

Форма № 24

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**  
до кваліфікаційної роботи  
другий (магістерський) рівень  
(ступінь вищої освіти)

на тему: **ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАНЬ У  
ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ**

Виконав(ла): студент 2-го курсу  
магістратури, групи УФКСз-112м  
спеціальності 017 «Фізична культура і  
спорт»

(шифр і назва напряму підготовки,  
спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

БОНДАР А.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ШАМАРДІНА Г.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

2023

## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**БОНДАР Анастасія Володимирівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Вдосконалення організації тренувань у повітряній гімнастиці дівчат 7-10 років.керівник кваліфікаційної роботи: ШАМАРДІНА Г.М., канд. пед. наук, проф.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 4292. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження: полягає у розробці комплексу вправ спрямованих на вдосконалення організації тренувань дівчат молодшого шкільного віку у повітряній гімнастиці.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ. Особливості методів викладання в повітряній гімнастиці. Загальний порядок планування тренувань з повітряної гімнастики. Структура тренування з повітряної гімнастики та основні правила безпеки при їх проведенні.2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ; методи дослідження; аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження;

тестування функціонального стану організму; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; метод математичної статистики; методи дослідження.

3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ З ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ. Аналіз фізичного стану дівчат 7-10 років на початку експерименту. Основи експериментальної програми дівчат 7-10 років з повітряної гімнастики. Перевірка ефективності експериментальної програми для тренувань з повітряної гімнастики дівчат 7-10 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Робота містить 11 таблиць, 5 рисунків.

#### 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завданн я видав	прийн яв викона не завдання
Перший	ШАМАРДИНА Г.М., канд. пед. наук, проф.		
Другий	ШАМАРДИНА Г.М., канд. пед. наук, проф.		
Третій	ШАМАРДИНА Г.М., канд. пед. наук, проф.		

7. Дата видачі завдання « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ р.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Приміт ка
	Огляд літератури з проблематики		викона но
	Організація дослідження, його проведення		викона но
	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		викона но
	Виконання першого розділу		викона но
	Виконання другого розділу		викона

			НО
	Виконання третього розділу		викона НО
	Формування висновків та рекомендацій		викона НО
	Оформлення кваліфікаційної роботи		викона НО
	Перевірка роботи на плагіат		викона НО
0	Перевірка роботи керівником		викона НО
1	Одержання відгуку та рецензії		викона НО
2	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	викона НО

Студент  
БОНДАР

( підпис )

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Анастасія

Керівник кваліфікаційної роботи  
ШАМАРДИНА

( підпис )

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Галина

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 63 сторінок, 11 таблиць, 5 рисунки, список літератури з 55 найменувань.

Об'єкт дослідження: вплив занять повітряною гімнастикою на розвиток дівчат молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: вдосконалення організації тренувань у повітряній гімнастиці дівчат 7-10 років.

Мета дослідження полягає у розробці комплексу вправ спрямованих на вдосконалення організації тренувань дівчат молодшого шкільного віку у повітряній гімнастиці.

Відповідно до мети дослідження визначені наступні завдання:

Провести аналіз наукової та методичної літератури, включаючи зарубіжні джерела, які розкривають сутність організації тренувань у повітряній гімнастиці дівчат молодшого шкільного віку.

Перевірити фізичний стан дівчат 7-10 років на початку періоду експерименту.

Створити та впровадити програми тренувань у повітряній гімнастиці для дівчат віком 7-10 років.

Визначити ефективність розробленої експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану дівчат 7-10 років.

Практичне значення роботи полягає в застосуванні на практиці вдосконалених програм тренування у повітряній гімнастиці дівчат 7-10 років.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розкрити особливості методів викладання в повітряній гімнастиці. Загальний порядок планування тренувань з повітряної

гімнастики. Структура тренування з повітряної гімнастики та основні правила безпеки при їх проведенні

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено методи педагогічного спостереження та експерименту, методи оцінювання функціонального стану, методи оцінки фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У третьому розділі проведено аналіз фізичного стану дівчат 7-10 років на початку експерименту. Викладені основи експериментальної програми дівчат 7-10 років з повітряної гімнастики. Проведена перевірка ефективності експериментальної програми для тренувань з повітряної гімнастики дівчат 7-10 років

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

ПОВІТРЯНА ГІМНАСТИКА, ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ, ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА, СТРУКТУРА ТРЕНУВАНЬ З ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ

## СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

AerialFairytaleST – студія повітряної гімнастики

Aerial silks – полотна

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ПТБ – правила техніки безпеки

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ.....	1
1.1. Особливості методів викладання в повітряній гімнастиці.....	1
1.2. Загальний порядок планування тренувань з повітряної гімнастики.....	7
1.3. Структура тренування з повітряної гімнастики та основні правила безпеки при їх проведенні.....	1
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	6
2.1. Методи дослідження.....	6
2.2. Організація дослідження.....	9
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ З ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	2
3.1. Аналіз фізичного стану дівчат 7-10 років на початку експерименту.....	2
3.2. Основи експериментальної програми дівчат 7-10 років з повітряної гімнастики.....	4
3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми для тренувань з повітряної гімнастики дівчат 7-10 років.....	7
ВИСНОВКИ.....	4
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	7
ДОДАТКИ.....	2

## ВСТУП

Повітряна гімнастика – це жанр циркового мистецтва, в якому гімнаст виконує видовищні трюки в повітрі на різних реквізитах (повітряні полотна, петля, трапеція, повітряне кільце, канат, пілон, повітряні ремені та ін.). Існують різні терміни, які охоплюють значення повітряної гімнастики: «танок на полотнах», «повітряна гімнастика», «повітряна акробатика», «повітряно-спортивний еквілібрування».

Повітряна гімнастика представляє собою вид фізичної активності, який поєднує в собі елементи гімнастики, танцю та аеробіки, виконувани в повітрі або на спеціальних тренажерах. Цей вид гімнастики часто використовується для підтримання та покращення фізичної форми, координації та гнучкості.

У повітряній гімнастиці акцент зазвичай робиться на естетиці та грації рухів. Гімнасти виконують складні комбінації рухів, враховуючи музичний супровід, що надає виставі художній характер. Цей вид фізичної активності не лише сприяє утриманню тіла в хорошій фізичній формі, але й розвиває моторику, гнучкість та силу.

Тренування у повітряній гімнастиці може включати в себе вправи з використанням обладнання, такого як обручі, стрічки, м'ячі, а також виконання акробатичних елементів. Також існують спеціальні тренажери, які сприяють тренуванню в умовах імітації повітряної рухомості.

Повітряна гімнастика популярна серед спортсменів та фітнес-ентузіастів, оскільки вона не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й дозволяє виразити творчий підхід до фізичної активності. У багатьох випадках, це також стає видом мистецтва, де гімнасти використовують своє тіло як інструмент для вираження і емоційного взаємодії з глядачами.

Повітряна гімнастика має значущий вплив на розвиток дитини в різних аспектах, включаючи фізичний, психологічний та соціальний. Виконання складних рухів та поз у повітрі сприяє розвитку координації та гнучкості дитини. Елементи гімнастики вимагають від дитини використання різних груп м'язів, що сприяє розвитку м'язової сили та витривалості. Вивчення та виконання складних рухів вимагає від дитини самодисципліни та концентрації, що може сприяти психічному розвитку. Успішне виконання вправ у повітряній гімнастиці може підвищити відчуття досягнень та підтримати психічне самопочуття дитини. Практика повітряної гімнастики може засновувати звичку до здорового способу життя та фізичної активності, що є важливим для загального здоров'я.

Таким чином, повітряна гімнастика сприяє комплексному розвитку дитини, об'єднуючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти, що може впливати на її загальний розвиток і добробут, що обумовлює актуальність теми дослідження.

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету «Запорізька політехніка» в межах теми кафедри управління фізичною культурою та спортом «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (№ 06811).

Об'єкт дослідження: вплив занять повітряною гімнастикою на розвиток дівчат молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: вдосконалення організації тренувань у повітряній гімнастиці дівчат 7-10 років.

Мета дослідження полягає у розробці комплексу вправ спрямованих на вдосконалення організації тренувань дівчат молодшого шкільного віку у повітряній гімнастиці.

Відповідно до мети дослідження визначені наступні завдання:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури, включаючи зарубіжні джерела, які розкривають сутність організації тренувань у повітряній гімнастиці дівчат молодшого шкільного віку.
2. Перевірити фізичний стан дівчат 7-10 років на початку періоду експерименту.
3. Створити та впровадити програми тренувань у повітряній гімнастиці для дівчат віком 7-10 років.
4. Визначити ефективність розробленої експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану дівчат 7-10 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування спеціальної та загальної фізичної підготовленості, тестування функціонального стану організму, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у розробці нової та вдосконалені існуючих програм тренувального процесу з повітряної гімнастики дівчат 7-10 років.

Практичне значення роботи полягає в застосуванні на практиці вдосконалених програм тренування у повітряній гімнастиці дівчат 7-10 років.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІВЧАТ 7-10 РОКІВ

#### 1.1. Особливості методів викладання в повітряній гімнастиці

В повітряній гімнастиці, як і в будь-якій іншій формі фізичної активності, важливо правильно обирати методи викладання, щоб досягти максимальних результатів у всіх аспектах розвитку. Спершу слід чітко визначити основні задачі гімнастики в контексті системи фізичного виховання. Зазвичай ці завдання можна поділити на три основні групи: оздоровчі, освітні та виховні [4].

**Оздоровчі завдання:** Оздоровча функція гімнастики включає в себе зміцнення м'язів, покращення координації рухів, розвиток гнучкості та підвищення витривалості. Методи викладання повинні бути спрямовані на правильну техніку виконання вправ, врахування фізіологічних особливостей учнів і використання безпечних методів для забезпечення загального покращення фізичного стану.

**Освітні завдання:** В повітряній гімнастиці також важливо надавати освітній аспект. Це включає в себе розвиток різноманітних рухових навичок, збільшення розуміння про тіло та простір, а також вивчення базових принципів фізики. Методи викладання повинні стимулювати інтелектуальний розвиток учнів, сприяти їхній креативності та аналітичним здібностям [7].

**Виховні завдання:** Гімнастика може служити засобом виховання в цілому. Вона формує дисципліну, відповідальність, взаємодію та розвиває командний дух. Методи викладання повинні враховувати цінності співпраці, взаємопідтримки та розвитку особистості кожного учня.

Обираючи методи викладання в повітряній гімнастиці, важливо брати до уваги індивідуальні особливості учнів, їхній рівень фізичної підготовки та психологічну готовність. Забезпечення комплексного підходу до гімнастики дозволить досягти оптимальних результатів у всіх трьох аспектах: оздоровленні, освіті та вихованні.

Професія тренера є винятково важливою і водночас високо відповідальною. Вона вимагає комбінації навичок, знань та емпатії, а також здатності адаптуватися до індивідуальних потреб та особливостей кожного учня. Однак незважаючи на всі труднощі, вона відкриває шлях для постійного розвитку та можливостей допомагати іншим досягати своїх цілей у фізичному розвитку чи спорті [4].

Ключовою частиною успішного тренування є ефективна комунікація. Кожен тренер має свою власну методику спілкування, оскільки кожен учень унікальний і відгукується на різні стилі викладання. Деякі тренери можуть високо цінувати мотиваційний підхід, інші ставлять акцент на науку та техніку, а деякі вдаються до поєднання різних методів.

Здатність до ефективного передавання інформації - це лише один з аспектів роботи тренера. Тренер повинен також розуміти фізичні, емоційні та психологічні потреби своїх учнів. Йому слід створювати мотиваційне середовище, визначати індивідуальні мети та допомагати учням подолати труднощі.

Здатність адаптувати свій стиль до різних особистостей і потреб важлива в роботі тренера. Це відображається в умінні взаємодіяти з різними людьми, будуючи позитивні відносини та сприяючи розвитку вірних учнів. У кінцевому підсумку, професія тренера стає дещо мистецтвом, де особистий підхід і вміння створювати індивідуальні шляхи до успіху роблять цього фахівця незамінним для тих, хто прагне до фізичної активності та вдосконалення [5].

Методи викладання можуть змінюватися в залежності від формату тренувань - чи це групові заняття, чи індивідуальні. Кожен з цих підходів

вимагає від тренера особливих навичок та стратегій для досягнення найкращих результатів [5].

Групові тренування: У групових тренуваннях тренер повинен бути ефективним комунікатором, оскільки йому доводиться спілкуватися зі всією групою. Важливо підтримувати високий рівень мотивації, створювати сприятливу атмосферу та забезпечувати рівномірний розвиток усіх учасників групи. Групові тренування можуть також включати елементи командної роботи, де спільні зусилля членів групи спрямовані на досягнення загальних цілей.

Індивідуальні тренування: У випадку індивідуальних тренувань тренер може сконцентруватися на унікальних потребах і метах конкретного учня. Це дозволяє розробляти персоналізовані програми, враховуючи фізичні можливості, психологічні особливості та інші індивідуальні чинники. Такий підхід може бути особливо ефективним для досягнення конкретних цілей або подолання особистих труднощів [10].

Незалежно від формату тренувань, успішний тренер повинен вміло використовувати педагогічні методи, заохочувати розвиток учнів і створювати позитивну інтеракцію в навчальному процесі. Такий індивідуалізований підхід відображається в умінні тренера пристосовувати свій стиль до конкретної ситуації та вимог.

Методи спортивного тренування є ключовим елементом в розвитку спортсменів і досягненні їхніх спортивних цілей. Вони включають в себе широкий спектр стратегій і підходів, спрямованих на розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних аспектів гравців. Важливо, щоб методи були гнучкими і відповідали індивідуальним потребам та можливостям кожного спортсмена [8].

В сфері спортивного тренування існують три основних методи подачі інформації, які забезпечують комплексний підхід до навчання та розвитку спортсменів:

Метод показу (наглядний або наочний): Цей метод використовує візуальні засоби, такі як демонстрації, відео аналіз, графіки чи діаграми, для передачі інформації спортсменам. Тренер або інші досвідчені учасники демонструють правильні техніки та виконання вправ, щоб створити чітке відображення очікуваного результату [8].

Метод розказу (словесний або теоретичний): Тренер використовує словесні пояснення, бесіди та теоретичні концепції для передачі знань спортсменам. Цей метод сприяє зрозумінню тактичних і стратегічних аспектів гри чи вправ, а також надає контекст для практичного використання навчених концепцій.

Метод відпрацювання (практика): Спортсмени отримують можливість відразу застосовувати отримані знання та навички в практичних умовах. Це включає в себе тренування, вправи та симуляції реальних ситуацій, щоб розвивати фізичні та психологічні навички [7].

Комбінація цих трьох методів забезпечує повноцінний процес тренування, що враховує різні стилі навчання та індивідуальні особливості спортсменів. Такий комплексний підхід сприяє ефективному навчанню та підвищує шанси на досягнення високих результатів у спорті [7].

Важливо враховувати індивідуальність та контекст, в якому застосовуються методи тренування. При виборі та комбінуванні методів необхідно враховувати наступні аспекти:

Специфіка виду спорту. Різні види спорту вимагають різних навичок та стратегій. Наприклад, командні види спорту можуть потребувати більшого акценту на групових тренуваннях та командній роботі, тоді як індивідуальні види можуть виграти від індивідуальних методів.

Рівень підготовки спортсменів. Новачкам може бути потрібна більша кількість нагляду та пояснень, тоді як досвідчені атлети можуть виграти від більшого обсягу практичної роботи та самостійності [15].

Індивідуальні особливості спортсменів. Різні люди мають різні стилі навчання та реагують на різні методи. Важливо бути відкритим до індивідуальних потреб і можливостей кожного спортсмена [15].

Етап підготовки. Методи тренування можуть змінюватися від фази підготовки до фази змагань. Наприклад, в період інтенсивної підготовки може бути більший акцент на практиці, тоді як перед змаганнями може бути важливо відпочити і сконцентруватися на тактичних аспектах гри.

Моніторинг прогресу. Систематичне визначення прогресу дозволяє тренерам коригувати методи тренування відповідно до досягнутого рівня та ідентифікувати області для подальшого вдосконалення.

Узагальнюючи, при виборі та комбінуванні методів тренування важливо дотримуватися гнучкості та адаптивності, враховуючи індивідуальність та потреби кожного спортсмена для максимального досягнення результатів у спорті [15].

Важливо відзначити, що в аеробіці надається перевага практичним методам.

Серед вербальних підходів, які застосовуються у спортивному тренуванні, можна виокремити розповідь, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз і обговорення. Ці форми часто використовуються в лаконічній формі, особливо при підготовці висококваліфікованих спортсменів, сприяючи цьому використанню спеціалізованої термінології та поєднання вербальних методів з візуальними.

Ефективність тренувального процесу в більшості випадків залежить від вмілого застосування вказівок, команд, зауважень і подібного.

Візуальні методи грають важливу роль у забезпеченні ефективності тренування. До них відносять методично правильне демонстрування окремих вправ та їх елементів, яке проводять тренери та кваліфіковані спортсмени.

Метод показу особливо популярний серед тренерів, які є активними учасниками спортивних заходів, оскільки вони особисто розвиваються і легко можуть наочно продемонструвати конкретний елемент. Цей метод має

значущий плюс: спостерігаючи, як тренер ефектно виконує елемент, учні мають тенденцію намагатися його точно скопіювати. Таким чином, якщо тренер представляє елемент з високою технікою, додає художність і виявляє впевненість у собі, учні будуть прагнути виконати його з такою ж виразністю. Проте важливо пам'ятати, що теоретичне пояснення все одно є необхідним, і треба відзначати, як правильно виконувати кожен елемент[17].

Метод відпрацювання знаходить застосування як у теоретичних, так і у практичних аспектах, особливо тоді, коли учень повинен поліпшити технічність через більше практики та роботи зі своїм інструментом.

У таких випадках тренер виступає в ролі консультанта, вказуючи на помилки та вносячи корективи. Іноді цей метод сприяє виникненню нових елементів, а учні набувають відчуття впевненості, оскільки працюють самостійно під уважним наглядом тренера.

Незалежно від вибору методу роботи, головною метою завжди є кінцевий результат, який формується в процесі тренувань. Тренери повинні мати універсальний підхід, оскільки завжди можуть виникнути виключення або знадобитися інший підхід. Таким чином, важливо володіти всіма методами викладання та розуміти, коли і де їх слід застосовувати, враховуючи етапи навчання повітряно-гімнастичним елементам [20].

Існує три етапи навчання повітряно-гімнастичним елементам:

На першому етапі навчання повітряно-гімнастичним елементам, що визначено як початкове навчання новому елементу, тренер відводить час для створення загального уявлення про цей елемент. Здесь формулюються загальна задача наступного навчання, висуваються вимоги до виконавця, розробляється детальний план дій. Тренер активно взаємодіє з учнем, показуючи елемент, розповідаючи про нього та забезпечуючи контроль за розумінням учнем встановлених завдань.

Другий етап, або поглиблене розучування елемента, фокусується на оволодінні учнем основами техніки виконання. Тренер уважно спостерігає за ходом виконання, вказує на деталі та нюанси, супроводжуючи виконання

учня словесними та іншими сигналами. Важливою частиною цього етапу є страхування, корегування і виправлення помилок учня. У випадку необхідності, тренер може надавати полегшений варіант елемента, дозволяючи учневі поетапно вдосконалювати свою техніку.

Останній, третій етап – це закріплення і вдосконалення техніки. На цьому етапі учень має виконувати елемент в ускладнених умовах, докладаючи зусиль для засвоєння його до автоматизму. Учневі важливо використовувати прийоми самоконтролю і самооцінки, а тренер надає підтримку та конструктивний фідбек для досягнення оптимальної техніки виконання елемента. Такий підхід до навчання повітряно-гімнастичних елементів допомагає спортсменам не лише оволодіти технікою, а й розвивати внутрішній контроль і вміння самооцінювати свій прогрес [24].

## 1.2. Загальний порядок планування тренувань з повітряної гімнастики

Спортивне тренування є систематичним процесом, спрямованим на досягнення оптимальної спортивної форми та високих результатів у змагальній діяльності для конкретного спортсмена. Його основною метою є комплексна підготовка атлета на трьох основних рівнях: техніко-тактичному, фізичному та психологічному.

Основні завдання, що вирішуються в процесі тренування:

Засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту. В процесі тренувань спортсмен повинен систематично вивчати технічні аспекти та тактичні нюанси свого виду спорту. Це включає в себе вдосконалення рухових навичок, розуміння правильних стратегій та тактичних прийомів для ефективного виступу на змаганнях.

Забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей та функціональних систем організму. Тренування спрямоване на покращення фізичної підготовки, включаючи силу, швидкість, витривалість, гнучкість та

інші рухові якості. Оптимальний рівень розвитку цих параметрів дозволяє спортсмену виконувати завдання свого виду спорту на високому рівні.

Виховання необхідних моральних та вольових якостей. Тренування також включає в себе формування в спортсмена високих моральних та вольових якостей. Сюди входять дисципліна, відданість, самоконтроль, рішучість та інші характеристики, які є ключовими для досягнення великих результатів.

Забезпечення необхідного рівня тренуваності та спеціальної психологічної підготовленості. Спортсмени повинні пройти спеціальну психологічну підготовку для ефективного впливу на свою психіку під час змагань. Це включає в себе тренування концентрації, контролю над емоціями, роботу зі стресом та підтримку позитивного психологічного ставлення.

Надбання теоретичних знань і практичного досвіду. Спортсмени повинні розуміти теоретичні аспекти свого виду спорту, а також набувати практичний досвід, використовуючи його для покращення своєї технічної та тактичної майстерності.

Комплексне вдосконалення та виявлення різноманітних сторін підготовленості. Тренування спрямоване на постійне підвищення рівня підготовленості в усіх аспектах – технічному, фізичному та психологічному. Комплексне вдосконалення дозволяє спортсменові досягати стабільних та високих результатів у своїй спортивній діяльності [31].

Основні аспекти спортивного тренування визначаються у різних напрямках, таких як фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка.

Засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо та опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсмена. Склад засобів спортивного тренування формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту. Крім суто змагальних, у тренувальному процесі використовуються основні групи вправ. - Вправи, які за змістом найбільш повно співпадають із змагальними вправами, тобто

тренувальні форми змагальної вправи. - Вправи, які є структурою рухів і проявом рухових якостей, близькі до змагальних – спеціально-підготовчі. - Вправи, які суттєво відрізняються від змагальних за формою і за характером прояву специфічних рухових якостей – змагально-підготовчі.

Засоби спортивного тренування представляють собою різноманітні фізичні вправи, спрямовані на безпосереднє та опосередковане поліпшення майстерності спортсменів у конкретних видах спорту. Організація тренувального процесу включає в себе різні групи вправ, призначених для розвитку різних аспектів фізичної підготовки.

По-перше, існують вправи, які змістовно найбільше наближені до змагальних вправ. Ці тренувальні форми відтворюють елементи змагальних ситуацій і сприяють прямому вдосконаленню навичок, необхідних для успішного виступу у вибраному виді спорту.

По-друге, основним елементом тренування є вправи, які становлять структурну основу рухів і виявляють рухові якості, близькі до тих, які вимагає змагальна діяльність. Це спеціально-підготовчі вправи, які допомагають підготувати організм до інтенсивних фізичних навантажень і покращити витривалість спортсмена.

По-третє, існують вправи, які відрізняються від змагальних як за формою, так і за характером прояву специфічних рухових якостей. Ці змагально-підготовчі вправи розвивають широкий спектр фізичних навичок та забезпечують комплексну підготовку організму до різних ситуацій в спортивних змаганнях [31].

Важливим аспектом є індивідуалізація тренувального процесу, оскільки кожен вид спорту вимагає свого унікального підходу до вибору та поєднання засобів спортивного тренування для досягнення найкращих результатів.

У сучасному спортивному тренуванні широко використовують різноманітні тренажерні пристрої для підготовки спортсменів та підвищення їх ЗФП.

Для розвитку рухових якостей і вдосконалення майстерності спортсменів використовуються тренажери, спрямовані на вибірковий розвиток окремих рухових якостей та конкретних м'язових груп. Розглянемо деякі типи таких тренажерів та їх характеристики:

Спеціально підготовчі вправи:

Допоміжний характер. Ці вправи можуть служити допоміжною функцією, допомагаючи спортсменам оволодіти технікою чи поліпшити вже наявні навички.

Вдосконалюючий характер. Такі вправи спрямовані на вдосконалення техніки, і їх використання може відбуватися після досягнення певного рівня майстерності.

Імітаційні вправи. Ці вправи близькі за структурою та окремими характеристиками до техніки змагальних рухів, але вони можуть відрізнятися параметрами динаміки та інтенсивності рухових якостей.

Допоміжні спеціально-підготовчі вправи. Вони можуть мати велику інтенсивність, схожу з змагальними вправами, але водночас відрізнятися від них за структурою рухів.

Тренувальні форми змагальної вправи. Тут фантазія тренера відіграє важливу роль. Різноманітні початок і закінчення вправ, включення додаткових елементів та зміна ритмованих акцентів дозволяють адаптувати тренування до конкретних потреб та вимог спортсменів.

Спеціальні вправи на відновлення. Ці вправи важливі для підготовки спортсменів до наступних тренувань, особливо після важких фізичних вправ. Зазвичай вони виконуються після силових чи динамічних вправ або ж в кінці тренування.

Фантазія тренера грає велику роль у виборі та комбінуванні цих вправ. Однак важливо враховувати рівень підготовленості спортсмена, їх вік та фізичні можливості для ефективного і безпечного розвитку рухових якостей [41].

### 1.3. Структура тренування з повітряної гімнастики та основні правила безпеки при їх проведенні

Повітряна гімнастика – це унікальний вид спорту, який об'єднує в собі елементи акробатики, мистецтва та фізичної сили. Для досягнення високого рівня майстерності у цьому захоплюючому виді спорту необхідна не лише збалансована фізична підготовка, але і високий рівень технічної майстерності, координації рухів та гнучкості. Структура тренувань з повітряної гімнастики визначається комплексом різноманітних етапів та вправ, спрямованих на розвиток усіх аспектів фізичної підготовки.

1. Розминка та Загальна Фізична Підготовка: Початок тренувань завжди розпочинається з обов'язкової розминки, що включає в себе легкі аеробні вправи та розтяжку. Цей етап дозволяє підготувати м'язи до навантаження, підвищити температуру тіла та підготувати організм до інтенсивних тренувань. Загальнофізичні вправи, які включаються в цей етап, спрямовані на розвиток силових та гнучких характеристик.

2. Технічна Робота над Вправами: Основна частина тренувань призначена для технічної роботи над конкретними елементами повітряної гімнастики. Спортсмени працюють на різноманітних обладнаннях, таких як трапеція, кільця, тканини та інші. Основний акцент робиться на поліпшенні координації рухів, точності виконання та розвитку гнучкості.

3. Розвиток Силових Характеристик: Силовий аспект важливий для ефективного виконання складних елементів повітряної гімнастики. Спеціальні вправи з використанням власної ваги, гантелей та інших силових тренажерів сприяють розвитку м'язової сили та забезпечують відмінний контроль над рухами. 4. Комплексні Тренування для Розвитку Аеробної Витривалості:

Для забезпечення стійкості та витривалості важливо включити в тренувальний процес комплексні вправи, спрямовані на розвиток аеробної

витривалості. Біг, стрибки та інші кардіоваскулярні вправи сприяють підтримці фізичної форми та ефективному виконанню тривалих вправ [37].

5. Систематичні Відпочинкові Періоди: Для попередження перевтомленості та забезпечення оптимального відновлення м'язів важливо враховувати систематичні періоди відпочинку. Масаж та розтяжка після тренувань сприяють збереженню гнучкості та профілактиці травм.

6. Елементи Командної Роботи та Синхронізації: Розвивайте навички командної роботи та синхронізації, оскільки повітряна гімнастика часто виконується в групах чи командах. Групові вправи сприяють спритності та взаємодії між членами команди.

7. Тренування Психологічної Стійкості: Враховуйте психологічний аспект у тренуваннях. Вправи для розвитку концентрації та самоконтролю, а також методи релаксації, допоможуть спортсменам впоратися з високим рівнем стресу та підтримувати позитивний настрій [38].

Правила техніки безпеки для повітряних жанрів в першу чергу полягають у тому, що кожен спортсмен повинен ознайомитися з правилами техніки безпеки при роботі на повітряному реквізиті. Одним із важливих аспектів є регулярна перевірка реквізиту перед тренуванням або виступом. Перед початком тренування повітряний гімнаст має пройти медичний огляд та вимірювання тиску, оскільки робота без страховки при підвищеному тиску може негативно вплинути на здоров'я спортсмена.

Також важливо приділяти увагу вибору спеціального одягу та використанню допоміжних засобів, таких як магnezія або каніфоль. Це особливо актуально через можливе потіння долонь, що може впливати на хват і призводити до опіків чи падінь.

Кожен елемент підвісної системи повинен мати сертифікацію та відповідний технічний паспорт. Те ж саме стосується і реквізиту, який повинен бути сертифікованим і мати всі необхідні документи. Технічна перевірка на вантажопідйомність і розривну силу також є обов'язковою частиною процедури технічного обслуговування реквізиту [46].

Основні правила техніки безпеки під час проведення тренувань:

- Правильне розміщення обладнання: Розміщувати обладнання так, щоб навколо кожного снаряду існувала безпечна зона для повноцінного тренування.

- Регулярне вологе прибирання: Вологе прибирання спортивного залу повинно проводитися не менше 2 разів на день для забезпечення чистоти та безпеки.

- Перевірка спортивного залу: Перед початком та після тренувань необхідно ретельно перевіряти спортивний зал, виявляючи можливі небезпеки чи пошкодження.

- Усунення дефектів обладнання: Обов'язково проводиться усунення дефектів снарядів та виявляйте поганий стан гімнастичних матів для забезпечення їх надійності та безпеки.

- Страховка при виконанні складних елементів: Виконання складних елементів чи вправ повинно здійснюватися тільки за наявності страховки тренера для запобігання травм.

- Постійна перевірка стану снаряду: Регулярно перевіряйте стан снарядів, виявляючи можливі пошкодження чи несправності для їх своєчасного усунення.

Дотримання цих правил допоможе забезпечити безпеку під час тренувань і запобігти можливим травмам чи нещасним випадкам [46].

Загальні вимоги до техніки безпеки для тренерів:

- Контроль порядку та дисципліни: Тренер повинен забезпечувати контроль за порядком та дисципліною під час тренувань.

- Розминка перед основним тренуванням: Тренування розпочинається з обов'язкової розминки перед переходом до основної частини.

- Навчання правильним виконанням вправ: Тренер повинен навчати учнів правильно та безпечно виконувати вправи, враховуючи їх фізичну підготовленість.

- Навчання самостраховки та безпечного падіння: Учні повинні бути ознайомлені з прийомами самостраховки та навичками безпечного падіння.
- Страховка учнів: Тренер повинен проводити страховку учнів у випадках, коли це необхідно для їх безпеки.
- Знання фізичної підготовленості учнів: Тренер повинен володіти інформацією про фізичну підготовленість та функціональні можливості учнів.
- Чергування навантаження та відпочинку: Тренер відповідальний за правильне чергування навантаження та відпочинку під час тренувань.
- Уважне спостереження за самопочуттям учнів: При поганому самопочутті учня варто звільнити його від тренування для його власної безпеки.
- Послух на перший сигнал тренера: Учні повинні виконувати вправи при першому сигналі тренера.
- Дотримання правил техніки безпеки: Учні повинні дотримуватись правил техніки безпеки під час тренувань.
- Уникання травматичних ситуацій: Тренер повинен уникати зіткнень, поштовхів та ударів під час тренувань.
- Навчання групуванню під час падіння: Учні повинні бути навчені групуватися під час падіння для мінімізації травм.
- Поступове дозування навантаження: Дозування навантаження повинно бути поступовим для уникнення травматизму.
- Індивідуальний підхід: Забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи його особливості та потреби.
- Пояснення та показ вправ: Тренер повинен забезпечити пояснення та особистий показ вправ для правильного їх виконання.
- Використання захисних пристроїв: Застосовувати індивідуальні захисні пристрої, такі як наколінники, пояси, рукавички і т.д., для забезпечення додаткової безпеки [28].

Під час тренувань категорично заборонено:

- Залишати учнів без нагляду: Тренерам заборонено залишати учнів без нагляду під час тренувань чи в будь-який інший момент.

- Допускати самовільний вхід і вихід спортсменів: Заборонено допускати самовільний вхід і вихід спортсменів з тренувального залу до, під час та після тренувань без відома та контролю тренера.

- Змушувати виконувати вправи, до яких не готові: Тренерам заборонено змушувати дітей виконувати вправи, до яких вони не готові фізично або технічно, щоб уникнути можливих травм чи стресу [25].

Рекомендований наступний зовнішній вигляд на тренуванні:

- Максимально закритий одяг: Для забезпечення безпеки рекомендується використовувати максимально закритий одяг, такий як комбінезон або трико з лосинами, щоб захистити шкіру від можливих пошкоджень.

- Відсутність взуття: Взуття під час тренувань не є обов'язковим. Заборонено використовувати взуття, яке може стати перешкодою або призвести до травм.

- Заплетене волосся: Обов'язково тримайте волосся заплетеним чи зафіксованим, щоб уникнути заважань під час тренувань та забезпечити безпеку.

- Відсутність прикрас: Перед тренуванням рекомендується зняти всі прикраси, які можуть бути потенційно небезпечними під час фізичної активності.

- Зручний та безпечний одяг: Вибирається одяг, який є не тільки безпечним, але й зручним для виконання різноманітних рухів та вправ.

Загальний вигляд під час тренувань повинен відповідати принципам безпеки та забезпечити комфортні умови для ефективного навчання [18].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження.

Для реалізації поставлених у роботі завдань мною були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування загальної фізичної підготовленості.
5. Тестування спеціальної фізичної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури щодо повітряної гімнастики включав у себе огляд та узагальнення вітчизняних та зарубіжних науково-методичних джерел. Під час вивчення літературних ресурсів, присвячених даній темі, визначили основні фактори, від яких залежить успішність у виконанні повітряної гімнастики.

Основний акцент був зроблений на дослідженнях, спрямованих на педагогічний процес навчання та тренування дітей віком від 7 до 10 років. Одночасно, великий інтерес викликала література, яка висвітлює різні аспекти методик, застосовуваних на початковому етапі підготовки у спорті. Здійснено аналіз праць, що містять інформацію з анатомії, спортивної фізіології, біохімії, біомеханіки, теорії і методики фізичного виховання.

Під час всіх етапів дослідницької роботи, широко використовувався метод педагогічних спостережень, зосереджуючись на навчально-тренувальному процесі у повітряній гімнастиці, зокрема, на тренувальних заняттях в AerialfairytaleST. Особлива увага була приділена організації тренувального процесу на попередньому етапі підготовки [14].

Основною метою педагогічного спостереження - визначення змін показників фізичного стану дівчат віком 7-10 років під час тренувань. Педагогічні спостереження дозволили виявити ефективність застосованих методик, а також визначити фактори, що впливають на фізичний розвиток та тренувальні досягнення учасниць.

Педагогічний експеримент включав в себе впровадження методики підготовки дівчат віком 7-10 років до змагань та виступів у повітряній гімнастиці в навчально-тренувальний процес. Ключовими елементами методики були вправи, спрямовані на підвищення витривалості, зміцнення різних груп м'язів для виконання різноманітних елементів.

Основні аспекти методики включали в себе: збільшення витривалості, спеціальні вправи для зміцнення м'язів, виконання елементів без злізання із снаряду, вдосконалення техніки, увага до логічності та лаконічності виконання.

Фізична підготовка представляє собою педагогічний процес, спрямований на формування фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей. Мета цього процесу полягає у створенні оптимальних умов для забезпечення повноцінного функціонування людського організму в повсякденному житті.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей тіла, загальної працездатності та є основою для спеціальної підготовки, допомагаючи досягати високих результатів у вибраній сфері діяльності або конкретному виді спорту.

Завдання ЗФП:

- Зміцнення і збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, багаторічне збереження високого рівня працездатності;

- Розвиток всіх основних фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, швидкості та спритності;
- Створення базової основи для СФП та для конкретних видів діяльності [33].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) визначається рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів та функціональних систем, що безпосередньо впливають на досягнення успіхів у обраному виді спорту.

Спортивне тренування - це та частина підготовки, яка ґрунтується на методі вправи. Наприклад, якщо спортсмен виконує фізичні вправи, це свідчить про те, що в ході його підготовки проводиться спортивне тренування [33].

Функціональний стан спортсмена, його рівень тренуваності, є основним об'єктом управління під час проведення спортивного тренування. Система підготовки спортсмена включає різноманітні процеси, такі як змагання, спортивне тренування, матеріальне та інформаційне забезпечення умов підготовки і т. д.

У тренувальній діяльності, а особливо під час змагань, жоден вид спортивної підготовки не проявляється ізольовано. Вони взаємодіють у складний багатофункціональний процес, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Психологічна підготовка реалізується під час тренувань і в умовах змагань, де труднощі поступово зростають. Співвідношення загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) у тренувальному процесі залежить від поставлених завдань, віку, кваліфікації, індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту та етапів тренувального циклу.

У процесі тренувань зі зростанням майстерності спортсмена збільшується важливість спеціальної фізичної підготовки (СФП), в той час як загальна фізична підготовка (ЗФП) може зменшуватися. Ефективність

тренувального процесу визначається такими поняттями, як тренуваність, підготовленість і спортивна форма [33].

У випадку повітряних гімнастів, загальна фізична підготовка (ЗФП) не виявляє таких суттєвих відмінностей в порівнянні з іншими видами спорту, оскільки вправи для тренувань можуть бути різноманітні, проте головна умова - це їхнє спрямування на розвиток сили, витривалості та гнучкості. Спортсмен повинен володіти навичками роботи як з власною вагою, так і з додатковими навантаженнями.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) для повітряних гімнастів вже відрізняється, оскільки вона охоплює роботу на різних елементах, починаючи з партеру і закінчуючи роботою на різних снарядах, кожен з яких має свою специфіку. Спеціальна фізична підготовка повинна ґрунтуватися на якісній загальній фізичній підготовці [36].

## 2.2. Організація дослідження.

Тестування загальної фізичної підготовленості важливо для визначення рівня фітнесу та стану здоров'я. Ці тести дозволяють оцінити різні аспекти фізичної форми та визначити, наскільки ефективно організм впоровується з фізичним навантаженням.

Існує достатньо велика кількість тестів, спрямованих на визначення загальної фізичної підготовки.

Під час тестування ЗФН нами були використані наступні види тестів:

- Підтягування;
- Відтискання від підлоги;
- Вистрибування;
- Піднімання ніг на перекладині.

Отримані результати наведені у таблиці 2.1.

## Тестування загальної фізичної підготовленості

Вид	Порядок проведення	Результат
Підтягування	Учасник відпрацювання стає на лаву і хватом зверху береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За сигналом, згинаючи руки, він підтягується положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Дівчатам потрібно зробити 10 підтягувань. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити зайві рухи ногами	Як результат 7 із 10 дівчат виконали норматив без помилок.
Відтискання від підлоги	Спортсмен приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. Спортсмен починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Дівчатам потрібно зробити 20 відтискань. Результатом є кількість безпомилкових згинань. Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.	Як результат всі дівчата виконали норматив без помилок.
Вистрибування	Учасник виконує в.п. упор присів і за сигналом починає вистрибувати вгору на місці, руки прямі при виконванні кожного стрибка руки піднімаються вгору. Час на виконання 1 хвилина. Спортсмен повинен виконати мінімум 35 вистрибувань. Стрибок не зараховується, якщо спортсмен виконав його з помилками: Не піднявши руки або не повністю присівши перед наступним стрибком.	Як результат 9 із 10 дівчат виконали норматив без помилок.
Піднімання ніг на перекладині	Спортсмен береться за перекладину так, щоб його ноги не торкались підлоги і за сигналом починає виконувати піднімання прямих ніг до перекладини, торкаючись перекладини стопами. Дівчатам потрібно зробити 20 піднімань ніг. Не зараховується, якщо ноги були зігнуті, якщо стопи не торкнулись перекладини і якщо відпочинок, коли ноги знизу триває більше, ніж 3 с.	Як результат 7 із 10 дівчат виконали норматив без помилок.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості.

СФП – це робота спортсмена вже безпосередньо на снаряді.

У своїй групі, де тренуються дівчата 7-10 років, мною були проведені такі нормативи з СФП як:

- Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90.
- Рогатка-маятник
- Кувирки з утриманням
- Передня закладка
- Задня закладка

Таблиця 2.2

Тестування загальної фізичної підготовленості

Вид	Порядок проведення	Результат
Рогатка-маятник	На підлазі полотно з одного боку спортсмен робить піднімання корпусу та ніг в рогатку, потім швидко із замахом ніг перелітає полотно ногами на іншу сторону.	Як результат 8 із 10 дівчат виконали норматив.
Кувирки з утриманням	Обидві руки в петлі, ноги не торкаються підлоги, підтягуючись піднімаємо ноги, робимо кувирок назад максимально опускаючись вниз не торкаючись підлоги і повертаємось назад вис не торкаючись підлоги.	Як результат 6 із 10 дівчат виконали норматив
Передня закладка	права рука в петлі, підтягуючись, лягти на зігнуту руку, притискаючи її до живота, тулуб зігнутий, зробити закладку.	Як результат 7 із 10 дівчат виконали норматив.
Задня закладка	права рука в петлі, лівою обхопити полотно. Підняти ноги вгору, лягти на праву руку, притиснувши її до спини, зробити закладку.	Як результат 5 із 10 дівчат виконали норматив.

РОЗДІЛ 3  
 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ДІВЧАТ 7-10  
 РОКІВ З ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ

3.1. Аналіз фізичного стану дівчат 7-10 років на початку експерименту

Відповідно до завдання дипломної роботи було здійснено оцінку функціонального стану дівчат віком 7-10 років, які займались тренуваннями протягом 1 року. Проведено аналіз та перевірку ефективності функціонування серцево-судинної та дихальної систем їхнього організму.

У таблиці 3.1 наведені результати перевірки функціонального стану дівчат на момент початку експерименту.

Таблиця 3.1

Функціональний стан дітей на початок експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
ЧСС, уд/хв	102±1,50
Проба Руф'є, бали	10,00±1,50
Проба Генча, с	12,00±1,50
Проба Штанге, с	25,00±1,50

Як видно з таблиці 3.1 частота серцевих скорочень та проба Руф'є у дітей - 102±1,50 уд/хв та 10,00±1,50 балів (нижня межа задовільної медичної групи), а проба Штанге (час затримки подиху на вдиху) та Проба Генча ( час затримки подиху на видиху) 25,00±1,50 с та 12,00±1,50 с, відповідно.

Після першого дослідження ми також перевірили загальну та фізичну підготовки дітей 7-10 років за внутрішніми тестами для дітей 7-10 років, які займаються повітряною гімнастикою.

У таблиці 3.2 можна переглянути отримані результати для подальшої роботи.

Таблиця 3.2

Перевірка загальної фізичної підготовленості у дівчат 7-10 років, які тренуються протягом 1 року на початку експерименту

Показники	Результати
Підтягування р. / 60 сек.	8±2
Відтискання р. /60 сек.	20±5
Вистрибування р. /60 сек.	40±7
Підйом ніг до перекладины р. /60 сек.	20±5

Данні відображені у таблиці 3.2. дозволили отримати інформацію про стан загальної фізичної підготовленості дівчат на початку експерименту. Ось які ми маємо результати: середній показник підтягувань 8 разів/60 сек. з розбіжністю в 2 рази.; середній показник відтискань за 60 сек. 20 р. з розбіжністю в 5 р.; середній показник вистрибувань за 60 сек. 40 р. з розбіжністю в 7 р.; середній показник підйому ніг до перекладины 20 р. за 60 сек. з розбіжністю в 5 разів.

Слід визначити, що отримані результати були взяті з дітей, які займаються вже протягом 1 року. Взяті результати (таблиця 3.2) потрібні для дослідження їх динаміки до завершення самого експерименту.

Зараз, можна скласти ще одну таблицю 3.3 в якій буде більш детальний опис показників та їх оцінок.

Таблиця 3.3

Перевірка спеціальної фізичної підготовленості дівчат на початок експерименту

Показники	Результати
Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90. (сек.)	45с.±10с.
Рогатка-маятник (р.)	10р.±5р.
Кувирки з утриманням (р.)	10р.±2р.
Передня закладка (сек.)	10с.±5с.
Задня закладка (сек.)	5с. ±3с.

За даними таблиці 3.3 можна побачити, що завдання виконували діти із гарною фізичною підготовкою. А саме:

- Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90 – в середньому показник був 45 сек.
- Рогатка-маятник – в середньому показник був 10 р. з розбіжністю в 5 р.
- Кувирки з утриманням – в середньому показник був 10 р. з розбіжністю в 2 р.
- Передня закладка – в середньому показник був 10 сек. з розбіжністю в 5 сек.
- Задня закладка в середньому показник був 5 сек. з розбіжністю в 3 сек.

Таким чином, був проведений аналіз СФП дітей 7-10 років, які займаються повітряною гімнастикою.

Всі результати СФП спираються на ЗФП і відповідають можливостям та фізичним показникам дівчат.

Згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завданням, ми отримали та розробили експериментальну програму з повітряної гімнастики для дівчат 7-10 років.

### 3.2 Основи експериментальної програми дівчат 7-10 років з повітряної гімнастики

Методика направлена на такі цілі, які представлені на рисунку 3.1:

- Засвоєння техніки і тактики елементів
- Забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження в обраному виді спорту.
- Виховання необхідних моральних та вольових якостей.
- Забезпечення необхідного рівня тренуваності та спеціальної

психологічної підготовленості спортсмена.

- Надбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

- Комплексне вдосконалення та виявлення в змагальній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена.

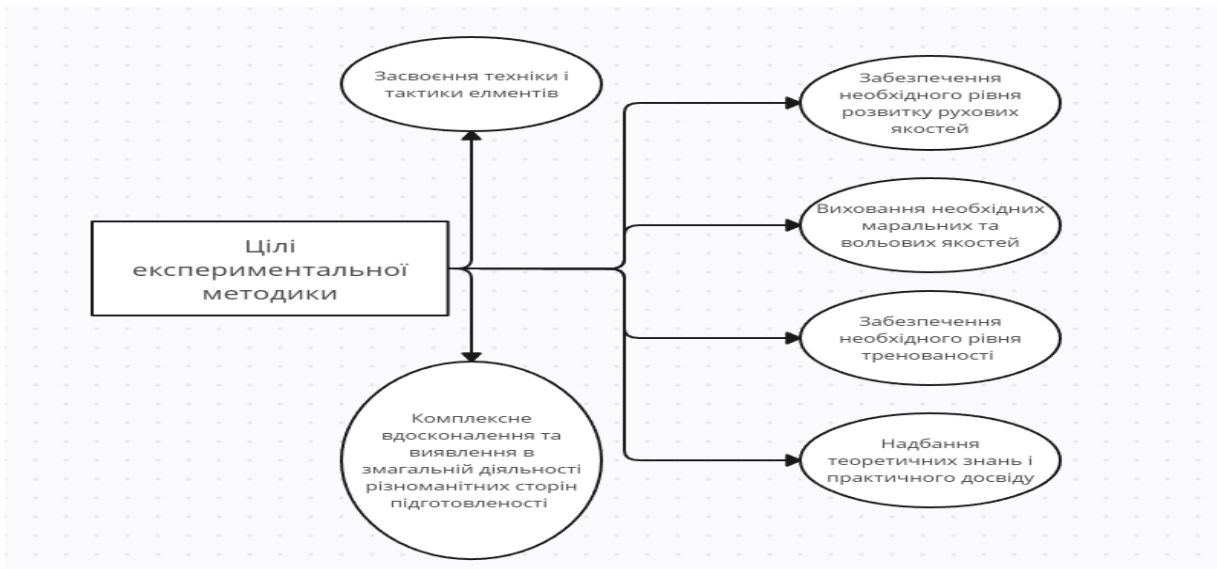


Рис. 3.1 Схема експериментальної методики.

Ми визначили блоки, з яких складається нова експериментальна програма. В ході роботи були розроблені 5 блоків. На рисунку 3.2 можна побачити блоки експериментальної програми.



Рисунок 3.2 Блоки експериментальної програми.

Приклад структури тренування з повітряної гімнастики:

I. Суглобова розминка.

II. Активний розігрів.

- Біг: звичайний, приставний, з високим підніманням колін, захльост, біг спиною вперед, біг із завданням по сигналу (наприклад зупинитись, вистрибнути і продовжити біг)

- Статичні вправи. Різні види планок.

III. Розтяжка.

Легка розтяжка на усі групи м'язів та акцентована розтяжка на ті групи м'язів, які будуть використовуватись в певному елементі на снаряді.

Наприклад, якщо учні вивчають шпагат на снаряді, слід в розминці потягнути м'язи для шпагату: квадрицепс стегна, біцепс стегна, внутрішня поверхня стегна, ікроножні м'язи, стопи.

Якщо ж учні вивчають певний елемент, де потрібно використовувати гнучкість спини, то в розминці ми приділяємо увагу вправам для розтягування м'яз спини. В залежності від часу тренування можна проводити розтяжку в комплексі одразу на все тіло.

IV. Робота на снаряді.

Розігрів на снаряді – це зазвичай стандартні залази на снаряд, виконані в певній послідовності по декілька разів. Та певні підготовчі вправи для засвоєння того чи іншого елемента.

- Звичайний лаз;
- Лаз через стегно;
- Лаз рогаткою;
- Лаз під колінами (різні його види);
- Лаз задніми закладками;
- Лаз ножицями з докрутом;
- Лаз руками (різні його види).

Після розігріву на снаряді можна приступати до основної частини роботи на снаряді. Основна частина – це повторення та відпрацювання

минулих елементів з минулих тренувань або вивчення нового. Діти відпрацьовують певні елементи, вдосконалюючи свою техніку.

Якщо заплановане вивчення нового елемента, тренер пояснює або показує на собі елемент, діти спочатку дивляться та слухають, а вже після того як пояснення завершилось, можуть пробувати повторювати.

Тренер цей час активно допомагає, нагадує та страхує.

Після того як діти впоралися з елементом вони можуть спробувати зробити його трохи вище та з обертанням.

V. Підкачка. Це вправи на розвиток сили м'язів, які ми виконуємо кожного разу в кінці тренування.

Це вправи як на снаряді так і без нього. Різноманітні вправи на прес, на силу рук, ніг, спини. Які виконуються в певній послідовності певну кількість разів та кіл.

Приклад:

- Піднімання ніг на перекладині (20 разів);
- Підтягування звичайним хватом (10 разів);
- Вистрибування з повного присіду максимальна кількість раз за 1 хвилину;
- Відтискання від підлоги (20 разів);
- Піднімання ніг, корпусу та одночасно ніг і корпусу лежачи на животі з утриманням в кінці (по 20 разів).

VI. Завершення тренування. Легка заминка. Вправи на відновлення дихання.

3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми для тренувань з повітряної гімнастики дівчат 7-10 років

По завершенню експериментального періоду на тренуваннях з повітряної гімнастики 7-10 років, ми мали можливість перевірити ефективність впровадженої нами методики.

Так, у таблиці 3.4. ми представили результати перевірки функціонального стану організму дівчат 7-10 років по завершенню періоду експерименту. Ми знову дослідили частоту серцевих скорочень, провели пробу Руф'є та перевірили час затримки подиху на вдосі (проба Штанге) та на видохи (проба Генча).

Таблиця 3.4

## Функціональний стан дітей 7-10 років на кінець експерименту

Показники	ЕГ (n=17)
ЧСС, уд/хв	94±1,50
Проба Руф'є, бали	7,00±1,50
Проба Генча, с	19,00±1,50
Проба Штанге, с	38,00±1,50

Згідно представленим у таблиці 3.4. результатам перевірки функціонального стану організму дівчат 7-10 років по завершенню періоду експерименту частота серцевих скорочень нормалізувалась до 94,00±1,50 уд/хв, оцінка проби Руф'є покращилась до значення 7,00±1,00 балів, а час затримки дихання на вдосі та видиху збільшився до 38,00±1,50 с та 19,00±1,50 с, відповідно.

В свою чергу у таблиці 3.5. ми представили результати перевірки загальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту по завершенню періоду експерименту.

Таблиця 3.5

## Перевірка загальної та фізичної підготовленості у дівчат 7-10 років на кінець експерименту

Показники	Результати
Підтягування р. / 60 сек.	12±2
Відтискання р. /60 сек.	30±5
Вистрибування р. /60 сек.	50±7
Підйом ніг до перекладини р. /60 сек.	25±5

Данні відображені у таблиці 3.5 дозволили отримати інформацію про стан загальної фізичної підготовленості дівчат на кінець експерименту. Ось які ми маємо результати: середній показник підтягувань збільшився до 12 разів/60 сек. з розбіжністю в 2 рази.; середній показник відтискань за 60 сек. збільшився до 30 р. з розбіжністю в 5 р.; середній показник вистрибувань за 60 сек. також збільшився до 50 р. з розбіжністю в 7 р.; середній показник підйому ніг до перекладини збільшився до 25 р. за 60 сек. з розбіжністю в 5 разів.

З цього робимо висновок, що впроваджена програма працює і дала позитивні зміни в показниках ЗФП дітей порівняно із тими, які були на початку експерименту.

Таблиця 3.6

Перевірка спеціальної фізичної підготовленості дівчат на початок експерименту

Показники	Результати
Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90. (сек.)	1хв.±10с.
Рогатка-маятник (р.)	17р.±5р.
Кувирки з утриманням (р.)	12р.±2р.
Передня закладка (сек.)	15с.±5с.
Задня закладка (сек.)	8с. ±3с.

Згідно з таблицею 3.6 можна побачити, що показники дітей змінилися та покращилися на кінець експерименту

- Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90 – в середньому показник став 1 хв.
- Рогатка-маятник – в середньому показник став 17 р. з розбіжністю в 5 р.
- Кувирки з утриманням – в середньому показник став 12 р. з

розбіжністю в 2 р.

- Передня закладка – в середньому показник став 15 сек. з розбіжністю в 5 сек.

- Задня закладка в середньому показник став 8 сек. з розбіжністю в 3 сек.

Таким чином, був проведений аналіз ЗФП та СФП дітей 7-10 років, які займаються повітряною гімнастикою на кінець експерименту.

Дані дітей свідчать про те, що експериментальна програма має позитивні зміни як у ЗФП так і у СФП дівчат.

Таблиця 3.7

Порівняльна таблиця показників дівчат 7-10 років протягом експерименту

Показники	На початку експерименту	В кінці експерименту	p
ЧСС, уд/хв	102,00±1,50	94,00±1,50	p>0,01
Проба Руф'є, бали	10,00±1,50	7,00±1,00	p>0,01
Проба Штанге, с	25,00±1,50	38,00±1,50	p>0,01
Проба Генча, с	12,00±1,50	19,00±1,50	p>0,01

Таким чином, згідно таблиці 3.7 можна побачити, що на кінець експерименту показники у дівчат стали кращими, порівняно з тими, які були на початку експерименту.

Таблиця 3.8

Порівняльна таблиця показників ЗФП дівчат 7-10 років протягом експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
Підтягування р. / 60 сек.	8±2	12±2	p>0,01
Відтискання р. /60 сек.	20±5	30±5	p>0,01
Вистрибування р. /60 сек.	40±7	50±7	p>0,01
Підйом ніг до перекладки р. /60 сек.	20±5	25±5	p>0,01

З приводу ЗФП показники дітей також змінилися в кращу сторону наприкінці експерименту. Тобто, впроваджена програма спрацювала і є дієвою, адже результати дітей покращилися.

Таблиця 3.9

Порівняльна таблиця показників ОФП дівчат 7-10 років протягом експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90. (сек.)	45с.±10с.	1хв.±10с.	p>0,01
Рогатка-маятник (р.)	10р.±5р.	17р.±5р.	p>0,01
Кувирки з утриманням (р.)	10р.±2р.	12р.±2р.	p>0,01
Передня закладка (сек.)	10с.±5с.	15с.±5с.	p>0,01
Задня закладка (сек.)	5с. ±3с.	8с. ±3с.	p>0,01

Дані СФП також значно покращилися. Слід зазначити, що на початок експерименту дівчата були вже з доброю фізичною підготовкою. І наприкінці експерименту їх загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка покращилися. Це можна побачити в таблицях 3.8 та 3.9.

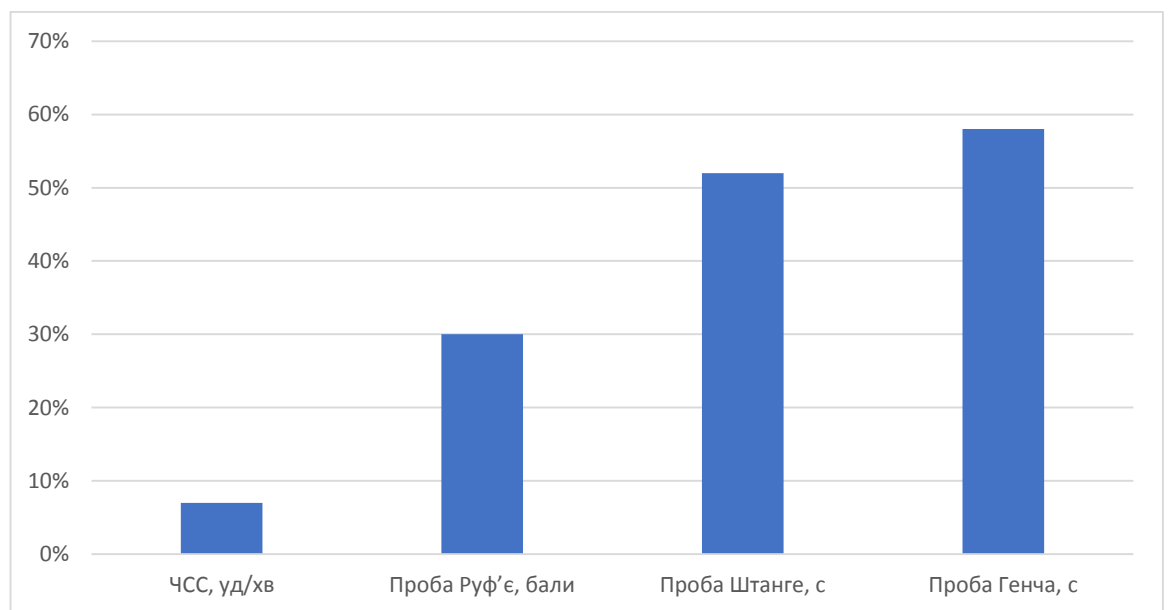


Рисунок 3.3 Зміни у відсотках протягом експерименту у дівчат 7-10 років

По рисунку 3.3 можна побачити, що ЧСС покращилась на 7%, руф'є на 30%, Штанге на 52% і Генча на 58%.

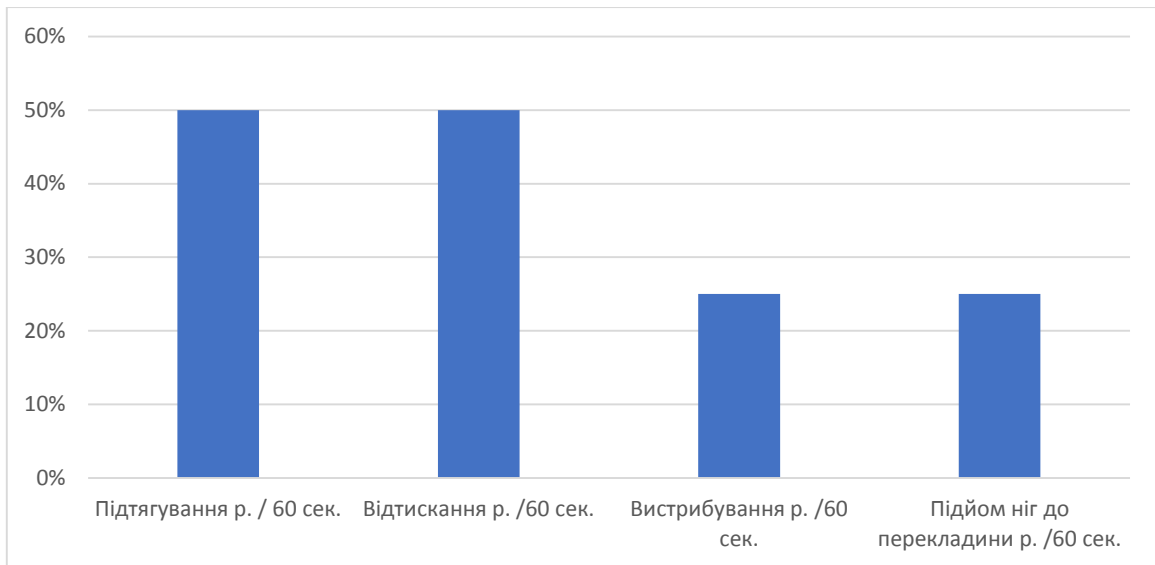


Рисунок 3.4 Процентне співвідношення показників ЗФП протягом експерименту

Згідно з рисунком 3.4 можна побачити, що показники загальної фізичної підготовки у дівчат також значно зросли на кінець експерименту, а саме: підтягування збільшились на 50%, відтискання збільшились на 50%, вистрибування збільшились на 25%, підйом ніг до перекладини збільшився на 25%.

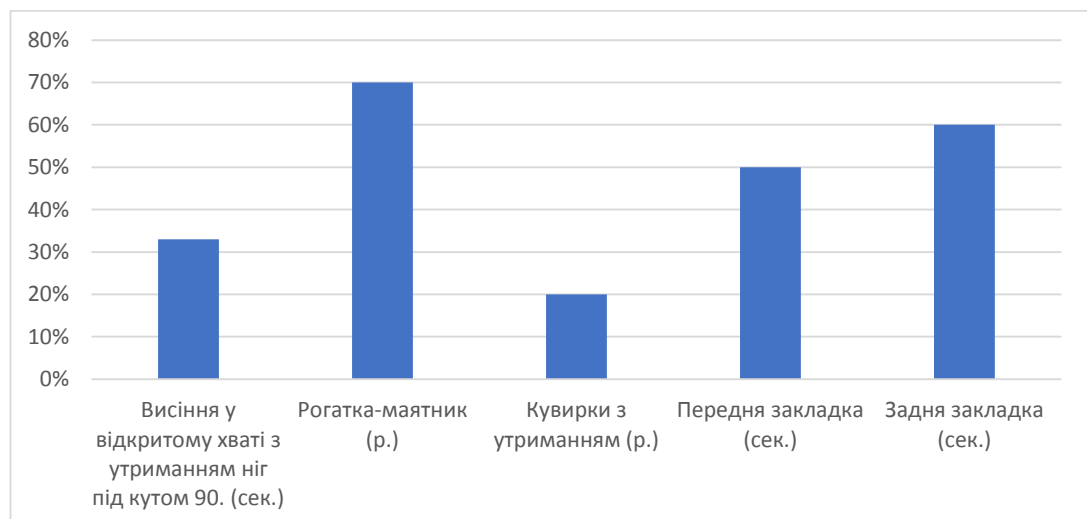


Рисунок 3.5 процентне співвідношення показників СФП протягом експерименту

Згідно з рисунком 3.5 можна побачити, що показники спеціальної фізичної підготовки у дівчат також значно зросли на кінець експерименту, а саме:

Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90. (сек.) збільшилось на 33%, рогатка-маятник збільшилось на 70%, кувирки з утриманням збільшились на 20%, передня закладка збільшилась на 50%, задня закладка збільшилась на 60%.

Отже, задача кваліфікаційної роботи була повністю розкрита та модернізована шляхом додавання до тренування кінцевої підкачки по нормативам ЗФП та СФП, проведенням спеціальних вправ на снаряді та без нього, постійним контролем тренера правильності виконання вправ з технічної сторони. Та використання змагального методу на тренуванні, який дає дівчатам конкуренцію між собою. Це дає бажання дівчатам зробити більше, швидше та краще, ніж минулого разу.

## ВИСНОВКИ

Можна відзначити, що важливу роль у тренуваннях з повітряної гімнастики дівчат 7-10 років відіграє їх фізична підготовленість, регулярність тренувань, чергування тренувань і відпочинку, відновлення організму. Також важливу роль відіграє тренер, який є взірцем для дитини та повинен бути авторитетом, тому зв'язок тренер-дитина має бути із кожним учнем індивідуальний, виходячи з психологічних та фізичних особливостей спортсмена.

Розроблена методика тренувань з повітряної гімнастики спрямована на: зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей дітей, необхідних для формування рухових навиків гімнастів та опанування доступних технічних прийомів на базі достатньої фізичної підготовленості.

В ході дипломної роботи були проведені нормативи, більшість дітей всі нормативи виконала правильно і всі діти наприкінці експерименту, після впровадження експериментальної програми, показали підвищені результати.

Отже, даючи дітям завдання враховуються їх фізичні особливості та їх підготовка.

Нормативи з СФП опиралися на ЗФП кожної дитини.

Згідно з поставленими у кваліфікаційній роботі завданням був перевірений функціональний стан дівчат 7-10 років, по завершенню періоду експерименту частота серцевих скорочень нормалізувалась до  $94,00 \pm 1,50$  уд/хв, оцінка проби Руф'є покращилась до значення  $7,00 \pm 1,00$  балів, а час затримки дихання на вдиху та видиху збільшився до  $38,00 \pm 1,50$  с та  $19,00 \pm 1,50$  с, відповідно.

При перевірці загальної фізичної підготовленості, ось які ми маємо результати: середній показник підтягувань збільшився до 12 разів/60 сек. з розбіжністю в 2 рази.; середній показник відтискань за 60 сек. збільшився до 30 р. з розбіжністю в 5 р.; середній показник вистрибувань за 60 сек. також

збільшився до 50 р. з розбіжністю в 7 р.; середній показник підйому ніг до перекладини збільшився до 25 р. за 60 сек. з розбіжністю в 5 разів.

При перевірці СФП на кінець експерименту можна побачити, що показники дітей змінились та покращились:

- Висіння у відкритому хваті з утриманням ніг під кутом 90 – в середньому показник став 1 хв.
- Рогатка-маятник – в середньому показник став 17 р. з розбіжністю в 5 р.
- Куwirки з утриманням – в середньому показник став 12 р. з розбіжністю в 2 р.
- Передня закладка – в середньому показник став 15 сек. з розбіжністю в 5 сек.
- Задня закладка в середньому показник став 8 сек. з розбіжністю в 3 сек.

Таким чином, був проведений аналіз ЗФП та СФП дітей 7-10 років, які займаються повітряною гімнастикою на кінець експерименту.

Дані дітей свідчать про те, що експериментальна програма має позитивні зміни як у ЗФП так і у СФП дівчат.

Експеримент показав, що програма, яка була впроваджена до тренувань дівчат є дієвою та показала результати наприкінці експерименту.

Застосовувались рухливі ігри, вправи на розвиток координації рухів, ходьба та біг, стрибки, вправи нба відпрацювання техніки, підкачка. Тривалість тренування складала 1 годину 30 хвилин хв.

Отже, задача кваліфікаційної роботи була повністю розкрита та модернізована шляхом додавання до тренування кінцевої підкачки по нормативам ЗФП та СФП, проведенням спеціальних вправ на снаряді та без нього, постійним контролем тренера правильності виконання вправ з технічної сторони. Та використання змагального методу на тренуванні, який дає дівчатам конкуренцію між собою. Це дає бажання дівчатам зробити більше, швидше та краще, ніж минулого разу.

Таким чином ми можемо достовірно стверджувати, що запропонована експериментальна методика з тренувань повітряної гімнастики дівчат 7-10 років виявилась повністю ефективною та може бути рекомендованою для використання тренерами з повітряної гімнастики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Шариков Д.І. Повітряна гімнастика / Шариков Д.І. – Київ: ТОВ ТВОРИ, 2021. – 191 с.
2. Повітряна гімнастика для дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://jump-up.com.ua/povitryana-gimnastyka-dlya-ditej-ta-doroslyh/>.
3. Михайлова М.В. Світ повітряної гімнастики / Михайлова М.В. – Київ, 2020. – 192 с.
4. Калиновська А.В. Основи циркового мистецтва / Калиновська А. В. – Київ, 2022. – 40 с.
5. Фізичне виховання дітей через гімнастику [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://gimnastyka.com.ua>.
6. Користь гімнастики для здоров'я дитини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://evolutioncenter.com.ua>
7. Що таке спортивна гімнастика? Опис і правила [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://jump-up.com.ua/povitryana-gimnastyka-dlya-ditej-ta-doroslyh/>.
8. Повітряна гімнастика на кільці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://organizm.in.ua/programs/povitryana-himnastyka/>.
9. Ремньова А.М. Гімнастика для хлопців та дівчат / Ремньова А.М. – Харків, 2004. – 138 с.
10. Калиняк В.І. Повітряне мистецтво(полотна, кільце, ремені, трапеція) / Калиняк В.І. – Київ, 2019. – 98 с.
11. Селенкова О.С. Двадцять один лаз на повітряних полотнах / Селенкова О.С. – Київ, 2021. - 15 с.
12. Плюси та мінуси повітряної гімнастики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.evolutioncenter.com.ua/aerials/>.
13. Харченко О.А. Види гімнастики для дітей / Харченко О.А. – Дніпро, 2022. – 189 с.

14. Як тренуються танцівниці на полотнах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vn.20minut.ua/Sport/u-bud-yakomu-vipadku-vi-shudnete-scho-take-povitryani-pololtna-ta-komu-10766058.html>.
15. Айунц В.І. Основи методики тренування гімнастичних груп / Айунц В.І. – Київ, 2021. – 49 с.
16. Жосан І.В. Основи циркового мистецтва / Жосан І.В. – Львів, 2019. – 39 с.
17. Драч Т.Л. Вдосконалення фізичного виховання учнів засобами занять повітряною акробатикою на полотнах / Драч Т.Л. – Львів, 2020. – 115 с.
18. Santos S. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars / Santos S. – London, 2018. – 155 с.
19. Козленко Н.О. Школярам – звичку займатися фізкультурою / Козленко Н.О. - Київ, 1985. - 120 с.
20. Циркова гімнастика на повітряних полотнах перетворюється в масовий вид спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vn.20minut.ua/Sport/tsirkova-gimnastika-na-povitryanih-polotnah-peretvoryuetsya-v-masoviy--10558513.html>
21. Гімнастика — цікаві факти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://historyurok.com.ua/tsikavi-fakty/pro-liudynu/pro-gimnastyku.html>
22. Ті, що літають у повітрі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.segodnya.ua/ua/regions/dnepr/paryashchie-v-vozduhe-gde-v-dnepre-mozhno-zanyatsya-vozdushnoy-gimnastikoю-775971.html>
23. Худолий О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. Худолий. - Харків, 2008. - 406 с.
24. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей та підлітків : учеб.посібник для студ. вузів фіз. виховання та спорту. Київ, 2005. - 196 с.
25. Іваній І. Фізична культура, особистості фахівця фізичного виховання та спорту / І. Іваній. – Київ : Університетська книга, 2023. – 128 с.

26. Моє захоплення повітряною гімнастикою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://aiirdance.blogspot.com/>
27. Повітряна гімнастика та акробатика [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.evolutioncenter.com.ua/aerials/>
28. Повітряна гімнастика на кільці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://organizm.in.ua/programs/povitryana-himnastyka/>
29. Одяг для повітряної гімнастики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://worldg.ua/povitryana-gimnastika-1>
30. Важко, але красиво. Про особливості повітряної гімнастики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://1-tv.com.ua/zhyttia/vazhko-ale-krasuvo-pro-osoblyvosti-povitrianoi-himnastyky-rozpozvily-v-uzhhorodi-video/>
31. Історія розвитку гімнастики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrreferat.com/chapters/fizkultura/istoriya-rozvitku-gimnastiki-referat.html>
32. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
33. Линець М. М. Професійний спорт. Київ : Олімпійська література, 2000. 391 с.
34. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця.: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. 283 с.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.
36. Іваній І. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту / І. Іваній. – Київ : Університетська книга, 2023. – 128 с.
37. Гімнастика художня і гімнастика спортивна – небезпечна краса. Що потрібно знати, перш ніж почати займатися таким спортом? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://realsport.com.ua/ua/a142879-gimnastika-hudozhestvennaya-gimnastika.html>

38. Гімнастика – екстремальний спорт для дітей гімнастикою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.zamky.com.ua/simya/sportyvna-gimnastyka-ekstremalnyj-sport-dlya-ditej/>

39. Вплив занять гімнастикою на здоров'я дівчат [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://medical-enc.com.ua/gymnastics.htm>

40. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://ffv.udpu.edu.ua/?page\\_id=366](https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=366)

41. Повітряна гімнастика, елегантність та сила руху [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://igym.com.ua/services/hudozhnya-gimnastika/>

42. Повітряна гімнастика: грація та невпинна робота над собою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tilkyrazom.com.ua/hudozhnya-gimnastyka-gratsiya-ta-nevpyinna-robota-nad-soboyu/>

43. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я / Т.В. Кондес - Харків, 2008. - 391 с.

44. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. / М.В. Дутчак – Київ, 2015. – 175 с.

45. Організація відбору в повітряній гімнастиці. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dkfv.dp.ua/cziklovi-komisi%D1%97/komisiya-gimnastiki-plavannya-ta-shidn/>

46. Гімнастика та методика її викладання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://kamyanske.com.ua/4647/z-yakogo-viku-zaluchyty-dytnu-do-sportu-rekomendacziyi-ta-nastanovu>

47. З якого віку залучати дитину до спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fizrazv.blogspot.com/2020/11/Himnastykatayiyivydy.html>

48. Чи завжди гімнастика - це сильні розтяжки і біль? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/8472/>

49. Повітряна гімнастика на полотнах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>

50. Обладнання, що використовується в повітряної акробатики і гімнастики [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://hulahoop.com.ua/shop/cyrkovyy-rekvizyt/povitriana-himnastyka/>

51. Одяг для повітряної гімнастики [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fizrazv.blogspot.com/2020/11/Himnastykatayiyivydy.html>

52. Циркова гімнастика на повітряних полотнах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vn.20minut.ua/Sport/tsirkova-gimnastika-na-povitryanih-polotnah-peretvoryuetsya-v-masoviy--10558513.html>

53. 10 фактів про повітряну гімнастику на різних ревізитах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://jak.koshachek.com/articles/10-faktiv-pro-povitrjani-kilcjah-dozado-dance.html>

54. Переваги повітряної гімнастики як виду спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.zamky.com.ua/simya/sportyvna-gimnastyka-ekstremalnyj-sport-dlya-ditej/>

55. Протипоказання для занять повітряною гімнастикою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://jump-up.com.ua/povitryana-gimnastyka-dlya-ditej-ta-doroslyh/>

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## ЗМІСТ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПОЧАТКУ ТРЕНУВАННЯ

## «Біг павучків»

Естафета проводиться в паралельних або зустрічних колонах. За сигналом

перші в колонах команд в упорі присівши ззаду рухаються до місця повороту, таким же чином рухаються до лінії старту, перетинають її і гру починають наступні гравці. За умовою пересуватись по всій дистанції, або по окремих її етапах, можна обличчям вперед, або спиною вперед.

Перемагає

команда, яка раніше закінчила естафети і має менше штрафних очок.

Правила:

1. Не можна торкатися підлоги тазом під час пресування.
2. Не можна починати рух наступному гравцеві, до тих пір, поки попередній не пересіче лінію старту.

Переважний вплив: розвиток спритності.

## «Заборонені рухи»

Гравці стоять в шерензі, або у колі. Вчитель знаходиться перед ними. Він називає і виконує ряд рухів, які всі гравці виконують за ним. Перед початком домовляються про один або два «заборонені

рухи», які гравці не повинні виконувати (наприклад: «Руки на пояс!», «нахил

вперед» і т.п.). Гравець, який допустив помилку і виконав за вчителем «заборонений рух», повинен зробити крок вперед. Той, хто зробив три

помилки, вибуває з гри.

Гру можна проводити у підготовчій частині уроку під час виконання загальнорозвивальних вправ.

Переважний вплив: активізація уваги та рухової пам'яті.

#### «Придумай сам»

Група поділяється на дві команди, які шикуються у шеренги на протилежних сторонах залу обличчям до його середини, розрахувавшись за порядком номерів. тренер викликає будь-який номер. Гравець повинен швидко вийти на середину залу і показати три різних вправи. Потім викликається гравець другої команди і показує три нових вправи, не схожих на попередні. У випадку, якщо одна із вправ вже показувалась, команді нараховується одне штрафне очко. Гра триває 5-6 хвилин, результат визначається сумою штрафних очок.

Правила:

1. Членам команди не можна підказувати вправи.
2. Вправи виконувати чітко, дотримуючись гімнастичного стилю.

Переважний вплив: розвиток рухової пам'яті, творчості, формування культури рухів.

#### «Піраміди»

Гра побудована на знанні деяких простих акробатичних пірамід, елементи яких розучувались на попередніх заняттях.

Змагаються два (три) відділення з однаковою кількістю дітей. На побудову

піраміди дається 2 хвилини. Один з гравців у кожному відділенні може бути керівником. Оцінюється чіткість, швидкість побудови та складність піраміди. Гра повторюється декілька разів.

Правила:

1. Керівника відділення учні вибирають самі.
2. Утримувати піраміду потрібно не менше 3 секунд.

## ПРИКЛАД ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ ТРЕНУВАННЯ

Тема тренування: вивчення нового елемента

Завдання уроку:

1. Покращити фізичний стан дітей за рахунок використання ЗРВ на тренуванні.

2. Опанувати вправи, які підводять до вивчення нового елемента, розбити елемент на декілька частин.

3. Розвивати гнучкість у плечових та тазостегнових суглобах.

Реквізит: повітряні полотна

Місце проведення: тренувальна зала

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно методичні вказівки
I	Підготовча частина (40 хв)		
1.	- Суставна розминка; - Активний розігрів (різні види бігу по колу)	10 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.
2.	- Розтяжка на шпагати; - Розтяжка на спину	20	Допомагати дітям правильно виконувати вправи з розтяжки.
3.	Нескладні елементи акробатики в лініях	10	Зберігати дистанцію
II	Основна частина уроку (30 хв)		
4.	- розігрів на реквізиті (повітряні полотна) Різноманітні складні види залазів на полотна, а саме: лаз рогаткою, лаз через стегно, лаз ножицями, лаз руками, лаз задньою закладкою, лаз передньою закладкою, лаз замотами на ноги	10 хв  2 хв 5 хвилин на всі лази	не підкидувати м'яч занадто високо  не розхитувати тулуб  не перебувати у зоні польоту м'яча
5.	Вправи на підготовку до нового елемента.	5 хв.	Слідкувати, щоб діти зрозуміли техніку цих вправ.

6.	Показ нового елемента тренером з поясненням.	5 хв.	Пояснювати максимально доступно для всіх дітей, з деталями.
7.	Повторення нового елемента дітьми, відпрацювання його техніки.	15 хв.	Слідкувати за всіма дітьми та допомагати у виконанні елемента, страхувати, налаштовувати та підтримувати дітей.
III	Заключна частина (20 хв)		
8..	Підкачка з елементами ЗФП, а саме: підтягування, піднімання ніг до перекладки, відтискання від підлоги та вистрибування.	На підкачку ЗФП дається 10 хв.	діафрагмальне дихання
9.	Підкачка з елементами СФП, а саме: вис у відкритому хваті на полотні з утриманням ніг в куті 90, кувирки з утриманням, рогатки-маятники, вис в передній закладці, вис в задній закладці.	На підкачку СФП дається 10 хв.	виконуються на місці стоячи

ФОТОРЕПОРТАЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ З  
ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ



Рис. В.1. Групове парне тренування. Відпрацювання групових парних елементів.



Рис. В.2. Цирковий фестиваль-змагання в м. Дніпро 2023 р.



Рис. В.3. Чемпіонат України з повітряної гімнастики в м. Дніпро.



Рис. В.4. Виступ на повітряних полотнах. Чемпіонат України з повітряної гімнастики в м. Дніпро.



Рис. В.5. Результати чемпіонату України, змагання в м. Дніпро.



Рис. В.6. Норматив ЗФП: відтискання від підлоги.



Рис. В.7. Норматив ЗФП: піднімання ніг до перекладини.



Рис. В.8. Норматив ЗФП: підтягування.



Рис. В.9. Норматив ЗФП: вистрибування.

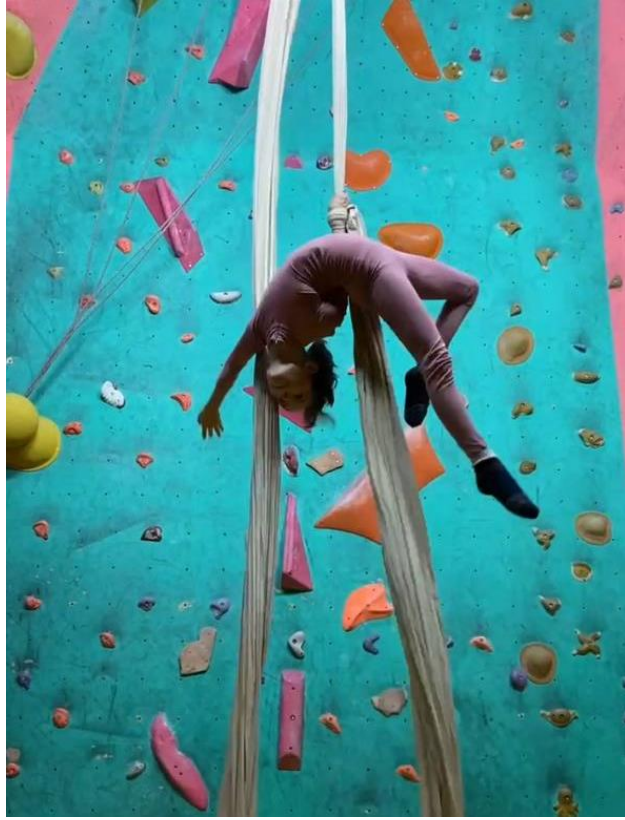


Рис. В.10. Элемент з СФП: задня закладка.



Рис. В.11. Елемент з СФП: передня закладка.



Рис. В.12. Елемент з СФП: кувирок з утриманням.