnastics Coaching Guide*).

2.1.6. Синтез та узагальнення. Синтез та узагальнення дозволили, беручи до уваги накопичені в науково-методичній літературі знання, проведене педагогічне тестування, результати перевірки ефективності розробленої програми в ході педагогічного експерименту та проведення педагогічного спостереження, визначити основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах.

2.1.7. Методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

Математично-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок статистичних параметрів за формулами:

- середнє арифметичне значення (\bar{x});
- критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок ($P < 0,05$)[13];

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось в 4 етапи.

1 етап (жовтень – листопад 2020 р.) – збір та аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел, підготовка змісту роботи, написання обґрунтування кваліфікаційної роботи; підготовка 1 розділу роботи.

2 етап (грудень 2020р. – квітень 2021р.) – було підготовлено 2 та 3 розділи роботи; було розроблено та перевірено ефективність навчально-тренувальної програми з техніки володіння скакалкою в гімнастиці. Експериментальна група гімнасток попередньої базової підготовки була в складі 10 гімнасток і контрольна група гімнасток попередньої базової підготовки в складі 10 гімнасток. За розробленою програмою гімнастки тренувалися 4 рази на тиждень протягом 5 тижнів.

3 етап (травень – серпень 2021 р.) – було виявлено особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах методом анкетування, в якому прийняло участь 10 фахівців з обласних центрів Спеціальної Олімпіади України: директор ДЮСШ, заступник голови правління ГО «Батьків і дітей з синдромом Дауна та іншими порушеннями розвитку», тренери-викладачі з різних видів спорту, вчителів фізичної культури та ЛФК. Проведено педагогічне спостереження на основі відеоматеріалу з міжнародного сайту Спеціальних Олімпіад, в якому взяли участь 10 гімнасток з відхиленням розумового розвитку. Визначено основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку. Остаточо сформульовано наукову новизну та практичну значущість, підготовлено 4 розділ роботи.

4 етап (вересень – листопад 2021 р.) – було проаналізовано і узагальнено результати досліджень; підготовлено 5 розділ роботи;

сформульовано остаточні висновки роботи; розроблено практичні рекомендації та оформлено текст кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА З ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ СКАКАЛКОЮ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

3.1 Зміст і структура навчально-тренувальної програми з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній

Навчально-тренувальна програма була спрямована на вивчення впливу техніки володіння скакалкою на гімнасток та для гімнасток з відхиленням розумового розвитку для поліпшення координаційних здібностей. Експериментальна група (ЕГ) була в складі з 10 гімнасток і контрольна група (КГ) в складі 10 гімнасток. Гімнастки, які брали участь в педагогічному експерименті, тренувалися за розробленою програмою чотири рази на тиждень протягом 5 тижнів, виконували розминку зі скакалкою, «предметний урок» зі скакалкою з підвідними вправами, а гімнастки КГ виконували звичайну розминку без предмета, «предметний урок» зі скакалкою кожне тренування.

3.1.1. Рівень технічної майстерності зі скакалкою до початку експерименту. Рівень техніки оцінювався за міжнародними правилами з художньої гімнастики. Було обчислено середнє арифметичне, стандартне відхилення та оцінку достовірності результатів окремо експериментальної та контрольної групи по кожному завданню до початку експерименту.

Таблиця 3.1

**Початкові показники підготовленості гімнасток
експериментальної та контрольної груп**

№	Тестові завдання	\bar{X} (n=10)		S		P
		Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	
1.	Подвійні стрибки вперед на скакалці, кількість разів	4,81	4,7	0,808909	0,936898	p>0,0 5
2.	«Echappé»з випуском за спиною, кількість разів	4,96	4,82	0,7244922	0,657943	p>0,0 5
3.	«Вісімка» у боковій площині, кількість разів	5,24	5,05	0,933571	0,93482	p>0,0 5
4.	«Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою, с	4,93	4,83	0,6183311	0,636047	p>0,0 5
5.	Обертання вільного кінця, кількість разів	4,83	4,74	0,758727	0,8656404	p>0,0 5
6.	Кидок звичайний, ловля в обертання, кількість разів	5,25	5,05	0,5562773	0,641613	p>0,0 5
7.	Кидок звичайний, ловля в козлик, кількість разів	5,12	4,98	0,65963	0,559365	p>0,0 5
8.	Кидок зав'язаної скакалки перед собою, ловля на шию в колесі, кількість разів	5,3	5,14	0,821922	0,7904991	p>0,0 5
9.	Кидок скакалки ногою на колесі, кількість разів	5,14	5,02	0,6345602	0,575036	p>0,0 5
10.	Відбив скакалки на колесі на передпліччях, кількість разів	5,22	5,03	0,612463	0,424395	p>0,0 5

Отже, на початковому етапі педагогічного експерименту всі без

винятку групи спортсменок показали середні результати, укладаючись в норми підготовки спортсменів тренувального процесу в художній гімнастиці. Відмінність результатів між показниками контрольної та експериментальної групи є недостовірною ($P > 0,05$) (Таблиця 3.1).

3.1.2 Програма «Техніка володіння скакалкою». Основним змістом учбово-тренувального заняття гімнасток є вправи на координацію, стрибучість, швидкість.

Завдання програми:

1. Сформувати техніку володіння скакалкою.
2. Підвищити рівень швидкісно-силових якостей за допомогою вправ.
3. Покращити виконання композиції зі скакалкою.

Засоби: біг на скакалці, стрибки на скакалці, «складка» зі скакалкою, піднімання тулуба з положення лежачи зі скакалкою, обертання скакалки вперед, назад, перед собою, над головою, спіраль скакалки складеної вдвічі, мельниця вперед та назад відкритою натягнутою скакалкою, вісімка, ешарпер, кидки та ловлі скакалки тощо.

Програма розрахована на один навчальний рік. Експериментальна група базової підготовки тренується 4 рази на тиждень по 3 години за програмою «Техніка володіння скакалкою».

Для експериментальної групи в підготовчій частині тренування включалась комплексна розминка зі скакалкою. Вправи на правильну поставу: стійки на півпальцях, стійки з нахилом вперед, сід руки вгору зі скакалкою, виконання комбінацій лежачи на підлозі. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг, різні стрибки зі скакалкою з поступовим збільшенням тривалості і швидкості, стрибки зі зміною форми. Були використані такі методи, як повторний, розповіді, показу, розчленованої вправи.

В основній частині заняття експериментальна група займалася «предметним уроком» зі скакалкою з підвідними вправами, які давали змогу

найбільш ефективно засвоювати складні маніпуляції для композиції зі скакалкою. Також гімнастки виконували композицію зі скакалкою двічі на тиждень.

Контрольна група в підготовчій частині заняття виконувала розминку без предмета 2 рази на тиждень, зі скакалкою 2 рази на тиждень. В основній частині тренування увага приділялася «предметному уроку» зі скакалкою без підвідних вправ. Композицію зі скакалкою виконували 1 раз на тиждень.

Комплексна розминка, яка представлена у додатку В, спрямована на розвиток координації рухів завдяки роботі зі скакалкою. Ці вправи виконувала експериментальна група щодня по 45–50 хв. кожне тренування протягом одного навчального року.

У додатку С представлений предметний урок з підвідними вправами для експериментальної групи. Він був складений нами для поліпшення техніки володіння скакалкою у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

3.1.3. Рівень технічної майстерності зі скакалкою після проведення експерименту. Після проведення експерименту були обчислені середнє арифметичне, стандартне відхилення та оцінка достовірності результатів окремо експериментальної та контрольної групи по кожному завданню.

Таблиця 3.2

Кінцеві показники експериментальної і контрольної груп

№	Тестові завдання	\bar{X} (n=10)		S		P
		Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	
1.	Подвійні стрибки вперед на скакалці, кількість разів	8,44	6,49	0,562139	0,585852	p<0,05
2.	«Echapper» з випуском за спиною, кількість разів	8,4	6,11	0,553775	0,757848	p<0,05

Продовження Таблиці 3.2

3.	«Вісімка» у боковій площині, кількість разів	8,61	6,11	0,48408	0,707814	$p < 0,05$
4.	«Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою, с	8,65	6,06	0,442844	0,738166	$p < 0,05$
5.	Обертання вільного кінця, кількість разів	8,53	6,01	0,36833	0,808909	$p < 0,05$
6.	Кидок звичайний, ловля в обертання, кількість разів	8,54	5,95	0,643256	0,499444	$p < 0,05$
7.	Кидок звичайний, ловля в козлик, кількість разів	8,71	6,08	0,420185	0,745058	$p < 0,05$
8.	Кидок зав'язаної скакалки перед собою, ловля на шию в колесі, кількість разів	8,85	6,32	0,497214	0,739068	$p < 0,05$
9.	Кидок скакалки ногою на колесі, кількість разів	8,52	5,79	0,376534	0,562633	$p < 0,05$
10.	Відбив скакалки на колесі на передпліччях, кількість разів	8,84	5,65	0,52957	0,544161	$p < 0,05$

В ході експерименту було виявлено, що експериментальна група гімнасток вийшла на більш високий і якісний рівень володіння скакалкою і фізіологічних якостей юних спортсменів за такими показниками, як координаційні якості, а у контрольної групи показники вище середнього, але техніка володіння скакалкою невдосконала (таб. 3.2).

Можна відзначити, що за період проведення експерименту як в експериментальній, так і в контрольній групі відбувся приріст показників технічної підготовленості. Але в експериментальній групі значно

збільшилися результати. На основі цього можна зробити висновок, що варіант спортивного тренування в експериментальній групі з переважанням методу розминки зі скакалкою та «предметним уроком» зі скакалкою вигідніший для вдосконалення техніки володіння предметом у юних гімнасток.

Завдяки цьому у гімнасток також розвиваються такі фізичні якості, як координаційні, швидкісні можливості, стрибучість та спритність, організм оптимально адаптується до обсягів та інтенсивності навантаження в розминці з предметом. Це дає змогу гімнасткам удосконалювати технічну базу та досягати спортивного результату в художній гімнастиці.

Можна зробити висновок, що відмінність результатів між показниками контрольної та експериментальної груп є достовірною ($P < 0,05$), що обумовлено регулярним виконанням елементів зі скакалкою та використанням її в якості допоміжного засобу в тренувальному процесі.

3.1.4. Ефективність навчально-тренувальної програми з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній. Розроблена навчально-тренувальна програма «Техніка володіння скакалкою» для гімнасток, які займаються на етапі попередньої базової підготовки, дозволила статистично достовірно покращити показники технічної підготовленості спортсменок експериментальної групи, тому може використовуватись у навчально-тренувальному процесі спортсменок.

Навчально-тренувальна програма «Техніка володіння скакалкою» була розроблена для гімнасток експериментальної групи з метою поліпшення техніки володіння предметом. Вона містила комплексну розминку та «предметний урок» зі скакалкою. Завдяки цьому кінцеві показники експериментальної групи досягли більш високого і якісного рівня володіння скакалкою.

Отже, дивлячись на таблиці 3.1. та 3.2., можна відзначити, що за період проведення експерименту як в експериментальній, так і в контрольній групі

відбувся приріст показників технічної підготовленості та покращились фізичні якості, що говорить про ефективність розробленої нами програми.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Навчально-тренувальна програма «Техніка володіння скакалкою» була розроблена для гімнасток експериментальної групи з метою поліпшення техніки володіння предметом та для гімнасток з відхиленням розумового розвитку для поліпшення координаційних здібностей. Експериментальна група гімнасток попередньої базової підготовки була в складі 10 гімнасток і контрольна група гімнасток попередньої базової підготовки в складі 10 гімнасток. За розробленою програмою гімнастки тренувалися 4 рази на тиждень протягом 5 тижнів.

2. Нами було обчислено середнє арифметичне, стандартне відхилення та оцінку достовірності результатів за допомогою критерія Вілкоксона для пов'язаних вибірок експериментальної та контрольної груп по кожному завданню зі скакалкою. На початковому етапі педагогічного експерименту спортсменки обох груп показали середні результати, тому відмінність результатів є недостовірною ($P > 0,05$).

3. Програма «Техніка володіння скакалкою» розрахована на один навчальний рік. Експериментальна група базової підготовки тренувалася 4 рази на тиждень по 3 години за програмою. Вона містила комплексну розминку та «предметний урок» зі скакалкою. Також гімнастки виконували композицію зі скакалкою двічі на тиждень.

4. Кінцеві показники експериментальної групи вище, ніж показники контрольної групи. Відмінність результатів між показниками контрольної та експериментальної груп є достовірною ($P < 0,05$), що обумовлено регулярним виконанням елементів зі скакалкою та використанням її в якості допоміжного засобу в тренувальному процесі.

5. Навчально-тренувальна програма з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній дозволила статистично достовірно покращити показники технічної підготовленості спортсменок експериментальної групи. Розроблена програма є ефективною, тому що кінцеві показники

експериментальної групи досягли більш високого і якісного рівня володіння скакалкою, покращились такі фізичні якості, як швидкість, витривалість, гнучкість, координація та сила.

РОЗДІЛ 4

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК З ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАДАХ

4.1 Особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах

В результаті дослідження анкетного опитування респондентів ми виявили особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах. Було проведено анкетування (Додаток А). В опитуванні приймало участь 10 фахівців з обласних центрів Спеціальної Олімпіади України. З них 3 вчителів фізичної культури та ЛФК, 1 заступник голови правління ГО «Батьків дітей з синдромом Дауна та іншими порушеннями розвитку», 1 директор ДЮСШ, 5 тренерів-викладачів з різних видів спорту. Всі спеціалісти мають трудовий стаж від 7 до 40 років.

При заповнюванні анкети респонденти могли відповісти на питання, обравши декілька варіантів відповідей.

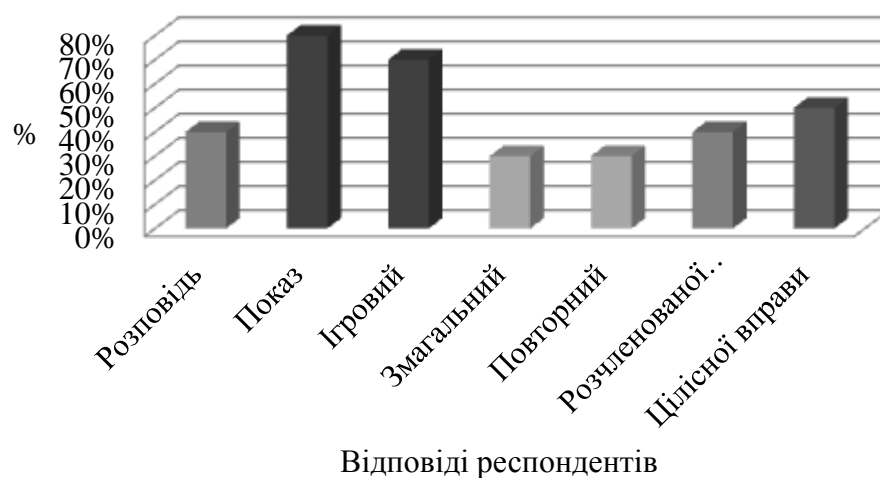


Рис. 4.1 Відповіді респондентів щодо використання методів навчання у тренувальному процесі

Більшість фахівців використовують у тренувальному процесі метод показу та ігровий метод, 5 респондентів також використовують метод цілісної вправи, 4 респонденти використовують метод розповіді та розчленованої вправи, 3 респондента використовують змагальний та повторний методи. 7 респондентів з 10 використовують методи в комплексі по три та більше методів під час одного тренування. Проаналізувавши результати відповідей фахівців, можна зазначити, що на тренувальному занятті треба використовувати всі методи, переважно показ та ігровий методи, що є найбільш ефективними для гімнасток Спеціальної Олімпіади.

Фахівці обласних центрів Спеціальної Олімпіади України могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання.

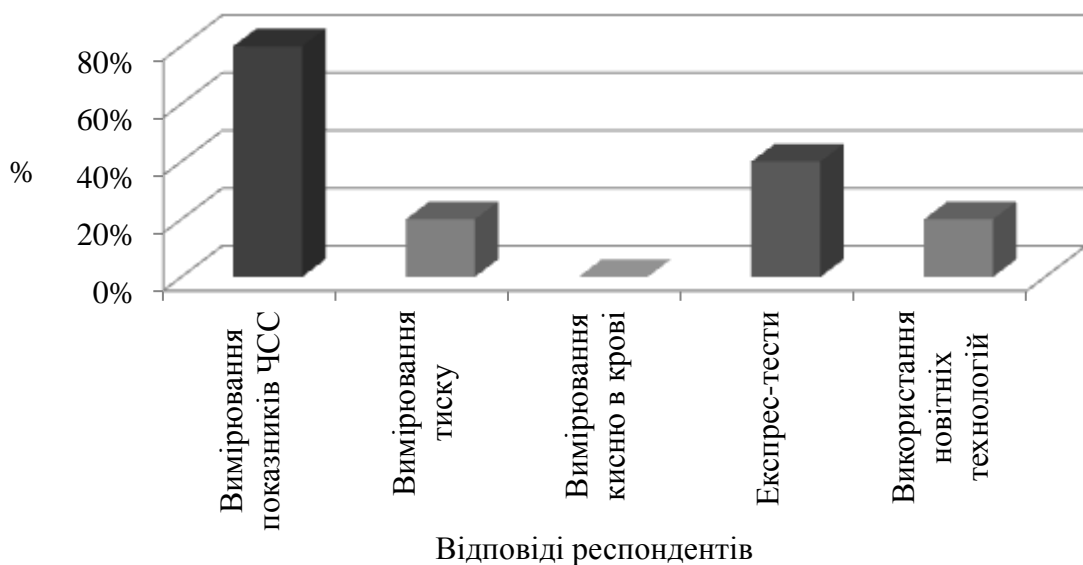


Рис. 4.2 Відповіді фахівців Спеціальної Олімпіади України щодо способу перевірки стану спортсменів під час тренувального процесу

Під час тренувального процесу 8 спеціалістів перевіряють стан спортсменів за допомогою вимірювання показників ЧСС, 4 – за допомогою експрес-тестів, 2 – вимірюють тиск та використовують новітні технології. Жоден з респондентів не відповів, що на тренувальних заняттях використовує вимірювання кисню в крові. Отже, під час тренування

спортсменів з відхиленням розумового розвитку достатньо виміряти показники ЧСС у спортсменів та провести експрес-тестування.

При заповнюванні анкети респонденти могли відповісти на питання, обравши декілька варіантів відповідей.

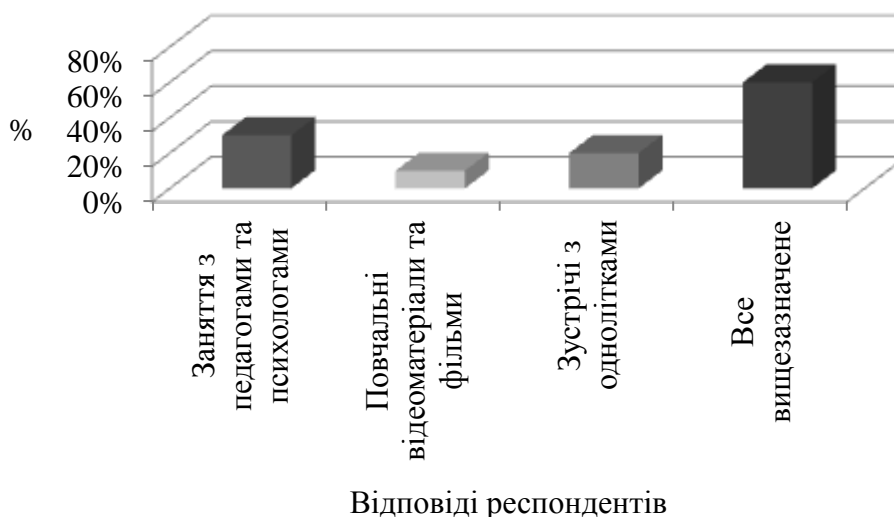


Рис. 4.3 Відповіді респондентів щодо включення заходів до організації безбар'єрного середовища для дітей з відхиленням розумового розвитку

Більшість респондентів(60 %) вважають, що організація безбар'єрного середовища для дітей з відхиленням розумового розвитку повинна включати в себе всі зазначені заходи, а саме: заняття з педагогами та психологами, повчальні відеоматеріали та фільми, зустрічі з однолітками. 10 % респондентів вважає, що повинні бути заняття з педагогами та психологами; та повчальні відеоматеріали та фільми. 10 % респондентів вважає, що повинні бути заняття з педагогами та психологами; та проводитись зустрічі з однолітками. 10 % респондентів вважає, що повинні бути тільки заняття з педагогами та психологами, а інші 10 % вважають, що тільки повинні проводитись зустрічі з однолітками. Можна зробити висновок, що для поліпшення організації безбар'єрного середовища для дітей з відхиленням розумового розвитку треба використати якомога більше заходів.

Фахівці обласних центрів Спеціальної Олімпіади України могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання.

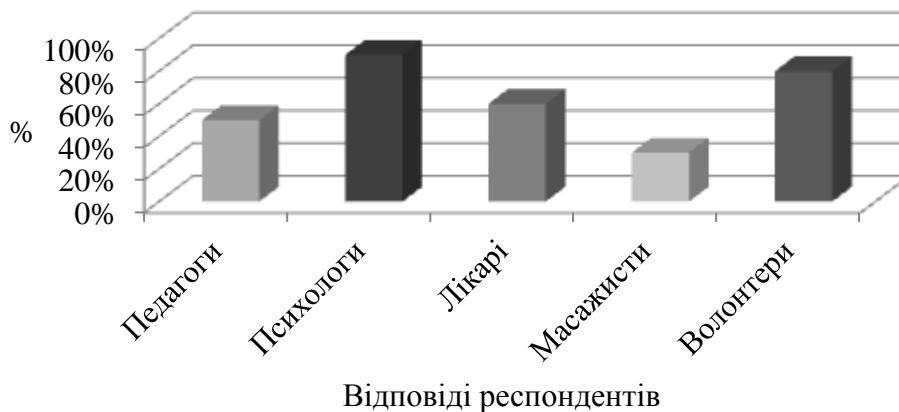


Рис. 4.4 Відповіді фахівців Спеціальної Олімпіади України щодо спеціалістів, які можуть допомагати спортсменам Спеціальної Олімпіади під час навчально-тренувального процесу

За відповідями респондентів, спортсменам Спеціальної Олімпіади найбільше можуть допомогти психологи та волонтери під час навчально-тренувального процесу. Чверть фахівців обласних центрів Спеціальної Олімпіади відповіли, що спортсменам з відхиленням розумового розвитку можуть допомагати лікарі та педагоги. Найменше допомагають спортсменам Спеціальної Олімпіади під час навчально-тренувального процесу такі спеціалісти, як масажисти.

При заповнюванні анкети респонденти могли відповісти на питання, обравши лише один варіант відповіді.

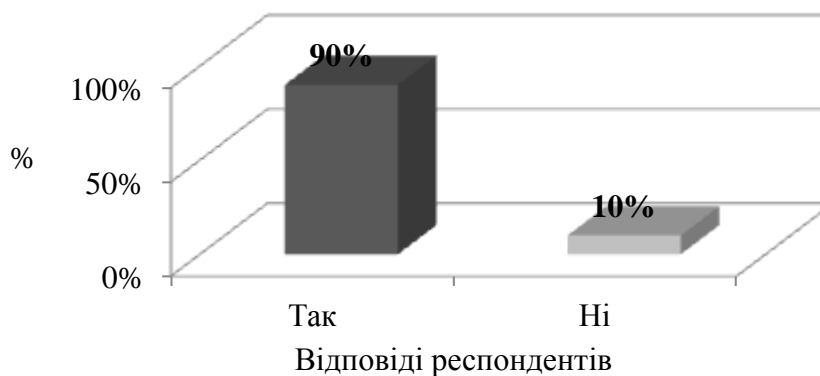


Рис. 4.5 Відповіді респондентів щодо необхідності в програмі з виду спорту для дітей з інвалідністю

90 % респондентів відповіли, що програма з виду спорту для дітей з інвалідністю є необхідною, лише 10 % респондентів вважають, що програма з виду спорту для дітей з інвалідністю не потрібна. Програма з виду спорту є важливою як для спортсменів, так і для тренерів для розуміння організації тренувального процесу, навантаження, підготовки та планування результатів спортсменів.

Фахівці обласних центрів Спеціальної Олімпіади України могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання.

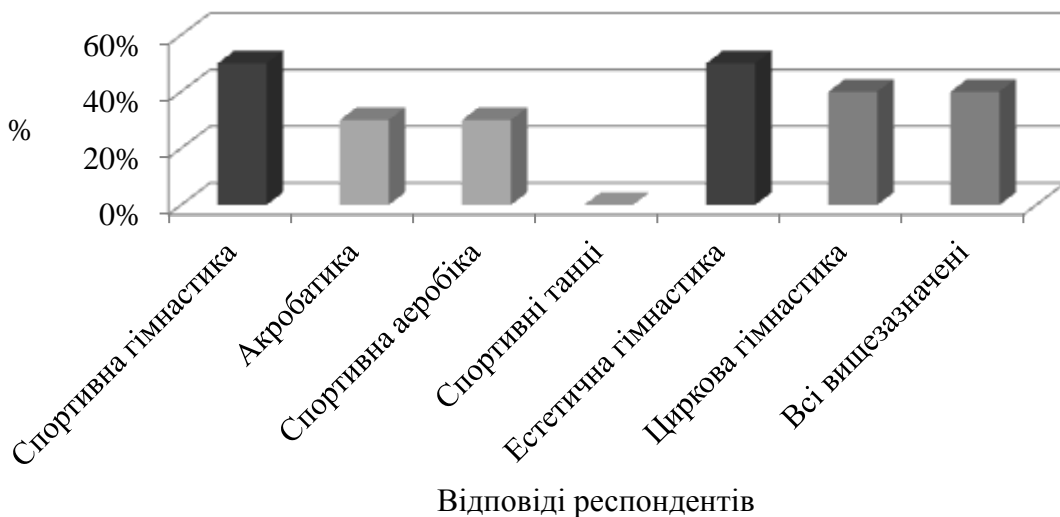


Рис. 4.6 Відповіді фахівців Спеціальної Олімпіади України щодо видів спорту, які можна вважати суміжними з художньою гімнастикою?»

Половина фахівців вважає суміжними видами спорту з художньою гімнастикою спортивну та естетичну гімнастику, 4 фахівця вважають, що суміжним видом спорту є циркова гімнастика, 3 людини відповіли, що це акробатика та спортивна аеробіка. Спортивні танці не вважають суміжним видом спорту з художньою гімнастикою. Інші 4 фахівця відмітили варіант відповіді «Всі вищезазначені», тобто спортивна гімнастика, акробатика, спортивна аеробіка, спортивні танці, естетична гімнастика, циркова гімнастика є суміжними видами спорту з художньою гімнастикою.

При заповнюванні анкети респонденти могли відповісти на питання, обравши лише один варіант відповіді.

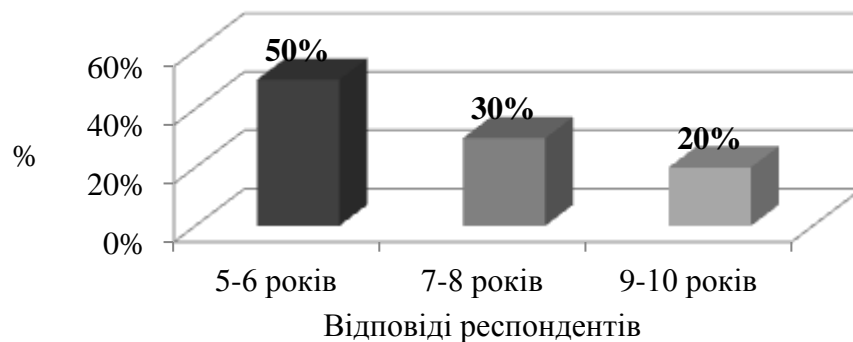


Рис. 4.7 Відповіді респондентів щодо віку, з якого потрібно починати займатися художньою гімнастикою дитині з відхиленням розумового розвитку

Більшість спеціалістів вважають, що починати займатися художньою гімнастикою дитині з відхиленням розумового розвитку потрібно у 5-6 років (50 %), деякі вважають, що в 7-8 років (30 %), меншість відповіли, що в 9-10 років (20 %). Проаналізувавши відповіді фахівців, можна зробити такий висновок: починати займатися художньою гімнастикою дитині з відхиленням розумового розвитку потрібно з раннього віку, тому що це сприяє розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, координація, витривалість, спритність, стрибучість.

Фахівці обласних центрів Спеціальної Олімпіади України могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання.

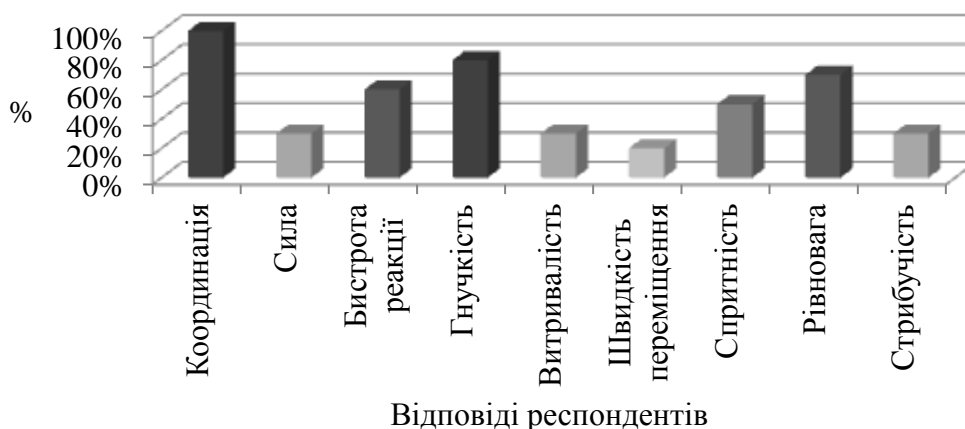


Рис. 4.8 Відповіді фахівців Спеціальної Олімпіади України щодо рухових якостей, на які будуть найбільше впливати заняття художньою гімнастикою для дітей з інвалідністю

Більшість фахівців відповіли, що найбільше заняття художньою гімнастикою будуть впливати на таку рухову якість, як координація (10 респондентів). Також розвивається гнучкість (8 респондентів), рівновага (7 респондентів), бистрота реакції (6 респондентів). Менший вплив на спритність (5 респондентів), силу (3 респонденти), витривалість (3 респонденти), стрибучість (3 респонденти) та швидкість переміщення (2 респонденти). Координація є однією з ключових фізичних якостей в художній гімнастиці та діти з відхиленням розумового розвитку в першу чергу її можуть розвинути.

При заповнюванні анкети респонденти могли відповісти на питання, обравши декілька варіантів відповідей.

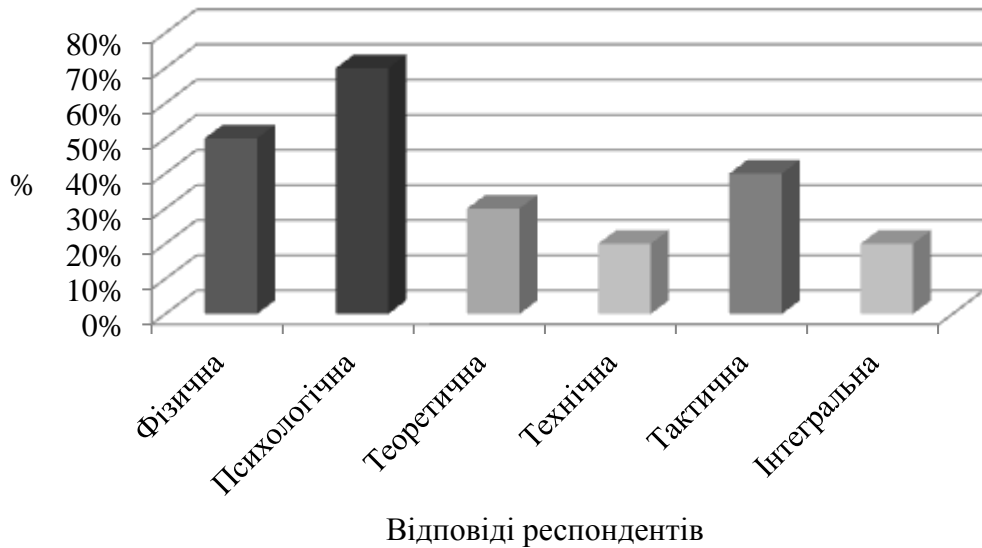


Рис. 4.9 Відповіді респондентів щодо видів підготовки, які є найнеобхіднішими для гімнасток Спеціальної Олімпіади

За відповідями фахівців найнеобхіднішою підготовкою для гімнасток Спеціальної Олімпіади є психологічна (7 респондентів). Інші вважають, що фізична, тактична та теоретична підготовки мають місце також у навчально-тренувальному процесі. Менша кількість респондентів вважають необхідними технічну та інтегральну підготовки.

Фахівці обласних центрів Спеціальної Олімпіади України могли обрати декілька варіантів відповідей на запитання.

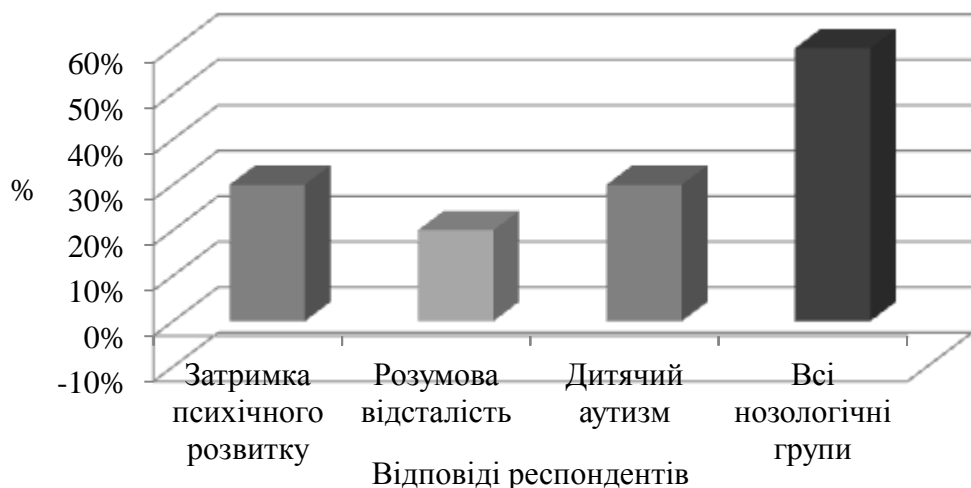


Рис. 4.10 Відповіді фахівців Спеціальної Олімпіади України щодо нозологічних груп, які треба включити у навчально-тренувальну програму з художньої гімнастики для дітей з відхиленням розумового розвитку

Враховуючи всі відповіді фахівців, на думку 6 респондентів, треба включити всі нозологічні групи у навчально-тренувальну програму з художньої гімнастики для дітей з відхиленням розумового розвитку, а саме: затримка психічного розвитку, розумова відсталість та дитячий аутизм. 2 респонденти відповіли, що треба включити тільки одну нозологічну групу з затримкою психічного розвитку, 1 респондент відповів, що тільки нозологічну групу з дитячим аутизмом, 1 респондент відповів, що треба включити нозологічні групи з розумовою відсталістю та дитячим аутизмом у навчально-тренувальну програму з художньої гімнастики для дітей з відхиленням розумового розвитку.

Отже, проаналізувавши відповіді респондентів на 10 запитань щодо особливостей навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах, було виявлено, які методи навчання та способи перевірки стану спортсменів використовують фахівці під час тренувального процесу, які потрібно включати заходи до організації безбар'єрного середовища, які спеціалісти можуть допомагати спортсменам з відхиленням розумового розвитку, чи необхідна програма з виду спорту в Спеціальних Олімпіадах, які види спорту є суміжними з художньою гімнастикою, з якого віку потрібно починати займатися художньою гімнастикою, на які рухові якості найбільше вплинуть заняття гімнастикою, які види підготовки застосовуються та які нозологічні групи треба включити у навчально-тренувальний процес.

4.2 Результати педагогічного спостереження за гімнастками в Спеціальних Олімпіадах

Педагогічне спостереження було спрямоване на виявлення особливостей навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах за допомогою перегляду відеоматеріалів, які представлені на міжнародному сайті Спеціальних Олімпіад у розділі «Посібник для тренерів з художньої гімнастики» [11].

Таблиця 4.1

Критерії оцінювання гімнасток

Критерії	Опис
Сприйняття гімнастками тренера на слух	Гімнастки з відхиленням розумового розвитку потребують: - звукових сигналів - роз'яснення вправи - візуалізації вправи - індивідуальних додаткових тренувальних вправ
Реакція гімнастки на виконане нею завдання	- гімнастки засмучуються, коли невдало виконали вправу - радіють і посміхаються, коли вправа була виконана без помилок - підтримують діалог з тренером і обговорюють помилки
Техніка виконання рухів з предметом	- гімнастки виконують рухи неточно, з помилками та недостатньою амплітудою - не можуть відтворити вправу одразу
Рівень складності завдань	- гімнасткам починають надавати від простих до більш складних вправ - не має зв'язку між вправами (всі вправи виконуються окремо)

Щоб визначити особливості навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку, для педагогічного спостереження ми взяли такі критерії оцінювання:

- сприйняття гімнастками тренера на слух;
- реакція гімнастки на виконане нею завдання;
- техніка виконання рухів з предметом;
- рівень складності завдань.

Ми описали критерії оцінювання за різним сприйняттям завдань гімнастками Спеціальної Олімпіади (Табл. 4.1).

Для педагогічного спостереження було взято 10 гімнасток з відхиленням розумового розвитку. Гімнастки виконували вправи з такими предметами: скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка.

Таблиця 4.2

**Спостереження за реакцією гімнасток
та технікою виконання рухів з різними предметами**

№ відео	Вік гімнасток	Предмет	Види реакцій під час тренувань	Техніка виконаних рухів	Рівень складності завдань
1	20	Скакалка	Радість та посмішка Обговорення помилок з тренером	Намагання зробити правильно рухи предметом Рухи скакалкою виконані з неправильною площиною	Базові рухи скакалкою (оберти скакалкою в різних площинах)
2	20	Скакалка	Спокійне та уважне вислуховування тренера	Рухи виконані з помилками, втрата вузла скакалки	Складна вправа (викид одного вузла скакалки та ловля в одну руку)
3	30	Обруч	Спокійне та уважне вислуховування тренера	Рухи виконані точно, без помилок	Проста вправа (перекатування обруча по підлозі з однієї руки в іншу)
4	15	Обруч	Засмучення при помилці Радість при вдалій спробі	Рухи виконані з помилкою, втрата обруча	Складна вправа (кидок обруч, ловля в оберт на кисті)
5	20	М'яч	Радість та посмішка	Рухи виконані точно, без помилок	Базовий рух (відбив м'яча від підлоги)
6	20	М'яч	Радість та посмішка	Рухи виконані точно, без помилок	Складна вправа (кат м'яча з однієї руки на іншу)
7	15	Булави	Спокійне та уважне вислуховування тренера	Виконує рекомендації тренера без помилок Намагання зробити правильно рухи предметом	Проста вправа (стук булави над головою, за спиною, під ногою)

Продовження таблиці 4.2

8	15	Булави	Спокійне та уважне вислуховування тренера	Рухи виконані точно, без помилок	Складна вправа (підкидування булави на один оберт)
9	20	Стрічка	Радість та посмішка	Рухи виконані з помилкою, недостатньо амплітуди, зігнуті лікті	Базові рухи (кола стрічкою над головою)
10	30	Стрічка	Радість та посмішка	Рухи виконані точно, без помилок	Складна вправа (змійка стрічкою над головою)

В таблиці 4.2. ми бачимо, що гімнастки з розумовими відхиленнями не засмучуються, якщо в них рухи виконані неточно та з помилками, в основному вони радіють та посміхаються, уважно слухають тренера, намагаються відтворити завдання правильно. Якщо тренер дає базову просту вправу, то гімнастка виконує її без помилок, здебільшого це вправа з обручем та м'ячем. Якщо ж надається складна вправа, наприклад зі скакалкою, то найчастіше виникає втрата предмета та неточність площини скакалки. З булавами та стрічкою важко виконувати рухи, тому що згідно з правилами змагань з ними мають займатися вже досвідчені гімнастки, але якщо дивитися на наших спортсменок, вони технічно та майже без помилок виконали завдання.

За педагогічним спостереженням можна відзначити, що 5 гімнасток радіють та посміхаються при виконанні рухів, 4 гімнастки спокійно реагують та вислуховують тренера, 1 гімнастка при помилці засмучувалась, а при вдалій спробі виконання рухів – посміхалася. Одна половина гімнасток зробила помилки при виконанні завдань та намагалася їх виправити, інша половина виконала рухи точно, без помилок. Враховуючи вік гімнасток, 50 % дівчат 20-літні, 30 % – 15-літні, 20 % – 30-літні, можна сказати, що в професійній художній гімнастиці у цьому віці спортсменки вважаються вже

досвідченими та рухи, які роблять дівчата Спеціальної Олімпіади, відпрацьовуються у 6-8 років.

Отже, ми виділили такі особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах: сприйняття гімнастками тренера на слух, рівень складності завдань, техніку виконання рухів з предметами, реакцію гімнасток після виконаного завдання.

4.3 Основні компоненти організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах

До основних компонентів організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку відносяться: навчально-методичне забезпечення, кадрове забезпечення, матеріально-технічне забезпечення, медичне забезпечення, харчування, одяг та обладнання для художньої гімнастики.

1. Навчально-методичне забезпечення.

На сьогоднішній момент навчальної програми з художньої гімнастики для дітей з відхиленням розумового розвитку немає в Спеціальних Олімпіадах, але розроблені правила з художньої гімнастики, які дійсні з 2016 по 2023 рік. У правилах вказані: рівні, за якими можуть конкурувати спортсмени на змаганнях; технічні характеристики предметів (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка); правила змагань та нагородження учасників змагань, форми суддівства, символи стрибків, рівноваг та обертань, характеристики індивідуальних та групових вправ.

Навчальна програма з виду спорту повинна включати в себе:

- титульний лист,
- пояснювальну записку,
- нормативну частину,
- методичну частину,

- систему контролю та залікові вимоги,
- перелік інформаційного забезпечення,
- план фізкультурних заходів та спортивних заходів,
- методичні рекомендації для тренерів (Рис.4.11).

Тренерам з художньої гімнастики в Спеціальних Олімпіадах рекомендується дотримуватися наступних методичних рекомендацій:



Рис. 4.11 Методичні рекомендації для тренерів з художньої гімнастики в Спеціальних Олімпіадах

2. Кадрове забезпечення.

У художній гімнастиці важливу участь приймають кваліфіковані кадри:

- тренери-педагоги,
- судді,
- спортивні лікарі,
- фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації,
- психологи,
- спонсори,

- волонтери.

3. Матеріально-технічне забезпечення.

Зал художньої гімнастики розміром приблизно 12x12 метрів обладнаний килимовим гімнастичним покриттям, гімнастичними стінками, хореографічним верстатом, дзеркалами, аудіоапаратурою, інвентарем для гімнастичного багатоборства художньої гімнастики (скакалки, обручі, м'ячі, булави, стрічки). Висота стелі не обов'язково повинна бути 8 метрів (26 футів 3 дюйма), але має бути досить високою.

Для гімнасток з відхиленням розумового розвитку повинні також бути:

- медичний кабінет;
- роздягальні з санвузлами;
- тренерські кімнати.

4. Медичне забезпечення.

Тренери несуть відповідальність за те, щоб спортсмени знали, і оцінювали ризики художньої гімнастики. Безпека та добробут спортсменів – це головна турбота тренерів. Художня гімнастика зазвичай не є небезпечним видом спорту, але трапляються травми. Обов'язок головного тренера – мінімізувати кількість травм шляхом забезпечення безпечних умов:

- Встановити чіткі правила поведінки на першому навчальному занятті та дотримуватись їх. Використовувати обладнання за призначенням. Попросити тренера перед тим, як залишити зону тренувань. Поважати простір інших спортсменів.

- Зберігати повністю укомплектовану аптечку з обладнанням; поповнювати запаси при необхідності. Навчити всіх спортсменів та тренерів процедурам екстреної допомоги.

- Переглянути свою першу допомогу та процедури екстреної допомоги. Рекомендується мати під час тренувань та змагань людину, яка проходить навчання з надання першої допомоги та серцево-легеневої реанімації (СЛР).

- Перевірити об'єкт і видалити небезпечні предмети. Видалити все, на що може натрапити спортсмен.

- Потрібно розігріватись належним чином на початку кожного тренування, щоб запобігти травм м'язів. Тренуватися, щоб покращити загальний рівень підготовки ваших спортсменів. Окрім того, фізично підготовлені спортсмени не настільки схильні до травм, як спортсмени, які перебувають у поганому фізичному стані.

5. Харчування гімнасток.

Харчування повинне бути збалансованим: овочі, фрукти, риба, м'ясо, молочні продукти та зерно. Їсти свіжі продукти, а не готові, консервовані або заморожені продукти. Вживати велику частку складних продуктів, багатих вуглеводами, крім того: гриль, приготовлену на пару їжу або запечені продукти. Уникати кип'ятіння або смаження. Уникати жирних страв і солодких, солоних закусок. Перевіряти споживання клітковини, вживаючи цільнозерновий хліб, крупи та макарони. Вживати коричневий рис замість білого рису. Ароматизувати їжу травами та спеціями, а не сіллю. Часто пити невелику кількість води та фруктових соків. Перед початком тренувань та змагань рівень енергії тіла гімнастки має бути високим.

6. Одяг з художньої гімнастики.

Для безпеки гімнастки на тренуваннях або змаганнях забороняються прикраси. Для тренувань спортсменам необхідно носити одяг, який дозволить їм вільно рухатися. Купальники доречні, їх можна носити з колготками або велосипедними шортами. Також спортсменам підійдуть розминочні штани і приталена футболка. Довге волосся потрібно надійно зібрати в хвіст або пучок. Спортсменам не слід носити прикраси, за винятком сережок-гвоздиків у проколотих вухах. Спортсмени можуть тренуватися босоніж, в шкарпетках, гімнастичних черевиках або гімнастичних напівтапочках.

Для змагань спортсмени повинні одягати трико або комбінезон. Під купальник можна носити довгі колготки (до щиколотки). Допускаються купальники зі спідницею, довжина спідниці яких не перевищує верхню частину стегна. Купальники можуть бути з рукавами або без, але

танцювальні купальники з вузькими бретелями і низьким вирізом спинки заборонені. Крій купальника у верхній частині ніг не повинен виходити за межі промежини (максимум). Будь-яка прикраса, додана до купальника, як вільного, так і приклеєного до одягу (квіти, стрічки тощо), повинна прилягати до купальника. Мереживо або іншу прозору тканину слід обшити в районі тулуба.

7. Обладнання для художньої гімнастики.

Існує п'ять одиниць ручних снарядів для художньої гімнастики: скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка. Спортсмени можуть використовувати менші снаряди як допоміжний засіб для тренування, але на змаганнях усі снаряди повинні мати правильний розмір. Екіпіровка має відповідати кольору купальника спортсмена.

Скакалка може бути з бавовни або синтетичного матеріалу, за умови, що вона має ідентичні якості легкості та еластичності, як скакалка з бавовна. Довжина повинна бути пропорційна розміру гімнастки. Ручки на кінцях скакалки будь-якого типу заборонені, але один або два вузли дозволені на кожному кінці. На кінцях (за винятком усіх інших частин мотузки) максимум 10 сантиметрів можуть бути покриті протиковзким матеріалом, кольоровим або нейтральним. Скакалка може мати однаковий діаметр або бути поступово товщою в центрі, за умови, що ця товщина має той самий матеріал, що й скакалка.

Обруч може бути дерев'яним або пластиковим, за умови, що останній зберігає форму під час руху. Перед використанням обруча слід видалити сторонні частинки. Внутрішній діаметр обруча повинен бути 60-90 сантиметрів. Вага мінімум 150-300 грам і вище. Поперечний переріз обруча може мати кілька різних форм: кругову, квадратну, прямокутну, овальну тощо. Обруч може бути гладким або ребристим. Обруч може бути частково або повністю покритий плівкою-самоклейкою для додання кольорів.

М'яч може бути виготовлений з гуми або синтетичного матеріалу (гнучка пластмаса), за умови, що останній має таку ж еластичність, як і гума. Діаметр 14-20 сантиметрів.

Булави можуть бути виготовлені з дерева або синтетичного матеріалу. Довжина кожної булави становить від 40 до 50 сантиметрів. Форма схожа на форму пляшки. Більш широка частина називається тулубом. Вузька частина – шия – закінчується маленькою сферою – головою. Голова має максимальний діаметр 3 сантиметри. Голова може бути замінена збільшенням кінця шиї. Протиковзкий матеріал може покривати головку за умови, що діаметр для цього залишається за нормативними вимогами 3 сантиметри. Шию і корпус клубу також можна обклеїти плівкою-самоклейкою.

Стрічка складається з палиці та самої стрічки. Палиця може бути з дерева, бамбуку, пластика, скловолокна. Діаметр: максимум 1 сантиметр у найширшій частині. Форма: циліндрична або конічна, або комбінація двох форм. Довжина 45-60 сантиметрів, включаючи кільце, яке дозволяє прикріпити стрічку до палиці. Нижній кінець палиці може бути покритий клейкою, протиковзкою стрічкою або може мати гумову ручку довжиною максимум 10 сантиметрів на рівні рукоятки. Верхня частина палиці, до якої буде прикріплена стрічка, може складатися з: еластичного ремінця (струна або нейлон), який утримується на місці нейловою ниткою, намотаною навколо палички максимум на 5 сантиметрів. Металеве кільце (вертикальне, горизонтальне або косе), закріплене на паличці двома металевими штифтами, укріпленими на місці нейловою або металевою ниткою, намотаною навколо палиці максимум на 5 сантиметрів. Металеве кільце (фіксоване, рухоме або поворотне) або еластичний ремінь, закріплений на металевому наконечнику не більше 3 сантиметрів. Металеве кільце, закріплене двома металевими шпильками, утримуваними металевим наконечником довжиною 3 сантиметри, який подовжується нейловою або металевою ниткою, намотаною на палицю, що становить максимальну довжину 5 сантиметрів.

Матеріал стрічки: сатин або подібний некрохмальний матеріал. Ширина 4-6 сантиметрів. Довжина від одного кінця до іншого повинна бути від мінімум 3 метрів до максимуму 6 метрів. Ця частина повинна бути цілісною. Кінець, який прикріплений до палиці, подвоюється для максимальної довжини 1 метр. Це прошивається з обох сторін. У верхній частині дозволяється дуже тонке армування або ряди машинного зшивання максимум 5 сантиметрів. Ця кінцівка може закінчуватися ремінцем або мати вушко (невеликий отвір, оздоблений петелькою або металевим колом), що дозволяє прикріпити стрічку.

Отже, в художній гімнастиці є багато компонентів організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах, на які треба звернути увагу. До основних ми віднесли: навчально-методичне забезпечення, кадрове забезпечення, матеріально-технічне забезпечення, медичне забезпечення, харчування, одяг для художньої гімнастики та обладнання для художньої гімнастики. Тренери з художньої гімнастики Спеціальних Олімпіад повинні дотримуватись таких методичних рекомендацій: використовувати методи показу та повторення, групові методи організації, різні способи візуалізації; вимагати від спортсменів дотримання правил техніки безпеки та чіткого виконання усіх рекомендацій та вказівок; формулювати мету та завдання заняття; враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена; робити тренування веселим та емоційним; обирати раціональне місце розташування у залі; контролювати динаміку результатів спортсменів; навчати правилам змагань; залучати батьків до занять.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

1. В результаті анкетного опитування було виявлено:
 - найчастіше тренери використовують метод показу та ігровий метод у тренувальному процесі;
 - стан спортсменів тренери перевіряють за допомогою вимірювання показників ЧСС;
 - організація безбар'єрного середовища для дітей з відхиленням розумового розвитку повинна включати в себе заняття з педагогами та психологами, повчальні відеоматеріали та фільми, зустрічі з однолітками;
 - під час навчально-тренувального процесу найбільше спортсменам можуть допомогти психологи та волонтери;
 - програма з виду спорту для дітей з інвалідністю є необхідною;
 - найбільш суміжними видами спорту з художньою гімнастикою є спортивна та естетична гімнастика;
 - половина спеціалістів вважає, що починати займатися художньою гімнастикою дітям з відхиленням розумового розвитку потрібно з 5-6 років;
 - заняття художньою гімнастикою, на думку фахівців, будуть впливати більше на координацію;
 - найнеобхіднішою підготовкою для гімнасток Спеціальних Олімпіад є психологічна;
 - у навчально-тренувальну програму треба включити всі нозологічні групи: затримка психічного розвитку, розумова відсталість та дитячий аутизм.
2. В результаті педагогічного спостереження були виявлені особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах за допомогою перегляду відеоматеріалів, які представлені на міжнародному сайті Спеціальних Олімпіад у розділі «Посібник для тренерів з художньої гімнастики». Були описані критерії оцінювання за різним

сприйняттям завдань гімнастками з відхиленням розумового розвитку. У педагогічному спостереженні було задіяно 10 гімнасток, які виконували завдання тренерів з різними предметами: скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка. До особливостей навчально-тренувального процесу відносяться: сприйняття гімнастками тренера на слух, рівень складності завдань, техніку виконання рухів з предметами, реакцію гімнасток після виконаного завдання.

3. В процесі дослідження визначені основні компоненти організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах. До них можна віднести:

- навчально-методичне забезпечення (програма з виду спорту, методичні рекомендації для тренерів);
- кадрове забезпечення (тренери-педагоги, судді, спортивні лікарі, фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації, психологи, спонсори, волонтери);
- матеріально-технічне забезпечення (килим, гімнастичні стінки, хореографічний верстат, дзеркала, аудіоапаратура);
- медичне забезпечення (використовувати обладнання за призначенням, зберігати повністю укомплектовану аптечку з обладнанням, розігріватись належним чином на початку кожного тренування, щоб запобігти травмам м'язів);
- харчування (харчування повинне бути збалансованим, треба вживати велику частку складних продуктів, багатих вуглеводами, часто пити невелику кількість води);
- одяг для художньої гімнастики (для тренувань повинен бути одяг, який дозволяє вільно рухатися, довге волосся потрібно зібрати в хвіст або пучок, для змагань спортсмени повинні одягати купальник або комбінезон);
- обладнання для художньої гімнастики (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка).

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході дослідження були підтвержені дані щодо організаційного забезпечення як фактору ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів з відхиленням розумового розвитку. Організація навчально-тренувального процесу зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку, буде ефективною тільки за умови забезпечення адекватно підібраних методів, принципів, загальних і спеціальних засобів, що сприяють соціальній адаптації та реабілітації людей з відхиленням розумового розвитку. Окрім того, необхідно враховувати вікові особливості дітей та нормувати фізичні навантаження. У всіх видах спорту для дітей з відхиленням розумового розвитку головною метою занять є формування координації рухів. (В. К. Бальсевич 1999, С. И. Вовк, 2001, В. Б. Болдырева, 2009, В. А. Ільїн, К. К. Скоросов, 2009, В. І. Айунц, Д. Р. Мельничук, 2010, D. Boguszewski, В. Świdarska, J.G. Adameczyk, D. Białoszewski, 2013, М. А. Ярмоленко, 2016, А. М. Селютин, В. П. Зубанов, 2017).

Матеріали представлених досліджень доповнюють дані щодо питань підготовки спортсменів з відхиленням розумового розвитку за програмами Спеціальних Олімпіад та процесу вдосконалення навчально-тренувального процесу Спеціальних Олімпіад (О. О. Павлось; 2006-2014, Г. В. Острроверхова, 2012, А. В. Передерій; 2014, М. А. Ярмоленко, 2016). Також результати дослідження свідчать, що тренувальні програми Спеціальних Олімпіад допомагають спортсменам з відхиленням розумового розвитку покращувати свою фізичну форму, підтримувати спортивну майстерність, корегувати психомоторні порушення, розширювати функціональні резерви організму та виховувати особистісні якості. Дане питання розглядалося в наукових працях Ю. А. Бріскина (2004–2014), А. В. Передерій (2004–2018), О. А. Павлось (2006–2014), С. Ф. Матвєєва (2013), І. О. Когут (2007–2016), Є. В. Гончаренка (2007–2015).

Розширено уявлення тренерів про гімнастику художню як засіб фізичного та соціального вдосконалення дітей з відхиленням розумового розвитку. У зв'язку з фізичними вадами дітей необхідно враховувати рухові навантаження в розвиток загальної моторики. Діти з порушенням розумового розвитку потребують дозованого навантаження, індивідуального підходу, вони не можуть виконувати гімнастичні вправи, які вимагають великих рухових зусиль, тому що це призводить до порушення нервової системи. Для засвоєння рухових дій гімнасткам необхідно демонструвати ігрові вправи на розвиток рухових якостей, когнітивної сфери, комунікативних здібностей, також давати завдання під музику на відчуття ритму (Ю. И. Висковатов, В. В. Шелковникова, И. Н. Чабан, 1998, Ласма, Рахмана, Е. Гренлюнд, 2004, Н. Н. Снесарь, 2012, Л. Н. Сизова, 2014, М. Piazza, С. Battaglia, G. Fiorilli, 2014, S. M. Srinivasan, I. K. Park, L. B. Neelly, A. N. Bhat, 2015, В. В. Черняков, М. М. Желізний, 2017, А. В. LaGasse, R. С. V. Manning, J. E. Crasta, W. J. Gavin, P. L. Davies, 2019, Y. Lasma, F. Rachman, 2019).

Результати власних досліджень дозволили також виділити дані, які є новими. Вперше була розроблена навчально-тренувальна програма з техніки володіння скакалкою в гімнастиці художній та перевірена її ефективність. Програма «Техніка володіння скакалкою» була розроблена для здорових гімнасток експериментальної групи з метою поліпшення техніки володіння предметом та в подальшому врахування її основних положень для поліпшення координаційних здібностей гімнасток з відхиленням розумового розвитку. Програма включає в себе завдання, засоби, комплексну розминку, «предметний урок» зі скакалкою, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки. Нами був проведений педагогічний експеримент та перевірений рівень технічної майстерності зі скакалкою після експерименту, де кінцеві показники експериментальної групи були краще, ніж в контрольній групі.

В ході дослідження було виявлено особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах. Було проведено анкетне опитування серед керівників обласних центрів Спеціальної

Олімпіади України. Педагогічне спостереження проведено за допомогою перегляду відеоматеріалів на міжнародному сайті Спеціальних Олімпіад у розділі «Посібник для тренерів з художньої гімнастики». Під час перегляду відеоматеріалів враховувались критерії, за якими оцінювались виконані завдання гімнастками з відхиленням розумового розвитку.

В процесі дослідження визначені основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах: матеріально-технічне забезпечення, медичне забезпечення, харчування гімнасток, одяг та обладнання для художньої гімнастики.

ВИСНОВКИ

Виконання усіх поставлених перед нами завдань надає змогу зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень з питань характеристики тренувальних програм Спеціальних Олімпіад, фізичного і соціального вдосконалення навичок дітей з відхиленням розумового розвитку у художній гімнастиці та організаційного забезпечення як фактора ефективності навчально-тренувального процесу в різних видах спорту. Встановлено, що заняття художньою гімнастикою дозволяють дітям із відхиленням розумового розвитку досягти більш високого приросту координаційних здібностей, активізують у них базові пізнавальні процеси, що проявляється в збільшенні кількості і зміні структури кореляції між слуховою пам'яттю і просторовою орієнтацією, статичною і динамічною рівновагою, реагуванням і диференціюванням силових параметрів руху, ритмічними здібностями і здібностями до оволодіння і управління рухами. Проте у теорії і практиці недостатньо розроблені питання щодо організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу.

2. У ході дослідження була розроблена програма «Техніка володіння скакалкою» для здорових гімнасток експериментальної групи з метою поліпшення техніки володіння предметом та подальшого урахування її основних положень для поліпшення координаційних здібностей гімнасток з відхиленням розумового розвитку. Програма містила комплексну розминку та предметний урок зі скакалкою. Завдяки цьому кінцеві показники експериментальної групи досягли більш високого і якісного рівня володіння скакалкою. Виявлено, що гімнастки обох груп засвоїли техніку базових вправ зі скакалкою у змагальних композиціях. В експериментальній групі середне

арифметичне складає 2,03 балів, у контрольній – 0,95 балів. Стандартне відхилення складає в експериментальній групі 0,37, в контрольній групі – 0,66. Результати експериментальної та контрольної груп є достовірними ($P \leq 0,05$).

3. Особливості навчально-тренувального процесу гімнасток в Спеціальних Олімпіадах були виявлені за допомогою методів анкетування та педагогічного спостереження. За результатами анкетування встановлено, що найбільше розвиваються у гімнасток з відхиленням розумового розвитку під час тренувань такі фізичні якості, як координація (100 %), гнучкість (80 %) та рівновага (70 %). Найнеобхіднішою підготовкою для гімнасток Спеціальної Олімпіади є психологічна (70 %). Педагогічного спостереження полягало в перегляді відеоматеріалів, що представлені на міжнародному сайті Спеціальних Олімпіад (10 гімнасток, які виконували завдання тренерів з різними предметами: скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка) та у посібнику для тренерів з художньої гімнастики. Визначено, що до особливостей навчально-тренувального процесу можна віднести: сприйняття гімнастками тренера на слух, рівень складності завдань, техніку виконання рухів з предметами, реакцію гімнасток після виконаного завдання.

4. В процесі дослідження обґрунтовані основні положення організаційного забезпечення навчально-тренувального процесу гімнасток з відхиленням розумового розвитку в Спеціальних Олімпіадах, а саме: навчально-методичне забезпечення, кадрове забезпечення, матеріально-технічне забезпечення, медичне забезпечення, харчування, одяг та обладнання для художньої гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Boguszewski D., Świdarska B., Adamczyk J., Białoszewski D. Judo as a supplementary form of therapy for children with mental retardation. // Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports. – 2013. – Vol. 9. – P. 85–91.
2. ITF Coaches Education Programme. Coaching beginner and intermediate players with disability [Електронний ресурс] // Tennis Ireland. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.tennisireland.ie/wp-content/uploads/2016/10/2.-ITF-Tennis-for-People-with-Intellectual-Disability-2.pdf>.
3. Jennifer Faison-Hodge. Physical Activity Levels of Studens With Mental Retardation and Students Without Disabilities / Jennifer Faison-Hodge, David L. Porretta // Adapted physical activity quaterly. – 2004. – № 2. – P. 139–152.
4. Kennedy Shriver E. Athletics Special Olympics Sports Skills Program / Eunice Kennedy Shriver. Special Olympics International, Inc. – 1997. – 102 p.
5. LaGasse A.B., Manning R.C., Crasta J.E., Gavin W.J., Davies P.L. Assessing the impact of music therapy on sensory gating and attention in children with autism: A pilot and feasibility study // Journal of Music Therapy. – 2019. – Vol. 56. – № 3. – P. 287–314.
6. Lasma Y., Rachman F. Effects of Rhythmic Gymnastics Exercise Based on Chair Media to Physical Fitness of Students // Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018. – 2019. – P. 199–201.
7. Paciorek M. Special Olympics athletes with severe disabilities // The 1991 ISSOG: Special Olympics International: An article from: Palaestra / Michael Paciorek, Martin Block. – Challenge Publications Limited. – 2005. – 6 p.
8. Piazza M., Battaglia C., Fiorilli G. Effects of resistance training on jumping performance in pre-adolescent rhythmic gymnasts: a randomized

controlled study // Archivio Italiano di Anatomia ed Embriologia. – 2014. – Vol. 119. – No. 1. – P. 10–19.

9. Rhythmic Gymnastics [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/rhythmic-gymnastics?_ga=2.113119107.622654518.1604426162-1003071552.1601880687.

10. Rhythmic Gymnastics Rules (2016-2023) [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-rules/Rhythmic-Gymnastics-Rules.pdf?_ga=2.207390352.240894850.1636895053-2035352959.1607801860.

11. Special Olympics Rhythmic Gymnastics Coaching Guide [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://digitalguides.specialolympics.org/rhythmicgymnastics/index.php?_ga=2.56814890.1865726448.1633285726-2035352959.1607801860#/p/Cover.

12. Srinivasan S.M., Park I.K., Neelly L.B., Bhat A.N. A comparison of the effects of rhythm and robotic interventions on repetitive behaviors and affective states of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) // Research in Autism Spectrum Disorders. – 2015. – Vol. 18. – P. 51–63.

13. Wilcoxon F. Individual comparisons by ranking methods // Biometrics. – 1945. – № 1. – P. 80–83.

14. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. А98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

15. Бабенкова Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно отсталых и с церебральным параличом) / Бабенкова Р.Д., Боброва Л. И. – Дефектология. – 2003. – № 5. – С. 69–73.

16. Байкина Н.Г. Основы инвалидного спорта : учеб, пособие для студ. ф-та физ. воспитания, учителей-дефектологов и тренеров по

инвалидному спорту / Байкина Н.Г., Крет Я.В. – Запорожье : ЗГУ, 2002. – 58 с.

17. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания/ Бальсевич В.К. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–40.

18. Башкирова М.М. Спорт для инвалидов и олимпийское движение / Башкирова М.М. // Международное олимпийское движение: проблемы и тенденции развития на современном этапе: материалы Всесоюз. науч. симп. – М., 1990. – С. 203–208.

19. Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / Башкирова М.М. // Спорт для всех. – 1999. – № 1/2. – С. 26–28.

20. Белов Р.А. О физическом развитии и физической подготовки умственно отсталых детей // 6 научная сессия по дефектологии, АПН СССР. – 1971. – С. 42–43.

21. Болдырева, В.Б. Развитие координационных способностей у детей с умственной отсталостью на занятиях баскетболом / Болдырева В.Б. / Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. – № 2. – С. 267–271.

22. Брискин Ю.А. Идеи олимпизма в спорте инвалидов / Брискин Ю.А., Передерий А.В. // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 137–142.

23. Брискин Ю.А. Организация соревнований среди спортсменов с отклонениями интеллектуального развития / Брискин Ю. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С.С. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 6. – С. 72–78.

24. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навч. посіб. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.

25. Бріскін Ю.А. Вступ до теорії спорту інвалідів : навч. посіб. / Бріскін Ю.А., Передерій А.В. – Львів : Априорі, 2008. – 70 с.

26. Бріскін Ю.А. Вступ до теорії спорту інвалідів [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Бріскін Ю.А., Передерій А.В. — Львів : Априорі, 2008. — 68 с.
27. Бріскін Ю.А. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту / Бріскін Ю.А., Передерій А.В. //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / за заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. — Львів : Видавець Тарас Сорока. — 2004. — С. 22–29.
28. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту : навч. посіб. — Львів: Кобзар, 2004. — 180 с.
29. Бріскін Ю.А. Побудова програм Спеціальних Олімпіад / Бріскін Ю.А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 15–18.
30. Бріскін Ю.А. Пріоритетно-репрезентативні види спорту Спеціальних Олімпіад в Україні / Бріскін Ю.А., Павлось О.О., Передерій А.В. // Фізична активність, здоров'я і спорт. — 2012. — № 1. — С. 43–50.
31. Бріскін Ю.А. Програми Спеціальних олімпіад / Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Нерода Н.В. // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. ст. і проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. Львів, 2003. — №1 . — С. 12–16.
32. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Бріскін Ю.А. — Київ : Олімпійська література, 2006. — 263 с.
33. Бріскін Ю.А. Структура та зміст тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з легкої атлетики / Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Слісенко О.О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук, моногр. / за ред. Єрмакова С.С. — Х. : ХДАДМ, 2008. — № 1. — С. 22–25.
34. Бріскін Ю.А. Тактична підготовка спортсменів за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу / Бріскін Ю.А., Слісенко О.О. // Вісник Чернігів, держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія:

Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – № 4. – С. 136–139.

35. Бріскін Ю.А. Тренувальні програми Спеціальних Олімпіад / Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Когут І.О. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 3–5 .

36. Варв'янський С. Соціально-гуманітарні й організаційні аспекти розвитку інвалідного спорту в Україні / Варв'янський С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 1. – С. 31–35.

37. Висковатов Ю.И., Шелковникова В.В., Чабан И.Н. Физическая культура и спорт во вспомогательной школе: Книга для учителя и тренера /Висковатов Ю.И., Шелковникова В.В., Чабан И.Н.// под ред. Висковатова Ю.И. Одеса, 1998. – 210 с.

38. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности / Вовк С.И. //Теория и практика физической культуры, 2001. – № 2. – С.28–31.

39. Гончаренко Є.В. Дидактичні особливості проведення тренувальних занять зі спортсменами з відхиленнями розумового розвитку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Гончаренко Є.В.; Нац. ун-тет фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2011. – 23 с.

40. Гренлюнд Е. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Гренлюнд Е., Оганесян Н.Ю. – СПб. : Речь, 2004 (ГУП Тип. Наука). – 284 с.

41. Ильин В.А., Скоросов К.К. Оздоровительное влияние занятий конькобежным спортом на детей с нарушениями в интеллектуальном развитии. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №5. – С. 44–48.

42. Когут І.О., Ярмоленко М.А. Соціальні аспекти навчально-тренувальної діяльності футболістів Спеціальних олімпіад в Україні / Когут

І.О., Ярмоленко М.А. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 85–90.

43. Королёв П.Ю. Развитие координационных способностей девочек с нарушениями интеллектуальной сферы средствами художественной гимнастики – Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе – Воронеж, 2019. – С. 464–469.

44. Мазитова Н.В., Мунирова Е.А.. Практические аспекты обучения спортивной гимнастике детей с нарушением интеллекта с применением игрового тренинга // Вестник Бурятского университета. Серия 17: Физкультура и спорт. – Вып.13. – Улан-Удэ, 2015 – С. 63–68.

45. Матвеев С.Ф. Педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку: навчальний посібник / Матвеев С.Ф., Когут І.О., Гончаренко Є.В. – К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 122 с.

46. Мудрік В.І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics / Мудрік В.І. – Київ: Нора-прінт, 2001. – 52 с.

47. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.. // «Хокей з шайбою». / – Київ, 2009.

48. Никифоров Д.Е. Спортивная подготовка футболистов 15-17 лет с нарушением интеллекта в условиях специализированного учреждения: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Никифоров Д.Е.; [Место защиты: Рос. гос. социал. ун-т]. – Москва, 2012. – 19 с.

49. Островерхова Г.В. Сутність і структура організаційного забезпечення інноваційної діяльності // Вісник Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» – 2012. – Вип. 6. – С. 59–67.

50. Павлось О.О. Структура и содержание авторской тренировочной программы по легкой атлетике для спортсменов с нарушениями интеллекта / Павлось О.О., Передерий А.В. // Профессионально-личностное развитие

студентов в образовательном пространстве физической культуры : материалы II Всероссийской научно-практической конференции: в 2 ч. / под ред. Балашовой В.Ф., Хорошевой Т.А. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 166–171.

51. Павлось О.О. Характеристика сучасних тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з баскетболу та легкої атлетики / Павлось О.О., Передерій А.В. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 147–152

52. Передерій А.В. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов / Передерій А.В., Борисова О.В., Брискин Ю.А.// Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 50–54.

53. Передерій А.В. Структура обеспечения функционирования программ Специальных Олимпиад / Передерій А.В. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №5 – С.73–78

54. Передерій А.В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія / Передерій А.В. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 296 с.

55. Передерій А.В. Спортивна підготовка осіб з відхиленнями розумового розвитку : лекція з дисципліни "Загальна теорія адаптивного спорту" для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Передерій А.В., Нерода Н.В. – Львів, 2018. – 25 с.

56. Передерій А.В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерій А.В., Розторгуй М.С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 91–95.

57. Селютин А.М., Зубанов В.П. Учебно-тренировочный процесс как категория педагогики физической культуры и спорта // Психология, социология и педагогика. – 2017. – № 8 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2017/08/8363>.

58. Сизова, Л.Н. Розвиток і корекція рухової активності у розумово відсталих дітей за допомогою гімнастичних вправ / Сизова Л.Н. – Текст: безпосередній // Молодий вчений. – 2014. – № 6 (65). – С. 752–754.

59. Снесарь Н.Н. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: автореф. дис. канд. пед. наук. – Красноярск, 2012. – 25 с.

60. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Курамшина Ю.Ф., Попова В.И. – С-Пб., 2003.

61. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.

62. Ярмоленко М.А. Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальних Олімпіад (на матеріалі футболу) : автореф. дис. канд наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Ярмоленко Максим Анатолійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2016. – 23 с.

Анкета

Шановні респонденти!

Анкетування проводиться з метою визначення особливостей навчально-тренувального процесу спортсменів Спеціальної Олімпіади України

П.І.Б. _____

Спортивне звання з виду спорту _____

Посада та стаж праці _____

Місце роботи в даний час _____

1. Підкажіть, будь ласка, які методи навчання Ви використовуєте найчастіше у тренувальному процесі?
 - А) Розповідь
 - Б) Показ
 - В) Ігровий
 - Г) Змагальний
 - Д) Повторний
 - Е) Розчленованої вправи
 - Є) Цілісної вправи

2. Підкажіть, будь ласка, яким чином Ви перевіряєте стан спортсменів під час тренувального процесу?
 - А) Вимірювання показників ЧСС
 - Б) Вимірювання тиску
 - В) Вимірювання кисню в крові
 - Г) Експрес-тести
 - Д) Використання новітніх технологій

3. Як Ви вважаєте, які заходи повинна включати в себе організація безбар'єрного середовища для дітей з відхиленням розумового розвитку?
 - А) Заняття з педагогами та психологами
 - Б) Повчальні відеоматеріали та фільми
 - В) Зустрічі з однолітками
 - Г) Все вищезазначене

4. Які спеціалісти можуть допомагати спортсменам Спеціальної Олімпіади під час навчально-тренувального процесу?
 - А) Педагоги

- Б) Психологи
 - В) Масажисти
 - Г) Лікарі
 - Д) Волонтери
5. Чи є необхідною програма з виду спорту для дітей з інвалідністю?
- А) Так
 - Б) Ні
6. Скажіть, будь ласка, які види спорту Ви вважаєте суміжними з художньою гімнастикою?
- А) Спортивна гімнастика
 - Б) Акробатика
 - В) Спортивна аеробіка
 - Г) Спортивні танці
 - Д) Естетична гімнастика
 - Е) Циркова гімнастика
 - Є) Всі вищезазначені види спорту
7. Як Ви вважаєте, з якого віку потрібно починати займатися художньою гімнастикою дитині з відхиленням розумового розвитку?
- А) 5-6 років Б) 7-8 років В) 9-10 років Г) Інша відповідь _____
8. На вашу думку, на які з рухових якостей будуть найбільше впливати заняття художньою гімнастикою на дітей з інвалідністю?
- А) Координація
 - Б) Сила
 - В) Бистрота реакції
 - Г) Гнучкість
 - Д) Витривалість
 - Е) Швидкість переміщення
 - Є) Спритність
 - Ж) Рівновага
 - З) Стрибучість
9. Як Ви вважаєте, яка підготовка є найнеобхіднішою для гімнасток Спеціальної Олімпіади?
- А) Фізична
 - Б) Психологічна
 - В) Теоретична
 - Г) Технічна
 - Д) Тактична
 - Е) Інтегральна

10. Виходячи з власного досвіду, як Ви вважаєте, які нозологічні групи треба включити у навчально-тренувальну програму з художньої гімнастики для дітей з відхиленням розумового розвитку?
- А) Затримка психічного розвитку
 - Б) Розумова відсталість
 - В) Дитячий аутизм
 - Г) Всі нозологічні групи

Дата _____

Підпис _____

Комплексна розминка зі скакалкою

№	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Біг на скакалці вперед	1 хв.	Стопи натягнуті, почергово
2.	Біг на скакалці схресно вперед	1 хв.	Стопи натягнуті, спина рівна, схрещуючи руки
3.	Стрибки на скакалці вперед	1 хв.	Ноги прямі, разом
4.	Біг на скакалці назад	1 хв.	Стопи натягнуті, почергово
5.	Біг на скакалці схресно назад	1 хв.	Стопи натягнуті, спина рівна, схрещуючи руки
6.	Стрибки на скакалці назад	1 хв.	Ноги прямі, разом
7.	Подвійні стрибки вперед з прямими ногами	50 стрибків	За один стрибок двічі прокрутити скакалку
8.	Подвійні стрибки вперед зігнутими ногами	50 стрибків	За один стрибок двічі прокрутити скакалку
9.	Подвійні стрибки назад з прямими ногами	50 стрибків	За один стрибок двічі прокрутити скакалку
10.	Стрибки через двоє складену скакалку вперед	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна
11.	Стрибки через двоє складену скакалку вперед сидячи	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна, п'яти не торкаються підлоги
12.	Стрибки через двоє складену скакалку назад	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна
13.	Стрибки через двоє складену скакалку назад сидячи	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна, п'яти не торкаються підлоги
14.	Прокрути рук зі скакалкою з релєве	16 рахунків	Скакалка вчетверо складена
15.	В.П. – стійка на полу пальцях 1-8 – нахил вперед 90* 1-8 – нахил вперед нижче 90* 1-8 – нахил вперед 90*	По 8 рахунків	Руки зі скакалкою вгору
16.	Хвиля вперед з проходом через скакалку	2 підходи по 4 рахунків	Скакалка вчетверо складена
17.	Хвиля назад з проходом через скакалку	2 підходи по 4 рахунків	Скакалка вчетверо складена
18.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки	2 підходи	Скакалка натягнута

	<p>вгору</p> <p>1- нахил вперед з ноги, залишаємо скакалку</p> <p>2 – нахил вперед на 90*</p> <p>3 – нахил вперед за ноги, забираючи скакалку</p> <p>4 – нахил вперед на 90*</p> <p>5-6 – колові рухи тулуба вправо</p> <p>7-8 – колові рухи тулуба вліво</p>		<p>Коліна не згинаються</p> <p>Тримати темп</p>
19.	<p>В.П. – стійка ноги нарізно</p> <p>1-4- пружинні рухи передпліччям до низу</p> <p>5-8- пружинні руки за ноги</p>	2 підходи	
20.	Складка стоячи, ноги нарізно	8 рахунків	Скакалка в руках
21.	«Мельниця» руками	16 рахунків	Скакалка на підлозі
22.	Сід на стопах	16 рахунків	Скакалка в руках
23.	Нахил тулуба вперед, сидячи на стопах	8 рахунків	Скакалка в руках П'яти не опускаються
24.	Утримання нахилу вперед на стопах	8 рахунків	Скакалка в руках Торкатися грудною частиною колін
25.	<p>В.П. – сід на стопах, руки позаду</p> <p>1- підняти вперед пряму ногу</p> <p>2- пасе в сторону</p> <p>3-4- підняти вперед пряму ногу</p> <p>5-6- півколо прямої ноги зверху вниз</p> <p>7-8- півколо прямої ноги знизу вгору</p>	4 підходи	Скакалка на підлозі На праву та на ліву ноги
26.	<p>В.П. – сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1- натягнути коліна</p> <p>2- розслабити коліна</p> <p>3- натягнути коліна</p> <p>4- розслабити коліна</p> <p>5- нахил вперед, руки вгору</p> <p>6- В.П.</p> <p>7- нахил вперед, руки вгору</p> <p>8-В.П.</p>	2 підходи	Скакалка в руках натягнута Коліна не згинаються Спина рівна Руки прямі

27.	<p>В.П. — сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1- стопи на себе</p> <p>2- стопи від себе</p> <p>3- стопи на себе</p> <p>4- стопи від себе</p> <p>5- нахил вперед, прокрут руками</p> <p>6- В.П.</p> <p>7- нахил вперед, прокрут руками</p> <p>8-В.П.</p>	2 підходи	<p>Скакалка в руках</p> <p>Коліна не згинаються</p> <p>Спина рівна</p> <p>Руки прокручуються одночасно</p>
28.	<p>В.П. — сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1-4- стопи на себе-від себе почергово</p> <p>5-7- нахил вперед, руки вгор</p> <p>8-В.П.</p>	2 підходи	<p>Скакалка в руках натягнута</p> <p>Коліна не згинаються</p> <p>Руки прямі</p> <p>Спина рівна</p>
29.	<p>В.П. — сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1-8-підняти праву п'ятку за допомогою скакалки</p> <p>1-8- підняти ліву п'ятку за допомогою скакалки</p> <p>1-8- підняти дві п'ятки за допомогою скакалки</p>	1 підхід	<p>Коліна не згинаються</p> <p>Спина рівна</p>
30.	<p>В.П. — лежачи на спині, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1- пасе в сторону правою</p> <p>2- В.П.</p> <p>3- пасе в сторону лівою</p> <p>4- В.П.</p> <p>5- «метелик»</p> <p>6-В.п.</p> <p>7- «метелик»</p> <p>8- В.П.</p> <p>1-сід «метелик», руки вгору</p> <p>2- нахил вперед, залишити скакалку</p>	2 підходи	<p>Скакалка натягнута</p> <p>Стопи натягнуті</p> <p>Спина рівна</p> <p>Тримати темп</p>

	<p>3- сід «метелик», руки вгору</p> <p>4- В.П.</p> <p>5-7- сід ноги нарізно , нахилиючись вперед до правої, забрати скакалку, до лівої</p> <p>8- В.П.</p>		
31.	<p>В.П. — лежачи на спині, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1- пасе в сторону правою</p> <p>2- пряма нога в сторону</p> <p>3- пряма нога вперед</p> <p>4- В.П.</p> <p>5- пасе в сторону лівою</p> <p>6- пряма нога в сторону</p> <p>7- пряма нога вперед</p> <p>8- В.П.</p> <p>1-«метелик»</p> <p>2- ноги в сторону</p> <p>3- ноги разом на 90*</p> <p>4-В.П.</p> <p>5-6-піднімання ніг та тулуба одночасно з проходом ніг через скакалку</p> <p>7-8- піднімання ніг та тулуба одночасно з виходом ніг через скакалку</p>	2 підходи	<p>Скакалка натягнута</p> <p>Спина рівна</p> <p>Стопи натягнуті</p> <p>Коліна не згинаються</p>
32.	<p>Переходи через поперековий шпагат, скакалка в руках</p>	8 підходів	<p>Ноги натягнуті, одночасно двома ногами</p>
33.	<p>В.П. — сід «метелик», руки вгору зі скакалкою</p> <p>1-нахил вперед</p> <p>2-В.П.</p>	8 підходів	<p>Коліна торкаються підлоги</p> <p>Стопи натягнуті</p>
34.	<p>Утримання нахилу вперед в положенні «метелик»</p>	8 рахунків	<p>Спина рівна, скакалка натягнута, руки вперед</p>
35.	<p>В.П. — лежачи на животі, руки вгору</p>	2 підходи	<p>Скакалка натягнута</p> <p>Коліна не згинаються</p>

	<p>1-8-утримання ніг на 30*</p> <p>1-8-утримання тулуба і ніг на 30*</p> <p>1-8-утримання зігнутих ніг і тулуба</p> <p>1-8-піднімання-опускання зігнутих ніг</p> <p>1-8-зведення-відведення зігнутих ніг</p> <p>1-8-утримання ніг в кільце, руки зі скакалкою за ногами</p>		<p>Стопи натягнуті</p> <p>Максимально підняти корпус</p> <p>Руки прямі</p>
36.	<p>Піднімання тулуба з положення лежачи</p>	8 разів	<p>Скакалка натягнута, руки не згинаються</p>
37.	<p>В.П. — сід на п'ятах, нахил вперед</p> <p>1-4- хвилиною 820лу паль на живіт</p> <p>5-8- утримання нахилу назад, упор на руки</p> <p>1-8- утримання "корзинки"</p> <p>1-4- вийти в стійку на колінах</p> <p>5-8- круг руками з тулубом назад хвилиною, проводячи скакалку через ноги</p> <p>1-8- захват за стопи скакалкою</p>		<p>П'яти разом</p> <p>Коліна не згинаються</p> <p>Стопи натягнуті</p> <p>Скакалка в руках натягнута</p> <p>Торкаємось п'ятами голови</p> <p>Стопи разом, натягнуті</p>
38.	<p>В.П. — стійка на колінах, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1-нахил назад</p> <p>2-В.П.</p>	8 підходів	<p>Ноги разом, стопи натягнуті</p> <p>Скакалка натягнута</p>
39.	<p>В.П. — стійка на колінах, руки вперед зі скакалкою</p> <p>1-4-колові рухи тулуба в право</p> <p>5-8- колові рухи тулуба в ліво</p>	4 підходи	<p>Скакалка в руках натягнута</p> <p>Ноги разом</p> <p>Лікті не згинаються</p>
40.	<p>В.П. — повздовжній шпагат на ліву ногу, руки вгору зі скакалкою</p> <p>1-8-утримання нахилу вперед</p> <p>1-8-утримання В.П.</p> <p>1-нахил вперед</p> <p>2-В.П.</p> <p>3-нахил назад</p>	1 підхід	<p>Скакалка в руках натягнута</p> <p>Руки прямі</p> <p>Заднє коліно в підлогу</p> <p>Стопи натягнуті</p> <p>Два плеча вперед</p>

	<p>4-В.П. 1-8-пружинні нахили назад 1-8-захват скакалкою за ногу назад</p>		<p>Лікті не згинаються Випрямити ногу</p>
41.	<p>В.П. — поперековий шпагат, руки вгору 1-нахил до правої 2-В.П. 3-нахил до лівої 4-В.П.</p>	8 підходів	<p>П'яти вперед Стопи натягнуті Торкатися ноги Скакалка натягнута</p>
42.	<p>В.П. — повздовжній шпагат на праву ногу, руки вгору зі скакалкою 1-8-утримання нахилу вперед 1-8-утримання В.П. 1-нахил вперед 2-В.П. 3-нахил назад 4-В.П. 1-8-пружинні нахили назад 1-8-захват скакалкою за ногу назад</p>	1 підхід	<p>Скакалка в руках натягнута Руки прямі Заднє коліно в підлогу Стопи натягнуті Два плеча вперед Лікті не згинаються Випрямити ногу</p>
43.	<p>В.П. — лежачи на спині, руки вгору 1-10-махи правою вперед 1-10-домахи правою вперед 1-10-утримання ноги вперед скакалкою</p>	1 підхід	<p>Інша нога на підлозі Коліна не згинаються Стопи натягнуті Спина рівна на підлозі</p>
44.	<p>В.П. — лежачи на спині, руки вгору 1-10-махи лівою вперед 1-10-домахи лівою вперед 1-10-утримання ноги вперед</p>	1 підхід	<p>Інша нога на підлозі Коліна не згинаються Стопи натягнуті Спина рівна на підлозі</p>

	скакалкою		
45.	В.П. — лежачи на лівому боці, ліва рука вгору, права перед собою 1-10-махи правою в сторону 1-10-домахи правою в сторону 1-10-утримання ноги в сторону скакалкою	1 підхід	Інша нога на підлозі Коліна не згинаються Стопи натягнуті Спина рівна
46.	В.П. — лежачи на правому боці, права рука вгору, ліва перед собою 1-10-махи лівою в сторону 1-10-домахи лівою в сторону 1-10-утримання ноги в сторону скакалкою	1 підхід	Інша нога на підлозі Коліна не згинаються Стопи натягнуті Спина рівна
47.	В.П. — стійка на колінах, упор на руки 1-10-махи прямою правою назад 1-10-махи правою назад в кільце	1 підхід	Скакалка в руках натягнута Тримати два плеча рівно Не прогинатися у спині Стопи натягнуті
48.	В.П. — стійка на колінах, упор на руки 1-10-махи прямою лівою назад 1-10-махи лівою назад в кільце	1 підхід	Скакалка в руках натягнута Тримати два плеча рівно Не прогинатися у спині Стопи натягнуті

Предметний урок зі скакалкою

№	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Обертання скакалки, складеної вдвічі вперед	30 обертів	Права і ліва рука Рука пряма, спина рівна, на півпальцях
2.	Обертання скакалки, складеної вдвічі назад	30 обертів	Права і ліва рука Рука пряма, спина рівна, на півпальцях
3.	Обертання скакалки, складеної вдвічі перед собою	30 обертів	Правою і лівою рукою Рука не згинається, на півпальцях
4.	Обертання скакалки, складеної вдвічі над головою	30 обертів	Права і ліва рука Рука не згинається, на півпальцях
5.	Обертання скакалки, складеної вдвічі перед та за собою чергуючи	30 обертів	Права і ліва рука Рука пряма, на півпальцях
6.	Спіраль скакалки, складеної вдвічі	30 обертів	Права і ліва рука На півпальцях
7.	Обертання скакалки вперед, кінці в двох руках	30 обертів	На півпальцях Руки перед собою, не згинаються
8.	Обертання скакалки назад, складеної вдвічі в двох руках	30 обертів	На півпальцях Руки перед собою, не згинаються
9.	Мельниця вперед відкритою натягнутою скакалкою	30 обертів	Утримувати скакалку за середину Руки прямі перед собою На півпальцях
10.	Мельниця назад відкритою натягнутою скакалкою	30 обертів	Утримувати скакалку за середину Руки прямі перед собою На півпальцях
11.	Мельниця вперед скакалкою, складеною вдвічі	30 обертів	Утримувати скакалку за середину Руки прямі перед собою На півпальцях
12.	Мельниця назад скакалкою, складеною вдвічі	30 обертів	Утримувати скакалку за середину Руки прямі перед собою На півпальцях
13.	Обертання натягнутою	30 обертів	Одна рука тримає за середину над

	скакалкою над головою		головою, інша за кінець перед собою
14.	Обертання скакалки навколо тулуба	30 обертів	На півпальцях Інша рука в сторону
15.	Обертання вільного кінця скакалки	10 підходів по 3 оберти	На півпальцях Права і ліва рука Зловити скакалку за кінець
16.	Echapper, випуск перед собою	20 разів	Права і ліва рука На півпальцях
17.	Echapper, випуск за спиною	20 разів	Права і ліва рука На півпальцях
18.	Вісімка звичайна	20 разів	Права і ліва рука Інша рука в сторону
19.	Вісімка бокова	20 разів	Права і ліва рука Інша рука в сторону
20.	Закручування-розкручування скакалки навколо шиї	20 разів	На півпальцях Скакалка вдвічі складена
21.	Звичайний кидок вдвічі складеної скакалки, ловля в обертання в дві руки	20 разів	Права і ліва рука На півпальцях, дві руки вгору, прямі
22.	Звичайний кидок вдвічі складеної скакалки, ловля в козлик вперед	20 разів	Права і ліва рука На півпальцях, дві руки вгору, прямі
23.	Кидок з мельниці відкритою натягнутою скакалкою	20 разів	Права і ліва рука На півпальцях, дві руки вгору, прямі
24.	Кидок з козлика з обертанням скакалки назад, ловля в обертання в дві руки	20 разів	Права і ліва рука На півпальцях, дві руки вгору, прямі
25.	Кидок відкритої натягнутої скакалки на колесі ногою, ловля у відбив	10 разів	Коліна не згинаються Стопи натягнуті Скакалка натягнута Відбив однією рукою
26.	Відбив скакалки на колесі на	10 разів	Сидячи на колінах, скакалка на стопі,

	передпліччях		натягнута
27.	Кидок перед собою зав'язаною скакалкою, ловля на шию на колесі	10 разів	Дві руки вгору при кидку Ловимо скакалку, підставляючи шию
28.	Кидок перед собою зав'язаною скакалкою, ловля на ногу в переверот назад на коліна	10 разів	Дві руки вгору при кидку Ноги на перевероті прямі Стопи натягнуті
29.	Кидок звичайний, 2 шене, ловля в обертання в дві руки	10 разів	Дві руки вгору при кидку На півпальцях, коліна не згинаються
30.	Кидок зав'язаною скакалкою, козлик, перекид вперед, ловля натягнутої скакалки	10 разів	Дві руки вгору при кидку З максимальною швидкістю Стопи натягнуті