

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський Національний Університет імені Петра Могили

Факультет Фізичного виховання і спорту  
Кафедра Медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Полчанінов Микита Юрійович

**УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ З  
ЛЕГКОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність 227 Фізична терапія та ерготерапія

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі Медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету Фізичного виховання і спорту, Чорноморського Національного Університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

### **Науковий керівник**

Кандидат медичних наук, доцент

Кочін О.В. Доцент Чорноморського Національного Університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

### **Рецензент:**

Кандидат медичних наук, доцент (б.в.з.)

Бокатуєва В.В. Доцент Чорноморського Національного Університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Захист відбудеться ... лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському Національному Університеті імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, Миколаїв, Миколаївська область, 54003

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського Національного Університету імені Петра Могили, вулиця 68 Десантників, Миколаїв, Миколаївська область, 54000

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Спортивна гімнастика є одним з базових видів спорту, основою початкової підготовки спортсменів, за характером рухової діяльності це складно-координаційний вид, що вимагає від спортсменів прояви широкого кола рухових умінь, навичок і здібностей. На сучасному етапі розвитку для спортивної гімнастики характерний високий рівень спортивно технічних досягнень, які зумовлюють підвищені вимоги до всіх видів підготовки, разом з тим відбувається значне «омолодження» спортивної гімнастики. Так, на етапі початкової підготовки тренуються юні спортсмени 5-8 років, а це вік, в якому ігрова діяльність є провідною, проте в переліку предметних областей не вказано, що програми по складно-координаційним видам повинні містити такий розділ, як рухливі ігри, що призводить до тому, що в процесі тренувальної діяльності юних гімнастів можливості ігрового тренінгу не використовуються повною мірою. Все викладене вище та визначає актуальність дослідження.

В даний час серед наукових робіт найбільш об'ємно представлені праці в області вдосконалення тренувального процесу в спортивній гімнастиці. Проблемам інклюзивної освіти та соціалізації дітей з порушенням інтелекту також приділяється велика увага. Застосуванню ігрових методів навчання в освіті і спорті присвячені роботи таких дослідників, проте в адаптивному спорті питання, пов'язані з організацією і проведенням спільних занять дітей з інтелектуальними порушеннями і нормально розвиваються дітей, не отримали належного наукового обґрунтування, також в спортивній гімнастиці на сьогоднішній день відсутнє наукове обґрунтування змісту етапу початкової підготовки в умовах інклюзивних занять, а в процесі навчально-тренувальної діяльності юних гімнастів ігрові технології практично не використовуються. Все викладене вище обумовлює необхідність розробки питань, пов'язаних з обґрунтуванням змісту етапу початкової підготовки юних гімнастів з інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзивних занять на основі використання засобів ігрового тренінгу.

**Об'єкт дослідження:** процес підготовки юних спортсменів в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою.

**Предмет дослідження:** зміст етапу початкової підготовки дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями (легка розумова відсталість) в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою на основі використання засобів ігрового тренінгу.

**Мета дослідження:** теоретично і експериментально обґрунтувати зміст етапу початкової підготовки в спортивній гімнастиці для першого і другого року навчання з використанням ігрового тренінгу при змішаному контингенті юних спортсменів (діти з легкою розумовою відсталістю і здорові діти).

**Гіпотеза дослідження** - передбачалося, що процес підготовки юних спортсменів в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою на етапі початкової підготовки буде ефективним, якщо:

- він ґрунтується на програмно-нормативних документах федерального рівня як для здорових спортсменів, так і для дітей з інтелектуальними порушеннями і передбачає розробку інклюзивної тренувальної програми на рівні спортивної організації;

- враховується ставлення учасників освітнього процесу (як батьків, так і дітей) до інклюзивної освіти при комплектуванні змішаних тренувальних груп;

- враховуються особливості міжособистісних відносин юних спортсменів в ході спільної тренувальної діяльності і їх емоційний стан;

- максимально використовуються можливості ігрового тренінгу в процесі вирішення завдань етапу початкової підготовки;

- співвідношення обсягів тренувальної та змагальної діяльності буде адекватно віковим особливостям дітей дошкільного віку та особливостей контингенту дітей з легкою розумовою відсталістю;

- спектр основних завдань етапу початкової підготовки буде доповнений корекційними і оздоровчими завданнями.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити ставлення дітей і батьків до інклюзивної освіти та занять фізичною культурою і спортом.
2. Розробити зміст етапу початкової підготовки в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою з використанням засобів ігрового тренінгу та експериментально перевірити його ефективність.
3. Виявити зміну міжособистісних відносин спортсменів один до одного на спільних заняттях спортивною гімнастикою, їхній емоційний стан, зміна фізичної та технічної підготовленості в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури і інтернет-ресурсів, анкетування; контрольнo- педагогічне тестування; психодіагностичні методи; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

1. Виявлено зміну ставлення учасників освітнього процесу до інклюзивної освіти, яке характеризується тим, що найбільша кількість позитивно відносяться до інклюзивної освіти респондентів складають батьки і діти з обмеженими можливостями здоров'я.
2. Вперше розроблено зміст етапу початкової підготовки дітей дошкільного віку в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою, засноване на використанні коштів ігрового тренінгу.
3. Досліджено міжособистісні відносини юних гімнастів і їх емоційний стан в процесі спільної тренувальної діяльності.
4. Встановлено позитивний вплив ігрового тренінгу на показники фізичної, технічної підготовленості дітей і результативність їх змагальної діяльності.

**Теоретична значимість** дослідження полягає в доповненні теорії і методики адаптивного спорту знаннями про особливості підготовки дітей з легкою розумовою відсталістю на початковому етапі гімнастичного багатоборства, про вплив ігрового тренінгу на розвиток рухових здібностей, технічну підготовленість та змагальні

результати як здорових, так і дітей з легкою розумовою відсталістю в умовах інклюзивних занять.

#### **Практична значимість роботи:**

- запропоновані анкети для вивчення ставлення учасників освітнього процесу до спільних занять спортом;

- запропоновано оптимальне співвідношення обсягів тренувальної та змагальної діяльності на етапі початкової підготовки в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою;

- сформовані блоки коштів ігрового тренінгу в залежності від розв'язуваних на кожному тренувальному етапі завдань з раціональним підбором ігор в кожному блоці;

- запропоновано оптимальне включення блоків ігрового тренінгу в підготовчий, змагальний, відбудовний / перехідний етапи тренувального процесу;

- розроблено зміст документів поточного планування на етапі початкової підготовки.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (151). Загальний обсяг дипломної роботи складає 84 сторінок, вона містить 6 таблиць і 16 рисунків.

### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ**

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто нетривіальний аналіз наукових досліджень в області теорії і методики спортивного тренування в спортивній гімнастиці; інтеграція, інклюзія, об'єднаний спорт: методологічна база, моделі,

форми, зарубіжний і вітчизняний досвід; еволюція використання ігрових методів навчання в різних соціальних сферах.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, теоретично і експериментально обґрунтувати зміст етапу початкової підготовки в спортивній гімнастиці для першого і другого року навчання з використанням ігрового тренінгу при змішаному контингенті юних спортсменів (діти з легкою розумовою відсталістю і здорові діти).

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» виявлено, що використання в тренувальному процесі спеціально підібраних блоків ігрових вправ та ігор, спрямованих на формування здатності вести спільні дії з партнером, комунікативна взаємодія, розвиток мислення, пам'яті, логіки, дозволило поліпшити міжособистісні відносини юних спортсменів експериментальної групи: так, рівень соціально-позитивної реакції один на друга після проведення дослідження виріс на 18,2% у спортсменів з легкою розумовою відсталістю і на 23,5% - у здорових спортсменів.

З табл. 1 видно, що з моменту попереднього тестування дітей з інтелектуальними порушеннями після другого року педагогічного дослідження у них відбулися зміни в тесті «стрибок в довжину з місця», результати зросли на 7,8 см в контрольній групі і на 14,6 см в експериментальній. Це сталося внаслідок того, що для поліпшення розвитку швидко-силових здібностей в ігровій тренінг були додані спеціально підібрані ігри. Відбулися достовірні зміни координаційних здібностей (тест «Човниковий біг»): в контрольній групі - на 0,59 секунди, в експериментальній групі - на 0,67 секунди. Результати тесту, що характеризує силову витривалість ( «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»), достовірно покращилися в експериментальній групі на 4,4 рази, в контрольній групі - на 2,6.

При порівнянні аналогічних показників після першого року навчання в модельній і експериментальній групах серед здорових дітей (табл. 2) недостовірні відмінності виявлені ( $p > 0,05$ ) в тестах, що характеризують розвиток гнучкості, а саме у вправі «" міст " з положення лежачи» і «нахил вперед" складка "». Отримані

результати подібні як в модельній, так і в експериментальній групі, оскільки на першому році занять менше уваги було приділено розвитку гнучкості, основна увага приділялася розвитку швидко-силових і силових здібностей.

Таблиця 1

**Зміна показників фізичної підготовленості юних спортсменів контрольної та експериментальної груп (діти з інтелектуальними порушеннями) після першого і другого року педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести		Після першого року експерименту		t	P	Після другого року експерименту		t	P
			$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$				$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$			
1	Стрибок в довжину з місця, см	КГ (n=15)	89,0	1,30	2,11	p<0,05	96,8	1,07	4,11	p<0,05
		ЕГ(n=15)	93,2	1,54		p<0,05	107,86	2,46		p<0,05
2	Човниковий біг (3 × 6), з	КГ (n=15)	14,35	0,23	2,07	p<0,05	13,76	0,15	3,32	p<0,05
		ЕГ(n=15)	13,65	0,23		p<0,05	12,98	0,17		p<0,05
3	Вис зігнувши ноги на перекладині, с	КГ (n=15)	4,13	0,23	3,98	p<0,05	6,20	0,46	4,24	p<0,05
		ЕГ(n=15)	5,66	0,30		p<0,05	9,73	0,69		p<0,05
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	КГ (n=15)	4,86	0,30	2,29	p<0,05	7,53	0,30	4,92	p<0,05
		ЕГ(n=15)	5,86	0,30		p<0,05	10,26	0,46		p<0,05
5	Нахил вперед «складка», см	КГ (n=15)	7,86	0,30	2,57	p<0,05	8,33	0,23	6,45	p<0,05
		ЕГ(n=15)	9,46	0,53		p<0,05	11,66	0,46		p<0,05
6	Проба Ромберга	КГ(n=15)	4,60	0,38	2,29	p<0,05	4,60	0,23	5,64	p<0,05
		ЕГ(n=15)	5,73	0,30		p<0,05	7,13	0,38		p<0,05

Результати тесту, що характеризує швидко-силові здібності, свідчать про те, що за два роки дослідження відбулися позитивні, статистично достовірні відмінності у дітей експериментальної групи в порівнянні з модельною.



**Зміна показників фізичної підготовленості юних спортсменів модельної і експериментальної груп (здорові діти) після першого і другого року педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести		Після першого року експерименту		t	P	Після другого року експерименту		t	P
			$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$				$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$			
1	Стрибок в довжину с місця, см	МГ(n=15)	133,7	0,92	4,34	p<0,05	141,4	0,92	4,1	p<0,05
		ЕГ(n=30)	139,5	0,95			147,6	1,18		
2	Біг 20 м, с	МГ(n=15)	4,04	0,08	2,30	p<0,05	3,96	0,06	3,02	p<0,05
		ЕГ(n=30)	3,82	0,04			3,72	0,03		
3	Підтягування з вису на перекладині, кількість раз	МГ(n=15)	4,46	0,23	4,41	p<0,05	7,26	0,38	5,07	p<0,05
		ЕГ(n=30)	6,20	0,31			9,53	0,22		
4	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до горизонтального положення «кут», кількість раз	МГ(n=15)	6,40	0,46	3,62	p<0,05	10,6	0,46	3,94	p<0,05
		ЕГ(n=30)	8,43	0,31			13,1	0,40		
5	Нахил вперед «складка», см	МГ(n=15)	7,53	0,38	0,25	p>0,05	10,46	0,38	2,73	p<0,05
		ЕГ(n=30)	7,66	0,36			11,83	0,31		
6	«Міст» з положення лежачи, град.	МГ(n=15)	69,0	1,58	1,83	p>0,05	77,0	1,54	2,70	p<0,05
		ЕГ(n=30)	74,73	2,69			82,1	1,13		

В цілому можна сказати, що технічна оцінка гімнастичного багатоборства збільшилася в обох групах, але в експериментальній групі вправи на снаряді були виконані більш грамотно, чисто і безпомилково, тому результат вище в експериментальній групі. Вправа на снарядах оцінювалося з 10,0 балів. Зміни технічних показників представлені в таблиці 10. Результати статистично достовірні (< 0,05).

**Зміна показників технічної підготовленості гімнасток контрольної і експериментальної груп (дівчатка з легкою розумовою відсталістю) після першого і другого року педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести		Після першого року експерименту	W	P	Після другого року експерименту	W	P
			$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$			$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
1	Опорний стрибок	КГ(n=8)	6,47±0,39	0,05	p<0,05	7,57±0,40	0,36	p<0,05
		ЕГ(n=8)	7,56±0,39			8,70±0,27		
2	Різновисокі бруси	КГ(n=8)	5,05±0,11	0,14	p<0,05	6,41±0,74	0,31	p<0,05
		ЭГ(n=8)	6,01±0,19			7,81±0,44		
3	Колода	КГ(n=8)	6,52±0,53	0,18	p<0,05	7,10±0,32	0,20	p<0,05
		ЭГ(n=8)	7,46±0,52			8,27±0,25		
4	Вільні вправи	КГ(n=8)	6,41±0,37	0,43	p<0,05	7,27±0,34	0,05	p<0,05
		ЭГ(n=8)	7,13±0,68			8,55±0,34		

*Примітка: КГ - контрольна група (дівчата з легкою розумовою відсталістю); ЕГ - експериментальна група (дівчата з легкою розумовою відсталістю)*

Вільні вправи були виконані добре, в них входила мала акробатика, результати в ході проведення змагань покращилися на 0,52 бала в експериментальній групі. Більш низькі бали отримали діти, які не вміють робити міст з положення стоячи і не виконують шпагат. Основа спортивної гімнастики - це акробатика, з неї починається все навчання. На першому році занять приділяється багато часу навчанню акробатики, куди входять переكاتи вперед, назад, в сторони, перекиди вперед і назад, в угрупованні та з прямими ногами. Навчання стійці на руках виконується спочатку біля стіни, потім за допомогою підтримки тренера. І тільки коли дитина спокійно без падінь виконує елемент, можна виконувати його самостійно. Результати змін технічної підготовленості представлені в таблиці 4. Результати статистично достовірні (< 0,05).

**Зміна показників технічної підготовленості гімнасток модельної і експериментальної груп (здорові дівчатка) після першого і другого року педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести		Після першого року експерименту	W	P	Після другого року експерименту	W	P
			$\bar{x} \pm S\bar{x}$			$\bar{x} \pm S\bar{x}$		
1	Опорний стрибок	МГ (n=8)	8,22±0,22	0,10	p<0,05	8,37±0,20	0,08	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,68±0,34			9,20±0,19		
2	Різновисокі бруси	МГ (n=8)	7,26±0,33	0,70	p<0,05	8,33±0,29	0,26	p<0,05
		ЕГ(n=15)	7,77±0,48			8,93±0,23		
3	Колода	МГ (n=8)	8,21±0,40	0,64	p<0,05	8,40±0,37	0,77	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,38±0,37			8,92±0,21		
4	Вільні вправи	МГ (n=8)	8,28±0,27	0,21	p<0,05	8,51±0,24	0,58	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,66±0,46			9,03±0,24		

*Примітка: МГ - модельна група (здорові діти); ЕГ - експериментальна група;  $\bar{x} \pm S\bar{x}$  - середнє арифметичне і помилка середнього; W - значення критерію Вілкоксона*

Серед гімнастів (хлопчиків) з інтелектуальними порушеннями також була проведена контрольна тренування в кінці першого і другого року педагогічного експерименту. Гімнасти виступали в 6 видах гімнастичного багатоборства. В результаті отриманих даних (табл. 5) можна зробити наступні висновки: у вільних вправах результати після двох років педагогічного експерименту зросли на 1,55 бала в експериментальній групі, в контрольній - на 0,89 бала. Після першого року дослідження сильне зниження оцінок сталося внаслідок того, що гімнасти погано витримували статичну рівновагу на одній нозі, крім того, забували послідовність елементів. Після другого року таких помилок не було.

**Зміна показників технічної підготовленості гімнастів контрольної і експериментальної груп (хлопчики з легкою розумовою відсталістю) після першого і другого року педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести		Після першого року експерименту	W	P	Після другого року експерименту	W	P
			$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$			$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
1	Вільні вправи	КГ(n=7)	6,45±0,41	0,40	p<0,05	7,34±0,38	0,79	p<0,05
		ЕГ(n=7)	6,70±0,36			8,25±0,24		
2	Кінь-махи	КГ(n=7)	4,61±0,56	0,95	p<0,05	6,17±0,59	0,16	p<0,05
		ЕГ(n=7)	5,82±0,42			7,45±0,42		
3	Кільце	КГ(n=7)	6,38±0,45	0,17	p<0,05	6,94±0,46	0,78	p<0,05
		ЕГ(n=7)	7,42±0,44			8,35±0,38		
4	Опорний стрибок	КГ(n=7)	6,72±0,50	0,36	p<0,05	7,15±0,21	0,66	p<0,05
		ЕГ(n=7)	7,28±0,27			8,22±0,49		
5	Паралельні бруси	КГ(n=7)	5,12±0,55	0,07	p<0,05	6,75±0,41	0,38	p<0,05
		ЕГ(n=7)	6,10±0,57			7,68±0,47		
6	Поперечина	КГ(n=7)	5,52±0,42	0,89	p<0,05	6,17±0,22	0,42	p<0,05
		ЕГ(n=7)	6,47±0,42			7,84±0,19		

Примітка: КГ - контрольна група (хлопчики з легкою розумовою відсталістю); ЕГ - експериментальна група (хлопчики з легкою розумовою відсталістю);  $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$  - середнє арифметичне і помилка середнього

В кінці першого і другого року експерименту за програмою ІІІ юнацького розряду змагалися здорові діти з модельної і експериментальної груп (таблиця 6).

При виконанні вільних вправ гімнастами була виконана акробатична зв'язка з малої акробатики, вправ на гнучкість, таких, як складка, міст, шпагат. Отримані оцінки в модельній групі підвищилися на 0,4 бала, в експериментальній - на 0,6 бала.

При виконанні вправи на коні-махи результати в експериментальній групі на 0,9 бала вище, ніж в модельній. Комбінація на коні повинна виконуватися злито без зупинок. У модельній групі не було падінь зі снаряда, але присутні зупинки.

Вправа на кільцях складається з махів і вісов. Вправа було виконано добре дітьми як з розумовою відсталістю, так і здоровими. Незначні зауваження стосувалися натягнутості стоп і зігнутих колін. При приземленні з снаряда, зіскок повинен бути зроблений в «доскок» (жодного зайвого кроку), але при приземленні в обох групах були зроблені зайві кроки. Оцінки, в порівнянні з першим роком, підвищилися на 0,2 бала в модельній групі і на 0,3 бала - в експериментальній.

Таблиця 6

**Зміна показників технічної підготовленості гімнастів модельної і експериментальної груп (здорові хлопчики) після першого і другого року педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести		Після першого року експерименту	W	P	Після другого року експерименту	W	P
			$\bar{x} \pm S\bar{x}$			$\bar{x} \pm S\bar{x}$		
1	Вільні вправи	МГ(n=7)	7,71±0,44	0,32	p<0,05	8,14±0,19	0,91	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,42±0,37			9,03±0,20		
2	Кінь-махи	МГ(n=7)	6,90±0,56	0,72	p<0,05	8,04±0,35	0,49	p<0,05
		ЕГ(n=15)	7,84±0,55			8,98±0,28		
3	Кільце	МГ(n=7)	7,75±0,47	0,50	p<0,05	8,01±0,27	0,67	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,38±0,41			8,72±0,34		
4	Опорний стрибок	МГ (n=7)	8,01±0,27	0,98	p<0,05	8,38±0,34	0,36	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,16±0,21			8,98±0,26		
5	Паралельні бруси	МГ(n=7)	7,60±0,40	0,67	p<0,05	8,17±0,22	0,97	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,12±0,25			8,81±0,21		
6	Поперечина	МГ(n=7)	7,12±0,55	0,86	p<0,05	8,47±0,12	0,20	p<0,05
		ЕГ(n=15)	8,22±0,27			9,0±0,18		

Примітка: МГ - модельна група (хлопчики з легкою розумовою відсталістю); ЕГ - експериментальна група (хлопчики з легкою розумовою відсталістю);  $\bar{x} \pm S\bar{x}$  - середнє арифметичне і помилка середнього

## ВИСНОВКИ

1. Результати вивчення сучасного стану адаптивного спорту показали, що в

даний час створені необхідні передумови для його розвитку з точки зору нормативного забезпечення діяльності спортивних організацій, але наукові розробки, присвячені дослідженню побудови тренувального процесу при змішаному контингенті займаються, представлені фрагментарно.

2. Для успішного забезпечення тренування на етапі початкової підготовки в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою необхідно рішення комплексу як спортивно-педагогічних, так і корекційних завдань: оволодіння технікою видів гімнастичного багатоборства і ігровим тренінгом; формування основ знань і мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури; виховання моральних якостей і властивостей особистості; цілеспрямований розвиток фізичних здібностей юних спортсменів; оздоровлення; розвиток вольової сфери, тактильні здібності рук, активізація мовленнєвої діяльності.

Змістовним наповненням розробленого етапу початкової підготовки є: застосування ігрового тренінгу, що складається з 13 блоків: гри на розвиток вольових якостей, координації рухів, тактильно-кінестетичний здібності рук, активізації мовленнєвої діяльності, розвиток дрібної моторики рук, комунікативна взаємодія, формування здатності вести спільні дії з партнером, ситуаційні ігри, ігри спрямовані на розвиток мислення, пам'яті, логіки, загальну фізичну підготовку, психо- м'язову релаксацію; комбіновані естафети, ігри на закріплення вивченого гімнастичного матеріалу з подальшою перевіркою його ефективності.

Зміст етапу початкової підготовки базується на наступних особливостях: підбір різноуровневого матеріалу зі спортивної гімнастики (для спортсменів з легкою розумовою відсталістю і нормально розвиваються); збільшення розділу, що включає ігри з елементами навчання техніці вправ гімнастичного багатоборства і прикладних вправ; велике (в кожному періоді і на кожному занятті) використання коштів ігрового тренінгу; безпосередній контакт і неформальне спілкування гімнастів з легкою розумовою відсталістю і здорових спортсменів. При цьому повинні дотримуватися наступні обсяги тренувальної та змагальної діяльності: ОФП + СФП - 40%, технічна підготовка - 50%, теоретична + тактична + психологічна - 5%, спортивні змагання - 1%, відновлювальні заходи - 1%, інші види підготовки - 3

%, що дозволяє забезпечити статистичний достовірний приріст всіх досліджуваних фізичних здібностей у дітей експериментальної групи (як у здорових, так і у дітей з інтелектуальними порушеннями), в порівнянні з дітьми модельної та контрольної груп.

3. Завдяки розробленим змістом етапу початкової підготовки збільшилася кількість позитивно ставляться учасників тренувального процесу до спільних занять спортивною гімнастикою. Після педагогічного експерименту число позитивно відносяться до спільних занять здорових спортсменів збільшилася на 57,4%, їх батьків - на 53,8%, юних спортсменів з легкою розумовою відсталістю - на 43,6% і їх батьків - на 48,3%.

Використання в тренувальному процесі спеціально підібраних блоків ігрових вправ та ігор, спрямованих на формування здатності вести спільні дії з партнером, комунікативна взаємодія, розвиток мислення, пам'яті, логіки, дозволило поліпшити міжособистісні відносини юних спортсменів експериментальної групи: так, рівень соціально-позитивної реакції один на друга після проведення дослідження виріс на 18,2% у спортсменів з легкою розумовою відсталістю і на 23,5% - у здорових спортсменів.

Емоційний стан спортсменів контрольної групи після проведення формуючого експерименту вказує на те, що вони орієнтовані на суперництво і досягнення індивідуальних результатів (авторитарність в поєднанні з високою вмотивованістю і незалежністю (53%)). Дані результатів дослідження експериментальної групи говорять про те, що в групі проявилася яскраво виражена потреба в емоційному комфорті (53%), глибокої прихильності і люб'язності на тлі прагнення до досягнення результатів і лідерства (46%) при збереженні внутрішнього суперництва (60%). Таким чином експериментальна група орієнтована на самостійність, відстоювання власної думки, вона більш підготовлена для командної роботи.

## **АНОТАЦІЇ**

**П. І. П. Удосконалення структуру підготовки юних гімнастів з легкою розумовою відсталістю на етапі початкової підготовки – На правах рукопису.**

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю ....  
«.....». – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню теоретично і експериментально обґрунтувати зміст етапу початкової підготовки в спортивній гімнастиці для першого і другого року навчання з використанням ігрового тренінгу при змішаному контингенті юних спортсменів (діти з легкою розумовою відсталістю і здорові діти). Визначено патогенетичні особливості повторних інсультів у пацієнтів похилого віку: виявлена порівняно більш часта зустрічальність повторного кардіоеMBOLічного і лакунарного інсультів ( $p < 0,05$ ). Виявлено зміну ставлення учасників освітнього процесу до інклюзивної освіти, яке характеризується тим, що найбільша кількість позитивно відносяться до інклюзивної освіти респондентів складають батьки і діти з обмеженими можливостями здоров'я. Вперше розроблено зміст етапу початкової підготовки дітей дошкільного віку в умовах інклюзивних занять спортивною гімнастикою, засноване на використанні коштів ігрового тренінгу. Досліджено міжособистісні відносини юних гімнастів і їх емоційний стан в процесі спільної тренувальної діяльності. Встановлено позитивний вплив ігрового тренінгу на показники фізичної, технічної підготовленості дітей і результативність їх змагальної діяльності.

**Ключові слова:** підготовки в спортивній гімнастиці, пацієнти похилого віку, інсульти, спортивні організації.