

////////////////////

БІОМЕХАНІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

УДК 373.3.091.33 -027.22 -027.556 : 796.412.2

Ольга Багінська

ORCID 0000-0002-2856-8701

*Доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри спорту,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: olgabaginskaaya2015@gmail.com*

Вікторія Вахненко

*Студентка магістратури, факультет фізичного виховання,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: vikavahnenko@ukr.net*

Олена Тютюнник

ORCID 0000-0003-1233-3577

*Кандидат філософських наук,
доцент кафедри педагогіки та методики викладання іноземних мов,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: Fotinae@gmail.com*

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ В ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЇХ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ

***Актуальність статті** зумовлена підвищенням рівня спортивних результатів в художній гімнастиці, ускладненням технічних елементів, які виконують діти вже на етапі початкової та попередньої базової підготовки, що викликає підвищення ризику їх травматизму в тренувальному процесі та актуалізує доцільність удосконалення методики технічної підготовки. Врахування особливостей розвитку рухової функції дитини в процесі технічної підготовки дозволяє розробити логістику процесу вивчення окремих технічних елементів з врахуванням найбільш сприятливих періодів для цього та забезпечити збереження здоров'я юних спортсменок.*

***Мета роботи** обґрунтувати методику технічної підготовки без предмета гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції.*

Наукова новизна. Удосконалено методика технічної підготовки гімнасток 6-8 років на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції; узагальнено досвід організації технічної підготовки провідних шкіл художньої гімнастики.

Висновки: На основі аналізу науково-методичної літератури визначено сучасні підходи до технічної підготовки гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки. В результаті експериментального дослідження виявлено суттєві відмінності за біомеханічними показниками розвитку рухової функції у гімнасток на етапі початкової підготовки та їх вплив на ефективність діяльності. Доведено можливість врахування особливостей розвитку рухової функції гімнасток на етапі початкової підготовки у процесі побудови методики технічної підготовки без предмету, а саме здатності до утримання статичної рівноваги, якості функції рівноваги, здатності до управління просторовим часовим та силовим параметрами рухової координації, рівень розвитку рухової пам'яті. Розроблена методика технічної підготовки без предмету гімнасток-художниць передбачає послідовне вивчення технічних елементів у відповідності до появи сприятливих біологічних передумов їх засвоєння. Розроблена методика сприяла більш доцільно та раціонально підбирати послідовність навчання вправ з урахуванням розвитку координаційних якостей гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на етапі початкової підготовки. Методика впроваджена в навчально-тренувальний процес ДЮСШ та Спортивного клубу з художньої гімнастики для апробації та дала позитивний ефект. Також вона може бути використана в процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в межах дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення» (художня гімнастика).

Ключові слова: художня гімнастика, методика, рухова функція.

Постановка проблеми. Оптимізація процесу навчання рухових дій залишається актуальною проблемою фізичного виховання та спорту на сучасному етапі. Особливо актуалізується дане питання у художній гімнастиці, де необхідним є вивчення та виконання на високому рівні великої кількості технічних дій зі складною координаційною структурою руху. Врахування особливостей розвитку рухової функції дівчаток молодшого шкільного віку в методиці технічної підготовки дозволить удосконалити логістику даного процесу.

Актуальність роботи. Сучасна система технічної підготовки в художній гімнастиці повинна відповідати вимогам виду спорту, які стрімко зростають та забезпечувати можливість досягнення спортсменками, в результаті багаторічної підготовки, високого спортивного результату в жорстких умовах постійного підвищення конкуренції. Значимість технічної підготовки та необхідність її постійного вдосконалення доводиться в дослідженнях А.М. Дерюгіної, 1999; Г.А. Чикалової, Л.О. Карпенко, Т.В. Нестерової, І.В. Цепелевич, В.Ю. Сосіної, Т.В. Бондаренко, І.А. Степанової. Однак, більшість наукових праць присвячені підготовці спортсменів на етапі спортивного удосконалення, а на етапі попередньої базової чи початкової підготовки рекомендації щодо здійснення педагогічних впливів досить загальні та не враховують біологічних детермінантів формування рухової функції дитини, що актуалізує доцільність наукових розвідок в даному напрямі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У загальному вигляді система технічної підготовки складається з технічної підготовки без предмета та технічної підготовки з предметом, які в свою чергу поділяються на технічну підготовку рівноваги, обертів, стрибків, та вправ зі скакалкою, з обручем, з м'ячем, з булавами та зі стрічкою.

Комплексний підхід до цих видів підготовки описаний в науково-методичній літературі в роботах Т.С. Лисицької, Т.В. Ротерс, Ж.А. Белакопитової, А.М. Дерюгіної, Л.О. Карпенко; зокрема технічної підготовки з предметами Т.С. Лисицької, В.А. Леонової, В.Ю. Сосіної Н.А. Овчіннікової. Сформульовані базові принципи системи підготовки залишаються актуальними не зважаючи на час. Однак, стрімкі темпи підвищення вимог до технічної майстерності гімнастки зумовлює необхідність постійного удосконалення методики, пошуку нових ефективних технологій.

Аналіз сучасних досліджень з проблем методики технічної підготовки в художній гімнастиці доводить, що вони переважно спрямовані на окремі складові системи: загальні підходи до методики проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років (О.М. Назарова); використання ритмічних та хореографічних вправ в процесі технічної підготовки (О.В. Шевченко); удосконалення стрибкової підготовки (Ф.Р. Сибгатуліна); моделювання структури базових стрибків у художній гімнастиці (О. Заплатинська, Р. Петрина); освоєння поворотів різної структури (Хун Сяопин); розвиток здібності до збереження рівноваги (Т.М. Кравчук, І.А. Рядинська, Т.В. Литовко, В.Б. Спужак); розвиток гнучкості з урахуванням моторного профілю асиметрії рухів та технічної підготовленості гімнасток 6-13 років (Л.В. Васильєва, Ю.Ю. Борисова); підготовка до роботи з предметами (Л.Э. Пахомова, Е.С. Николаєва); формування навичок маніпуляції з предметом у гімнасток груп початкової підготовки (Л.В. Рожкова) та в художній гімнастиці в цілому (Н.В. Бочкарнікова, А.В. Гаськов, Е.І. Овчіннікова, Л.А. Карпенко;

навчання техніки вправ з обручем (Р.І. Андрєєва); удосконалення виконання кидків обруча в художній гімнастиці (Р.І. Андрєєва); удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці (Н.О. Андрєєва, В.М. Болован); удосконалення техніки виконання елементів зі скакалкою без зорового контролю на етапі базової спеціалізованої підготовки (Н.Г. Долбишева, Ю.Ю. Борисова, О.В. Пережогіна); технічна підготовки спортсменок у вправах з булавами (А. Муллагільдіна, І. Красова) та А. Суменкова, А. Руденко.

Незначна питома вага досліджень щодо наукового обґрунтування системи технічної підготовки без предмету та відсутність фізіологічного обґрунтування послідовності педагогічних впливів, особливо на етапі початкової підготовки, коли закладається «базова» техніка виконання основних вправ є актуальним напрямом удосконалення системи технічної підготовки в художній гімнастиці.

Мета – обґрунтувати методику технічної підготовки без предмета гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції.

Методологія дослідження передбачає реалізацію системного підходу до управління процесом формування рухової функції дівчат в процесі занять художньою гімнастикою у площині загальнонаукових і конкретних рівнів сучасної методології. Основними методами дослідження були: аналіз та узагальнення інформації науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, тензодинамометрія, стабілографія, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Удосконалено методику технічної підготовки гімнасток 6-8 років на основі врахування особливостей формування їх рухової функції; узагальнено досвід організації технічної підготовки провідних шкіл художньої гімнастики.

Результати дослідження. Особливості формування рухової функції визначалися нами на основі вивчення біодинамічних параметрів моторики гімнасток. Визначено, що за основними показниками координаційної структури рухів дівчата випереджають своїх однолітків (порівняння з дослідженнями Багінської О.В., 2015) [2], ефективність рухової діяльності в цілому знаходиться на більш високому рівні. Дані наведено у Таблиці 1.

Коефіцієнт кривизни ($K_{гів}$) у гімнасток зменшувався з віком в середньому на 5-7% у порівнянні з дівчатами які не займаються спортом. Його зменшення свідчить про підвищення якості управління рухами досліджуваних. Економічність рухової діяльності вища за показником КРИНД.

Таблиця 1

Порівняння показників координаційної структури рухів гімнасток-художниць (власні дослідження) і дівчаток які займаються тільки фізичною культурою (дослідження Багінської О.В [2])

Вік	Якість функції рівноваги, %		Нормована площа векторограми, кв. мм./с		Середня лінійна швидкість, мм/с		Середня кутова швидкість, град/сек	
	дівчатка, які не займаються	гімнастки	дівчатка, які не займаються	гімнастки	дівчатка, які не займаються	гімнастки	дівчатка, які не займаються	гімнастки
6 р.	48,38	48,56	1,21	1,32	22,09	23,01	16,91	17,0
7 р.	57,04	62,42	0,83	0,74	17,08	20,06	19,51	19,9
8 р.	55,61	64,25	1,81	0,92	23,51	24,53	17,8	20,0

Виходячи з індивідуальних особливостей розвитку рухової функції для дівчаток 6-ти років визначено прогресування за здатністю до управління рухами за просторовим параметром рухової координації та підвищення можливості утримання рівноваги. В результаті дослідження нами було виявлено вплив параметрів рухової координації на ефективність змагальної діяльності [7]. На основі кореляційного аналізу визначено кореляційний зв'язок між ефективністю рухової поведінки та показником

R ($r = 0,56 - 0,85$), V ($r = 0,54 - 0,74$), ЛСС ($r = 0,23 - 0,57$), КФР ($r = 0,68 - 0,81$), $Q(y)$ ($r = 0,44 - 0,79$) в різних вікових групах.

Однак, більш суттєвим є коефіцієнт асиметрії. За показниками $K_{Ass0}(x)$ та $K_{Ass0}(y)$ виявлено збільшення асиметрії у дівчат які займаються гімнастикою, що може бути пов'язано з систематичними заняттями.

Отже на Рис. 1. Відображено що гімнастки 6-ти років не відрізняються від дівчат які не займаються спортом за показниками коефіцієнтів асиметрії. Однак, зі стажем занять ступінь функціональної асиметрії значно підвищується. Отже, особлива увага в тренувальному процесі юних гімнасток повинна приділятися профілактиці порушення постави, мінімізації функціональної асиметрії в процесі рухової активності.

У віці 7 років відбувається прискорення дозрівання рухового аналізатора, що забезпечує підвищення якості зворотної аферентації і як наслідок – суттєве поліпшення якості управління руховою поведінкою в цілому [4].

На основі кореляційного аналізу визначено кореляційний зв'язок між ефективністю рухової поведінки та показниками біодинамічної структури рухів: F_{\max} ($r = 0.56 - 0.81$); $F_{z\max}$ ($r = 0.35 - 0.78$); GRAD ($r = 0.54 - 0.86$); I ($r = 0.47 - 0.87$). Відбувається приріст м'язової сили. Спостерігається розвиток швидкісних якостей.

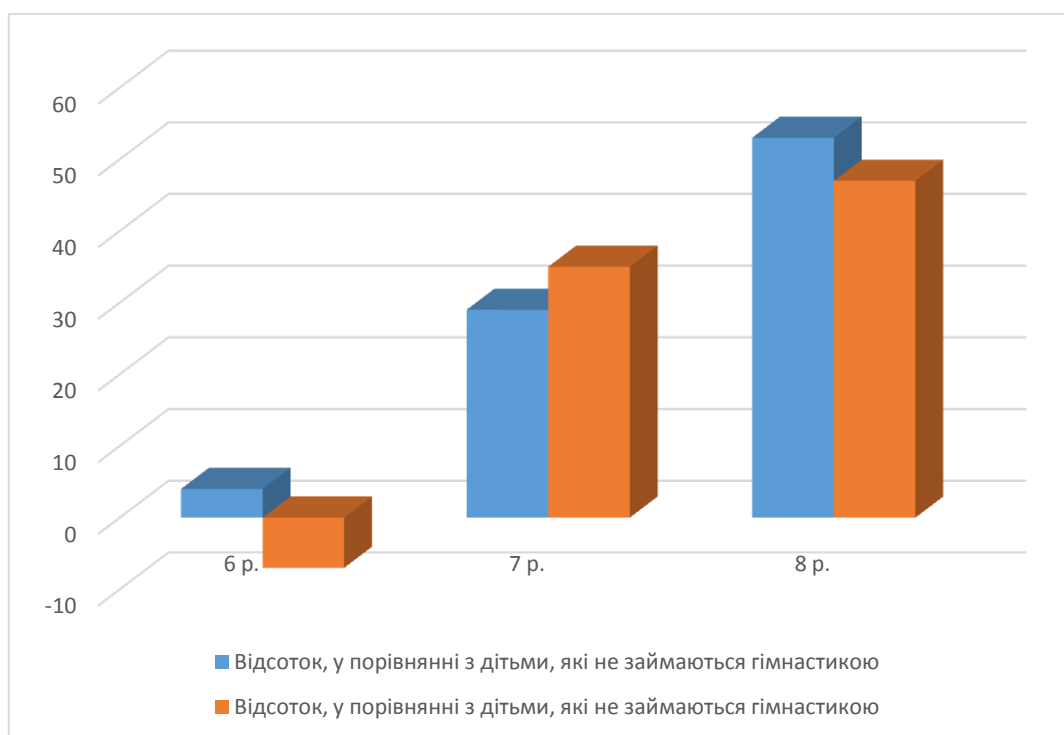


Рис. 1. Співвідношення коефіцієнту асиметрії у гімнасток-художниць і дівчаток, які не займаються художньою гімнастикою

На основі аналізу факторних навантажень [3] визначено що в методиці для дівчат 7-ми років доцільно продовжувати сприяти розвитку у дітей здатності до управління рухами за просторовим параметром рухової координації, включаючи вправи, що вимагають утримання вертикального положення тіла, можливе включення вправ, які вимагають докладання певних зусиль для утримання пози у статичному режимі. Застосовуються вправи для розвитку швидкості рухів, швидкісно-силових якостей.

Доцільно сприяти розвитку у дітей здатності до управління рухами за часовим та силовим параметром рухової координації; звертати увагу дитини на ритмічну структуру руху.

Для дітей 8 років отримані експериментальні дані, які свідчать про значне поліпшення здатності утриманні вертикального положення тіла, рівноваги, при наявності зорового зворотного зв'язку. В цьому віці доцільно застосовувати вправи які стимулюють покращення здатності управління рухами за часовим, просторовим та силовим параметром рухової координації; забезпечувати диференціювання педагогічних впливів для дітей з різним рівнем рухової активності; усунення зайвих напружень в процесі рухової діяльності.

Сучасна методика технічної підготовки в художній гімнастиці для дівчаток молодшого шкільного віку базується на класичній методиці технічної підготовки, однак технічний прогрес, поява електронних комунікацій дозволили узагальнити накопичений емпіричний досвід провідних шкіл художньої гімнастики світу. На сьогодні запроваджено онлайн тренування, майстер-класи, це дає можливість для міжнародного обміну досвідом. Це дозволило поділитися накопиченими емпіричними

знаннями між окремими історично сформованими школами художньої гімнастики світу, відкриваючи можливості їх аналізу, систематизації та удосконалення процесу підготовки гімнасток.

Врахування особливостей розвитку рухової функції гімнасток, сучасних тенденцій розвитку виду спорту, можна удосконалити методику технічної підготовки гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки для оптимізації цього процесу.

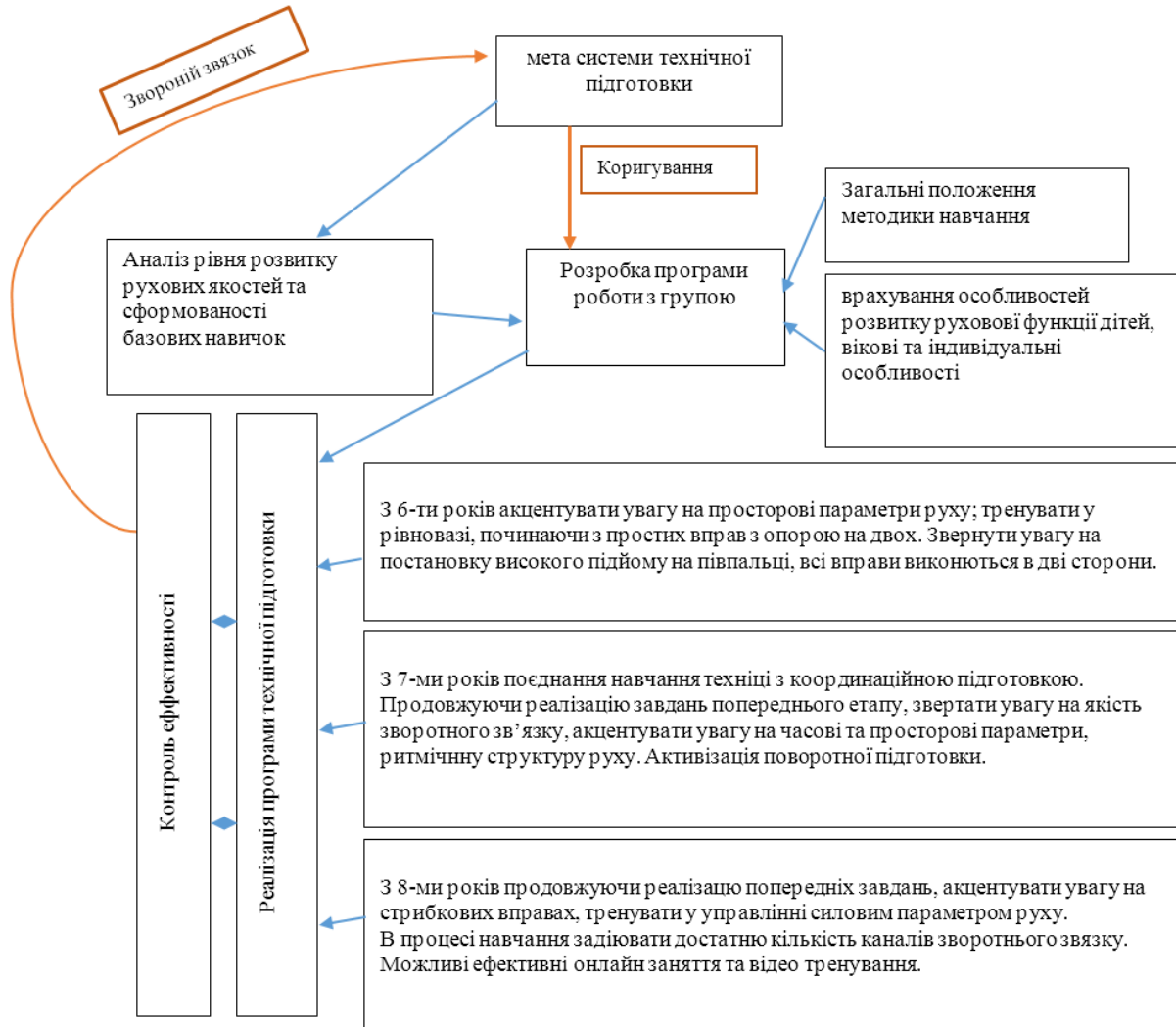


Рис. 2. Методика технічної підготовки без предмета гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки

При побудові тренувальних програм в межах запропонованої методики (Рис. 2) нами було враховано особливості формування рухової функції дітей кожної вікової групи, зроблено акцент на відповідні методи тренування та навчання. Системо-утворюючим фактором є мета технічної підготовки, яка обумовлює зміст та структуру програми підготовки. За основу взята традиційна методика технічної підготовки в художній гімнастиці. На початковому етапі відбувається аналіз розвитку рухових якостей та сформованості базових навичок.

Реалізація програми технічної підготовки, в якій передбачається з 6-ти років в процесі навчання технічних дій акцентувати увагу на просторові параметри руху; тренувати у рівновазі, починаючи з простих вправ з опорою на двох (саме в цьому віці виявлено можливість починати розвивати здатність до утримання рівноваги гімнасток). Звернути увагу на постановку високого підйому на півпальці, всі вправи виконуються в дві сторони.

З 7-ми років поєднання навчання техніці з координаційною підготовкою. Продовжуючи реалізацію завдань попереднього етапу, звертати увагу на якість зворотнього зв'язку, акцентувати увагу на часові та просторові параметри, ритмічну структуру руху (саме в цьому віці спостерігається стрімкий приріст показників які характеризують збільшення можливостей управляти часовими та просторовими

параметрами руху; дівчата починають набагато ефективніше відтворювати ритмічну структуру руху у порівнянні з попередньою віковою групою). В цей період доцільна активізація поворотної підготовки.

З 8-ми років продовжуючи реалізацію попередніх завдань, акцентувати увагу на стрибкових вправах, тренувати у управлінні силовим параметром руху, В процесі навчання завіювати достатню кількість каналів зворотного зв'язку.

Звичайно, тільки паспортний вік не може бути визначальним у підборі методів технічної підготовки. В групі досліджуваних також виявлено дітей з прискореним та уповільненим руховим розвитком. Саме тому актуальним є блок методики «Аналіз рівня розвитку рухових якостей та сформованості базових навичок».

Реалізація методики здійснювалась також з допомогою додаткових онлайн тренувань для: проведення додаткових тренувань для певної вікової групи; індивідуальна робота з гімнасткою, направлена на певні задачі з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку її рухової функції; розробка індивідуальних завдань в залежності від ступеню функціональної асиметрії тіла; розробка системи онлайн тренувань для розвитку координаційних здібностей та дрібної моторики; початкове ознайомлення з даним видом спорту в режимі онлайн; проведення танцювальних тренувань; створення інтерактивних онлайн змагань; створення фотоконкурсів та різних інноваційних додаткових завдань; створення курсів спільних онлайн тренувань гімнасток та їх батьків; надання відео курсів тренувальних занять вдома, в залежності від індивідуальної ситуації розвитку дитини; надання домашнього онлайн завдання.

Висновки. В результаті експериментального дослідження визначено вплив окремих показників сформованості рухової функції на ефективність рухової діяльності. Доведено можливість їх врахування на етапі початкової підготовки у процесі побудови методики технічної підготовки без предмету. Визначено інтегральні показники, а саме здатності до утримання статичної рівноваги, якості функції рівноваги, здатності до управління просторовим часовим та силовим параметрами рухової координації, рівень розвитку рухової пам'яті. Розроблена методика технічної підготовки без предмету гімнасток-художниць передбачає послідовне вивчення технічних елементів у відповідності до появи сприятливих біологічних передумов. Методика впроваджена в навчально-тренувальний процес ДЮСШ та Спортивного клубу з художньої гімнастики для апробації та дала позитивний ефект. Також вона може бути використана в процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в межах дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення» (художня гімнастика).

References

1. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 520 с.
Arkhyrov, O. A. (2012). *Biomekhanichni tekhnologii u fizychnii pidhotovtsi studentiv: monohrafiya* [Biomechanical technologies in physical training of students: monograph]. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
2. Багінська О. В. Особливості управління рухами у школярів різних вікових груп. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія «Педагогічні науки», 2015. №129 С.14–18.
Bahinska, O.V. (2015). *Osoblyvosti upravlinnia rukhamy u shkoliariv riznykh vikovykh hrup.* [Peculiarities of movement control in schoolchildren of different age groups]. Chernihiv, Ukraine: *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Series «Pedagogical Sciences»* [in Ukrainian].
3. Багінська О. В. Співвідношення факторних навантажень окремих показників координаційної структури руху, які характеризують рівень розвитку рухової функції у школярів різних вікових груп. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*. 2017. № 3. P. 100-104.
Bahinska, O. V. (2017) *Spivvidnoshennia faktornykh navantazhen okremykh pokaznykiv koordynatsiinoi struktury rukhu, yaki kharakteryzuiut riven rozvytku rukhovoї funktsii u shkoliariv riznykh vikovykh hrup.* [The ratio of factor loadings of individual indicators of the coordination structure of movement, which characterize the level of development of motor function in schoolchildren of different age groups]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21 (3), 100–104. doi:10.15561/18189172.2017.0301 [in English].
4. Багінська О. В. Здатність до утримання рівноваги дітей молодшого шкільного віку як показник розвитку їх рухової функції в процес навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Серія №15 № 3К(44)14. С.53–56.
Bahinska, O.V. (2014). *Zdatnist do utrymanna rinvovahy ditei molodshoho shkylnoho viku yak pokaznyk rozvytku yikh rukhovoї funktsii v protses navchannia fizychnoi kultury.* [The ability to maintain balance of children of primary school age as an indicator of the development of their motor function in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. NPU imeni M. P. Drahomanova, 3K(44)14, 53–56 [in Ukrainian].

5. Белокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності : навчально-методичний посібник. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. 115 с.
Belokopytova, Zh. A., Nesterova, T. V., Deryugina, A. M. & Bezsonova, V. A. (1999). *Khudozhnia himnastyka dlia dytyachy-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Rhythmic gymnastics for children's and youth sports schools, specialized schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills: educational and methodological manual]. Kyiv: Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet [in Ukrainian].
6. Вахненко В. С. Сучасні напрямки підвищення ефективності процесу технічної підготовки в художній гімнастиці : Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації : *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів* (14 травня 2020 року, м. Чернігів) : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів. 2020. 124 с.
Vakhnenko, V.S. (2020). Suchasni napriamky pidvyshchennia efektyvnosti protsesu tekhnichnoi pidhotovky v khudozhnii himnastytsi [Modern directions of increasing the efficiency of the process of technical training in rhythmic gymnastics]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*. Chernihiv [in Ukrainian].
7. Вахненко В. С., Бурдукало Ю. А., Багінська О. В., Шелупець І. В. Вплив параметрів рухової координації на ефективність змагальної діяльності в художній гімнастиці. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ«ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2018-2. С. 12-13.
Vakhnenko, V. S., Burdukalo, Yu. A., Baginska, O. V. & Shelupets I. V. (2018). Vplyv parametriv rukhovoi koordynatsii na efektyvnist zmahalnoi diialnosti v khudozhnii himnastytsi [The influence of motor coordination parameters on the effectiveness of competitive activity in rhythmic gymnastics]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*, 2018–2, 12–13.
8. Гаркуша С. В. Біомеханічний контроль техніки рухових дій студентів-важкоатлетів методом тензодинамометрії. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». 2016. № 139. С. 312 – 316.
Harkusha, S. V. (2016). Biomekhanichnyi kontrol tekhniky rukhovoykh dii studentiv-vazhkoatletiv metodom tenzodynamometrii. [Biomechanical control of the technique of motor actions of student-weightlifters by the method of tensodynamometry]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. «Pedagogical sciences. Physical education and sports»*, 139, 312–316.
9. Дячук А. М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу: автореферат дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України, 2008. 20 с.
Dyachuk, A. M. (2008). *Pochatkova pidhotovka v khudozhnii himnastytsi divchatok 7-9 roktiv z urakhuvanniam rozvytku spryyniattia chasu* [Initial training in rhythmic gymnastics for girls 7-9 years old, taking into account the development of time perception]. (Candidate's thesis). Kyiv: Natsionalnyi un-t fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
10. Різатдінова Г. С., Литвиненко Ю.В. Технічна підготовка в художній гімнастиці: проблеми та перспективи. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали V Всеукраїнської електронної конференції*. Київ, 18 травня 2017 р. Київ: НУФВСУ, 2017. С. 34-36.
Rizatdinova, G.S., Lytvynenko Yu.V. (2017). Tekhnichna pidhotovka v khudozhnii himnastytsi: problemy ta perspektivy [Technical training in rhythmic gymnastics: problems and prospects]. Suchasni biomekhanichni ta informatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti [Modern biomechanical and information technologies in physical education and sports]. Kyiv [in Ukrainian].
11. Степаненко Ю.О. Радзівський В.П., Багінська О.В., Вахненко В.С. Технологія розвитку стато-динамічної стійкості у гімнасток-художниць на етапі початкової підготовки. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: Матеріали XI Міжнародної наукової конференція пам'яті Лапутіна Анатолія Миколайовича* (Чернігів, 18-19 жовтня 2018 р.). Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018. С. 170-173 с.
Stepanenko, Yu.O., Radzievsky, V. P., Baginska, O. V. & Vakhnenko, V. S. (2018). Tekhnolohiia rozvytku statodynamichnoi stiikosti u himnastok-khudozhnyts na etapi pochatkovoї pidhotovky. [Technology for the development of stato-dynamic stability in gymnasts-artists at the stage of initial training]. *Aktualni problemy suchasnoi biomekhaniky fizychnoho vykhovannia ta sportu: Materialy XI Mizhnarodnoi naukovoї konferentsiia pamiati Laputina Anatoliia Mykolaiovycha* [Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports: Materials of the 11th International Scientific Conference in memory of Anatoly Mykolayovych Laputin]. Chernihiv [in Ukrainian].
12. Шевченко О.В., Шевченко А.О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник для університетів. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії. 2012. 252 с.
Shevchenko, O.V. & Shevchenko, A.O. (2012). Rytmika i khoreohrafiia z osnovamy himnastyky khudozhnoi: navchalnyi posibnyk dlia universytetiv [Rhythm and choreography with the basics of artistic gymnastics: study guide for universities]. Kirovohrad: Center for operational polygraphy [in Ukrainian].

Olha Bahinska

ORCID 0000-0002-2856-8701

Doctor of Pedagogical Sciences,
 Professor of the Department of sport,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: olgabaginskaya2015@gmail.com

Victoria Vakhnenko

Master's student, Faculty of Physical Education,
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: vikavahnenko@ukr.net

Olena Tiutiunnik

ORCID 0000-0003-1233-3577

Ph.D in Philosophical Sciences,
 Associate Professor at the Department of Pedagogy and Methools
 of Teaching Foreing Languages
 T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
 (Chernihiv, Ukraine) E-mail: Fomunae@gmail.com

HE METHOD OF TEACHING MOVEMENT ACTIONS DURING THE PROCESS OF EARLY SCHOOL-AGE GYMNASTS TECHNICAL TRAINING ON THE BASIS OF TAKING INTO ACCOUNT THE FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THEIR MOVEMENT FUNCTIONS

In rhythmic gymnastics, the level of sports results is constantly increasing. Children begin to make complex elements already at the stage of initial and preliminary basic training, which leads to an increase in injuries. One of the ways to avoid this situation is to improve the method of sports training. The expediency of taking into account the peculiarities of the child's motor function formation in the process of technical training has been determined. It is determined which features of its formation should be paid attention to. This study allows: to develop the logistics of studying individual technical elements; to take into account the most favorable periods for learning exercises; to ensure the functional readiness of the child; to preserve the health of young gymnasts. The developed technique made it possible to more expediently and rationally select the sequence of learning exercises and take into account the level of development of the coordination qualities of gymnasts.

The purpose of the work is to justify the technique of technical training without a subject of gymnasts-artists of junior school age based on taking into account the peculiarities of the development of their motor function.

Scientific novelty. *The method of technical training of 6-8-year-old gymnasts has been improved based on taking into account the peculiarities of the development of their motor function; the experience of organizing technical training of leading artistic gymnastics schools is summarized.*

Conclusions. *As a result of the experimental study, the influence of individual indicators of the formation of motor function on the efficiency of motor activity was determined. The possibility of taking them into account at the stage of initial training in the process of building a technical training methodology without a subject has been proven. Integral indicators were determined, namely, the ability to maintain static balance, the quality of the balance function, the ability to manage the space-time and force parameters of motor coordination, the level of motor memory development.*

The developed technique of technical training without the subject of female gymnasts-artists involves the sequential study of technical elements in accordance with the appearance of favorable biological prerequisites. The method was implemented in the educational and training process of the State University of State and Sport of Rhythmic Gymnastics for approval and gave a positive effect. It can also be used in the process of training specialists in physical culture and sports within the discipline «Sports and Pedagogical Improvement» (rhythmic gymnastics).

Key words: *rhythmic gymnastics, method, motor function.*

Стаття надійшла до редакції: 26.01.2023

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України **Носко М.О.**