

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення проблеми мотиваційних криз у спортивній діяльності і пошук адекватних превентивних засобів та методичних прийомів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.И. Психология спорта: уч. пособие/ В.И. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 351 с.
3. Пузенков Н.Ф. Универсальный метод изучения мотивации спортсменов/ Н.Ф. Пузенков, Р.А. Пилюнян// Спортивный психолог. – 2008.-№2 (14). – С. 54-59.
4. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов/ А.В. Родионов– М.: Академия, 2010 - 368 с.
5. Сивицкий В.Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений/В.Г. Сивицкий// Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №15. – С. 85-93.
6. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие/ Л. К.Серова.- М.: Советский спорт, 2007. – 250 с.
7. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. – Morgantown: Fitness information technology, 1993. – P. 103-126.
8. Doil W. Psychologische Aspekte der Entstehung und Entwicklung psychischer Eigenschaften des Sportlers/W. Doil// Beitrage zur Sportpsychologie. – Berlin, 1974. – S. 153-190.
9. Duda J.L., Fox K.R. Biddle S., Armstrong N. Children's achievement goals and beliefs about success in sport/ J.L. Duda, K.R. Fox, S.Biddle, N.Armstrong// British Journal Educational Psychology. – 1992. – N3.- P. 313-323.
10. Gretskeyy Oleg. Influence of motivation training on level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons/Oleg Gretskeyy, Bogdan Mytskan//Scientific Review of Physical Culture.- 2013.- Vol. 3N, Issue 4.- S. 286-289.
11. Eichler R. Untersuchung motivationaler Komponenten von Einstellungen zur sportlichen Tätigkeit/R. Eichler. Grefswald: Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Diplomarbeit, 1980. – 128 s.

УДК 796:611.9 : 616. 831

*Геннадій Анатолійович Єдинак,
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів*

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

На теоретичному рівні дослідження вивчали питання щодо використання нетрадиційних видів рухової активності у фізичному вихованні дітей з обмеженими можливостями. Встановлено, що такі види рухової активності посідають одне з провідних місць в адаптивній фізичній культурі цієї категорії учнів та забезпечують суттєвий позитивний ефект на їхній організм. Разом з тим, їх недостатньо систематизовано, відсутні є порівняльні дані їхньої ефективності, не розроблено шляхів втілення у практику фізичного виховання середніх спеціальних навчальних закладів, що зумовлює необхідність подальших досліджень в означеному напрямі. Один зі шляхів — на основі попередніх експериментальних досліджень розробити технологію реалізації запропонованої концепції неперервної реабілітаційно-адаптивної рухової активності дітей з церебральним паралічем у спеціальних загально- і професійно-освітніх навчальних закладах. Під час її розроблення та перевірки враховувалися принципи проектування педагогічних технологій, а також визначалися методичні умови їх реалізації та педагогічні умови ефективної реалізації змісту технології в практичній діяльності. Використовували комплекс адекватних методів дослідження.

Ключові слова: діти, шкільний період, обмежені можливості, рухова активність.

Єдинак Г. А. Использование нетрадиционных видов двигательной активности в физическом воспитании детей с ограниченными возможностями.

На теоретическом уровне исследования изучался вопрос использования нетрадиционных видов двигательной активности в физическом воспитании детей с ограниченными возможностями. Установлено, что такие виды двигательной активности занимают значительное место в адаптивной физической культуре этой категории учащихся и оказывают значительный позитивный эффект на их организм. Вместе с тем, они недостаточно систематизированы, отсутствуют сравнительные данные их эффективности, не разработаны пути их внедрения в практику физического воспитания средних специальных учебных заведений, что обуславливает необходимость дальнейших исследований в указанном направлении. Один из путей — на основе предыдущих экспериментальных исследований разработать технологию реализации предложенной концепции непрерывной реабилитационно-адаптивной двигательной активности детей с церебральным параличом в специальных обще- и профессионально-образовательных учебных заведениях. Во время ее разработки и проверки учитывались принципы проектирования педагогических технологий, а также определялись методические условия их реализации и педагогические условия эффективной реализации содержания технологии в практической деятельности. Использовали комплекс адекватных методов исследования.

Ключевые слова: дети, школьный период, ограниченные возможности, двигательная активность.

Iedinak G. A. The use of unconventional motor activity of children with disabilities.

At a theoretical level of research the question of use of non-conventional kinds of motor activity in physical education of pupils with the limited psychophysical opportunities was studied. It is established, that such kinds of motor activity take a significant place in adaptive physical culture of this category of pupils and render significant positive effect on their organism. At the same time, they are insufficiently systematized, there are no comparative data of their efficiency and ways of their introduction to practice of physical training of average special educational schools that causes necessity of the further researches for the specified direction are not developed.

One from this ways — in the basis of previous experimental researches developed technology of realization of the offered conception of continuous rehabilitation-adaptive motive activity of children with a cerebral palsy in the special secondary and professionally-educational establishments. During its development took into account principles of planning of pedagogical technologies, the methodical terms of their realization and pedagogical terms of the most effective realization of maintenance of technology defined in practical activity.

The methods used are analysis, synthesis, testing, tonometry, pulsometry, dynamometry, spirometry, psychodiagnostic methods, pedagogical experiment, K Semenova's classification of the forms of cerebral palsy, mathematical and statistical methods. The influence of the technology developed on readings of their motor skills, joint mobility, functional characteristics, intellectual skills in educational processes at specialized comprehensive schools. A high effectiveness of the technology developed has been found when tested in a three-year formational experiment on the same contingent of children with cerebral paralysis (forms VIII through X) as compared to the current methods of using physical exercise in the daily routine of the schools.

Key words: children, school period, disabilities, physical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Формування особистості дитини шкільного віку, яка має обмежені фізичні і психічні можливості внаслідок захворювання на церебральний параліч (надалі «діти з обмеженими можливостями» — ОМ) сьогодні здійснюється в умовах багатофакторної дії. Одне з провідних місць у цьому процесі належить фізичній культурі, адже вона визначає загальну культуру особистості, основу її соматичного здоров'я та повноцінної (у межах індивідуальних можливостей) життєдіяльності, є на сьогодні найдійовішим засобом медико-соціальної реабілітації осіб з ОМ [3;11]. Разом з тим, сучасний стан адаптивної фізичної культури характеризується недостатнім рівнем організаційно-методичного забезпечення і гостро потребує створення науково обґрунтованої концепції педагогічного управління руховою діяльністю дітей шкільного віку з ОМ як цілісного процесу реалізації індивідуальних і колективних форм адаптивної фізичної культури у спеціалізованих навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що одним із головних засобів адаптивної фізичної культури є фізичні вправи. Разом із різними методами виконання та деякими методичними особливостями фізичні вправи становлять певний вид рухової активності. Дослідження усього різноманіття видів рухової активності, що використовуються в адаптивній фізичній культурі, визначення спільних рис, особливостей змісту та результативності впливу на дітей із ОМ шкільного віку є важливою і необхідною умовою для розроблення концепції управління їх руховою активністю у процесі фізичного виховання. Проте, на сьогодні ще недостатньо розробленими залишаються систематизація і класифікація видів рухової активності, що використовуються в адаптивній фізичній культурі осіб із ОМ. У зв'язку із зазначеним актуалізується таке питання вищезазначеної наукової проблеми, як використання нетрадиційних видів рухової активності у фізичному вихованні дітей із ОМ.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Фізичне виховання превентивного змісту для дітей, підлітків і молоді».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження — проаналізувати види рухової активності, що є розповсюдженими в адаптивній фізичній культурі дітей із ОМ. Для досягнення поставленої мети одне із завдань, яке вирішували, полягало у визначенні видів рухової активності, що широко використовуються в адаптивній фізичній культурі дітей із ОМ, але практично не використовуються у фізичній культурі дітей без обмежених можливостей. Зазначене зумовлювало необхідність використання комплексу адекватних методів дослідження, зокрема загальнонаукових (аналіз, узагальнення, систематизація інформації літературних джерел). Організація передбачала адекватні дії суб'єкта дослідження.

Результати дослідження. Адаптивна фізична культура використовує види рухової активності, які становлять основу такого самого педагогічного процесу, але для дітей без ОМ: гімнастичні, спортивно-ігрові, легкоатлетичні, плавання, деякі інші. У подальшому їх розглядали як «традиційні» види рухової активності.

З іншого боку, особливості дітей із ОМ внаслідок захворювання зумовлюють використання рухових дій і умов їх виконання, що у фізичному вихованні практично не зустрічаються, тобто «нетрадиційні» види рухової активності.

Проведеним вивченням літературних [4], традиційні для фізичного виховання методики, у лікувальній фізичній культурі застосовуються, переважно, у нетрадиційних поєднаннях і ґрунтуються на певних принципах. На думку деяких фахівців [1], такі принципи повинні передбачати: своєчасну діагностику захворювання, відтак — ранній початок медико-педагогічних заходів; етапність, наступність і комплексний характер таких заходів. Комплексність сьогодні присутня практично в усіх методиках педагогічного впливу на дітей із ОМ засобами фізичного виховання. Так, методику використання гімнастичних вправ пропонується поєднувати з педагогічними заходами [2], модифіковану методику корекції рухової функції — з багатоцільовим тестуванням [6; 20]; тракційно-ротаційну технологію — з використанням тиску на органи і суглоби [5; 16]; систему фізичних вправ реабілітаційної спрямованості — з використанням динамічної

пропріоцептивної корекції; індивідуальну фізичну реабілітацію — з елементами кондуктивної педагогіки; методику застосування рухливих і спортивних ігор — із використанням системи Саунд-Бім, комп'ютерних корекційних ігор і занять психогімнастиком [7; 14] та деякі інші. Водночас, фахівці з адаптивної фізичної культури відзначають ефективність використання традиційних рухових дій та їх поєднань, а також створених на їхній основі «нетрадиційних» видів рухової активності. Зокрема, увагу привертає можливість виконання фізичних вправ у сухих басейнах та використовуючи фітболи. Основна перевага такого нетрадиційного виду плавання — під час виконання рухів тіло дитини постійно знаходиться у безпечній опорі, постійний контакт шкіри зі спеціальними кульками створює ефект масажу всього тіла; стимулюється також пропріоцептивна і тактильна чутливість. Водночас, дитина вільно рухається по басейну, змінює напрями руху, позу, фізичну роботу на відпочинок, тобто самостійно регулює фізичне навантаження і задовольняє свої потреби в руховій активності. Отже, використання сухого басейну сприяє розвитку моторики, але передусім рівноваги, а також витривалості.

Виконання гімнастичних вправ із використанням фітболів (великих за розмірами м'ячів, виготовлених зі спеціального надміцного матеріалу — ледропластику) дозволяють ускладнити умови виконання вправ, розслабити м'язи, коригувати різні деформації хребта. Водночас зазначається [10], що заняття фітбол-гімнастиком вирізняються, крім позитивного оздоровчого, також значним психологічним, виховним і педагогічним ефектами впливу.

Крім зазначеного, доводиться доцільність й ефективність використання дихальної гімнастики: її необхідно розглядати головною в комплексах фізичних вправ; методичні особливості виконання таких комплексів — залучення у роботу якнайбільшої кількості м'язів і суглобних з'єднань, але при незначних (низьких) м'язових напруженнях. У зв'язку з таким комплексним використанням, дихальні вправи доцільно поєднувати з елементами хатха-йоги, впливаючи, крім іншого, також на психофізичний стан і функціонування певних систем організму. Зокрема, застосування у комплексі спеціальних дихальних вправ за методикою К. Ніші, Б. С. Толкачова та елементів хатха-йоги за методикою Р. Хілтмана сприяє поліпшенню в підлітків із ОМ психофізичного стану й інтелектуальних можливостей. Проведений у цьому зв'язку із зазначеним аналіз даних щодо впливу експериментальних методик, які відрізнялися між собою тільки наявністю та відсутністю дихальних вправ, елементів хатха-йоги, свідчить про більш суттєву позитивну зміну в показниках психічного стану дітей із ОМ при використанні ними методики, що передбачала використання означених комплексів вправ [4].

Окремі дослідники [10] пропонують як різновид дихальних вправ голосове утворення звукової модуляції — «фізвокаліз»: спеціально організовані комплекси акцентованої активізації м'язів апарату голосового утворення сприяє позитивній зміні функціонального стану за рахунок підвищення емоційного фону і збільшення працездатності. Водночас К. Ніші, Р. Хілтман, А. А. Гречихо пропонують комплекси фізичних вправ для психобіоенергетичної профілактики, а саме які передбачають нормалізацію постави і діяльності внутрішніх органів (нирок, кишечнику, печінки, серця, мозку), а також оптимізацію кровообігу, узгоджену дію симпатичної й парасимпатичної нервової систем.

Наступний нетрадиційний для дітей із ОМ вид рухової активності — іпо- (райт) терапія. Вона передбачає реабілітацію за допомогою верхової їзди на конях, є загально визнаним ефективним засобом реабілітації, адже забезпечує вплив на фізичну і психічну сферу дитини, сприяючи вирішенню комплексу таких важливих завдань: протидіяти гіпокінезії, розвивати, відновлювати порушені психофізичні та моторну функції, покращувати (відновлювати втрачені) рухові навички й формувати нові. Водночас пропонується [19] іпотерапію використовувати у комплексі з лікувальною гімнастиком, масажем, значною мірою задля зниження спастичного синдрому, збільшення стато-кінетичної і локомоторної стійкості, що відбувається в зв'язку з нормалізацією м'язового тону.

Інший напрямок нетрадиційних видів рухової активності пов'язаний з використанням апаратів механотерапії і людиноподібних механізмів. Останні

можна класифікувати за ефективністю впливу на сенсорно-рухові порушення та за способом отримання інформації по каналам прямого зв'язку на підставі енергосилової взаємодії технічних засобів та індивіда. У останньому випадку виокремлюють шість груп тренажерних пристроїв, які: прилаштовують певні властивості середовища до можливостей дитини; програмують її біомеханічні характеристики; обмежують нераціональну траєкторію і положення окремих ділянок; утворюють загальний фізичний вплив у вигляді тяги, прикладеної до тіла дитини (переважно у ділянці загального центру маси тіла); керують рухами у певних суглобах; використовують електростимуляцію для впливу на певні групи м'язів. При цьому, згідно останніх даних [12; 13; 15], використання технічних пристроїв призводить до формування необхідних ритмо-швидкісних характеристик дії без перебудови рухового стереотипу. А запропонований В. В. Певченковим [8] тандо-метод виконання вправи ґрунтується на її примусовому виконанні дитиною, яка з'єднана з інструктором спеціальним жорстким механічним пристосуванням у єдиний тандем. Це дозволяє дитині разом із інструктором технічно правильно виконувати фізичні вправи.

Використання більш складних механізмів, зокрема лікувально-навантажувального костюму ЛК-92 «Аделі», активних екзоскелетонів, антропоморфних механізмів є ефективним у корекції значної кількості психофізіологічних показників і моторної функції. Проте їхнє широке застосування обмежується дуже великою вартістю. Більше поширеним є апарат «Міотон», який використовують для виконання фізичних вправ, спрямованих на поліпшення функціональних властивостей паретичних м'язів, корекцію рухів, формування правильного стереотипу ходьби. Ще одним новим методичним підходом до виконання рухових дій є функціональне біоуправління, — спрямована корекція простих рухових координацій і деяких інших рухових функцій здійснюється за допомогою спеціального приладу індивідуального користування [9]. Механізм дії тут полягає у такому: при відхиленні від запрограмованого м'язового зусилля автоматично вмикається короткотривалий електростимуляційний імпульс, а зникає при досягненні визначених параметрів [17].

Останнім часом все більшої популярності набувають танцювальні елементи й вправи, а також музичний супровід виконання певного комплексу фізичних вправ. Такий творчий аспект присутній практично в усіх складових змісту фізичної культури дітей із ОМ. Але зазвичай, виокремлюють види рухової активності, в яких творчість є провідною, зокрема креативні (художньо-музичні) тілесно-орієнтовані практики адаптивної фізичної культури. Вони дозволяють задовольнити

потреби дитини з ОМ у самоактуалізації, творчому саморозвитку, самовиразі духовної сутності через рух, музику, образ (у тому числі художній), інші засоби мистецтва [4; 10; 18]. До таких видів рухової активності відносять: уроки ритміки; казкотерапію та ігротерапію; формокорекційну ритмопластику; антистресову пластичну гімнастику, рухову пластику, ментальний тренінг, нейролінгвістичне програмування, тілесно-орієнтовану психотехніку актора, гімнастику Л. Н. Алексеевої.

Ще одним комплексним підходом у вирішенні означеного завдання є проект «СпАрт» (поєднання двох компонентів діяльності: спортивної і творчої — «арт»). Іншими аналогами є «Театр спорту і рухів» (Велика Британія), «Фаміліада» (Німеччина), деякі інші [4; 11; 13].

ВИСНОВКИ:

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про різноманіття засобів, що використовуються в адаптивній фізичній культурі дітей із ОМ унаслідок захворювання церебральним паралічем. Усе різноманіття можна віднести до однієї з двох груп, а саме традиційних і нетрадиційних засобів.

2. Значна кількість методик адаптивної фізичної культури, що використовують нетрадиційні для фізичного виховання засоби, забезпечують досягнення високого позитивного результату в психофізичних показниках і розвитку моторної функції дітей із ОМ. Проте, вони недостатньо систематизовані, відсутні дані щодо ефективності їх використання, не розроблено шляхів реалізації існуючих у практиці медицини нетрадиційних засобів у процесі фізичного виховання таких дітей під час навчання в спеціальних середніх і професійно-орієнтованих навчальних закладах.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на систематизацію методик адаптивної фізичної культури, основу яких становлять нетрадиційні засоби фізичного виховання, аналізі результатів їх використання дітьми з ОМ під час занять фізичними вправами у спеціальних середніх і професійно-орієнтованих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи / Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. А. — К. : Здоровья, 1988. — 328 с.
2. Єдинак Г. А. Концептуальні положення безперервної фізкультурної роботи з учнівством, що має обмежені церебральним паралічем можливості / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2003. — Вип. 6. — С. 120—126.
3. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія / Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський : ПП О. Буйницький, 2009. — 394 с.
4. Гузій О. В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним паралічем другої групи важкості захворювання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Гузій. — Львів, 2002. — 18 с.
5. Качесов В. А. Основы интенсивной реабилитации детей с ДЦП : метод. реком. / В. А. Качесов. — СПб : ЭЛБИ-СПб, 2003. — 112 с.
6. Мерзлікіна О. А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Мерзлікіна. — Львів, 2006. — 20 с.
7. Мякишева Н. А. Физическая реабилитация детей с последствиями ДЦП в условиях спортивно-игрового центра : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. Мякишева. — Москва, 2000. — 23 с.
8. Певченков В. В. Тандо — новый метод адаптивного физического воспитания / В. В. Певченков // Теор. и пр. физ. культуры. — 1998. — № 1. — С. 56.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. / Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — В 2 т. — Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. — Москва : Сов. спорт, 2002. — 448 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ / Под ред. Л. В. Шапковой. — Москва : Сов.спорт, 2003. — 464 с.
11. Abstracts of the International conference on cerebral palsy. Quebec city, Canada (april-may, 2003) // Dev. Med. Child. Neurol. — Suppl., 2003. — Vol. 94. — P. 5—56.
12. Asagai Y. Examination of the effects of rehabilitation in children with cerebral motor disorders : a multicenter study / Y. Asagai, T. Matsuyama, A. Moriyama, E. Nii, T. Nakagomi, T. Fukunaga // 39-th Annual Meeting of the Japanese Association of Rehabilitation Medicine. — Tokyo, 2002. — Vol. 39. — № 8. — P. 467—473.
13. Bhatia M. Rehabilitation of cerebral palsy in a development country the need for comprehensive assessment / M. Bhatia // Paediatr. Rehabil. — 2000. — Vol. 4. — № 2. — P. 83—86.
14. Dadkhan A. Use of Dohsa-hou, a Japanese psychorehabilitative program, to guide motor activity of young adults with cerebral palsy / A. Dadkhan // Percept. Mot. Skills. — 1998. — Vol. 86. — № 1. — P. 243—249.
15. Dursun E. Ankle-foot orthoses : effect on gait in cerebral palsy / E. Dursun // Disabil. Rehabil. — 2002. — Vol. 24. — № 7. — P. 345—347.
16. Ellasson A. C. Clinical experience of constraint induced movement therapy in adolescents with hemiplegic cerebral palsy — a day camp model / A. C. Ellasson // Dev. Med. Child. Neurol. — 2003. — Vol. 45. — № 5. — P. 357—359.
17. Fowler E. G. The effect of quadriceps femoris muscle strengthening exercises on spasticity in children with cerebral palsy / E. G. Fowler // Phys. Therapy. — 2001. — Vol. 81. — № 6. — P. 1215—1223.
18. Growth and nutrition in children with cerebral palsy. — N-Y. : Lancet, 1990. — 336 p.
19. Kennedy D. W. Special Recreation : Opportunities for persons with disabilities / D. W. Kennedy, R. W. Smith, D. R.

Austin. — W. : C. Brown Published, USA, 1991. — 371 p.

20. Kondo I. Gross motor function Classification System: Preliminary study for Japanese children/ I. Kondo, M. Iwata // Amer. Journal Phys. Med. Rehabil. — 2003. — Vol. 82. — P. 89—95.

УДК 796.012.1:796.41

Комаринська Наталія Богданівна

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, місто Тернопіль

ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТОК

Розвиток сучасної спортивної гімнастики відбувається відповідно до тенденцій розвитку світового спорту. Провідні напрямки, які характерні для жіночої спортивної гімнастики ґрунтуються на зростанні складності змагальних програм у видах гімнастичного багатоборства та підвищенні якості майстерності виконання змагальних комбінацій, що зумовлюють необхідність удосконалення системи багаторічної підготовки юних спортсменок загалом, та їх фізичної підготовки, зокрема. У статті теоретично обґрунтовано взаємозалежність розвитку фізичних якостей гімнасток. Виявлено найбільш значимі фізичні якості для ефективного оволодіння технікою гімнастичних вправ у спортивній гімнастиці юними спортсменками. Проаналізовано спільні фізіологічні механізми, що забезпечують розвиток фізичних властивостей гімнасток.

Ключові слова: спортивна гімнастика, гімнастки, фізична підготовка, фізичні якості.

Комаринская Наталья Богдановна. О взаимосвязи развития физических качеств гимнасток

Развитие современной спортивной гимнастики происходит в соответствии с тенденциями развития мирового спорта. Рост сложности соревновательных программ в видах гимнастического многоборья и повышение качества мастерства выполнения соревновательных комбинаций являются ведущими направлениями развития женской спортивной гимнастики. Такой процесс вызывает необходимость усовершенствования системы многолетней подготовки юных спортсменок в целом, и их физической подготовки, в частности. В статье теоретически обоснована взаимозависимость развития физических качеств гимнасток. Выявлены наиболее значимые физические качества для эффективного овладения техникой гимнастических упражнений в спортивной гимнастике юными спортсменками. Проанализированы общие физиологические механизмы, которые обеспечивают развитие физических качеств гимнасток.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, гимнастки, физическая подготовка, физические качества.

Komarynska Nataliia Bohdanivna. The interconnection of development the physical abilities of gymnasts

The development of modern artistic gymnastics is dependent on the major tendencies of the world sports. Gymnastics is regarded as one of the best means of physical training. It is one of the most graceful and artistic sports and popular all over the world. The gymnasts had performed the routine at all-around competition for women accordance with the special requirements and of FIG rules. A women's gymnastics competition has four events. In order of performance, they are side horse vault, uneven parallel bars, balance beam, and floor exercise.

The main streams concerning women's artistic gymnastics are based on increasing the difficulty of the competition in different layers of the current sport. According to the information that has been stated above, it creates the necessity of improving the long-lasting system of training of young gymnasts, including their physical abilities. It is claimed that the last decade in gymnastics has brought considerable changes that need to be considered in the system of physical training of gymnasts. Gymnastics characterized the decline of age-old limit of sporting selection and requires application of the specific methodical approaches for the physical training of young gymnasts. That is a basic kind of training on the initial stage of sporting specialization. Such process causes the necessity of improvement of the system of long-term preparation of young gymnasts on the whole, and their physical preparation, in particular.

In the current article it has been theoretically described the interdependence of physical abilities of young gymnasts. While analyzing the scientific data it has been found out the most crucial physical abilities that are necessary for the efficient mastery the technique of gymnastic exercises in artistic gymnastics by young sportsmen. The common physiological mechanisms have been analyzed which provide the development of physical abilities of gymnasts on the initial phase of training.

Keywords: artistic gymnastics, gymnasts, physical abilities, physical training.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Фізична підготовка у спортивній гімнастиці передбачає гармонійний розвиток усіх фізичних якостей юних спортсменів, бо лише комплексний їх прояв забезпечує якісне оволодіння вправами на приладах гімнастичного багатоборства [1; 3; 12; 13; 15 та інші].

Розвиток кожної рухової якості спортсмена має свою специфіку [7; 11; 168]. Втім, вузькоспеціалізоване удосконалення однієї з них викликає зміни у прояві інших [7; 11; 16; 17]. Такі зміни можуть бути як позитивними так і негативними [5; 8; 15]. Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина та інші науковці додають, що у проектуванні навчально-тренувального процесу необхідно враховувати закономірності усіх видів перенесень та максимально забезпечити їх позитивний вплив, нівелюючи при цьому ефект негативного перенесення [4]. До того ж, тісніший взаємозв'язок між фізичними якостями відбувається у дитячому та підлітковому віці [7; 11; 12]. Тому виявлення найбільш значимих для спортивної гімнастики фізичних якостей спортсменок та визначення взаємозв'язків між ними на