

ПІДГОТОВКА ДО ГРУПОВИХ ВПРАВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

I.C. Сиваш

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *I.C. Сиваш.* Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2012. – № 23 (1). – С. 30-35. *Мета роботи:* вдосконалення технічної підготовленості гімнасток та навчання спільним взаємодіям для участі у групових вправах на початковому етапі багаторічного процесу, шляхом використання спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках на основі аналізу рівня технічної та фізичної підготовленості. *Методи:* аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду; педагогічний експеримент, методи статистичного аналізу. *Результати:* впровадження програми підготовки для участі у групових вправах, що сприяють формуванню навичок спільних дій гімнасток, показало позитивну динаміку у розвитку рухових здібностей та технічної підготовленості гімнасток.

Ключові слова: спортивна підготовка, групові вправи художньої гімнастики, технічна підготовленість, формування навичок спільних дій, техніка рухових дій.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Групові вправи за характером рухових дій є найбільш складним видом змагальної діяльності в художній гімнастиці. Гімнасткам потрібно демонструвати бездоганну техніку рухових взаємодій з предметами, що пов'язані з перекиданнями, кидками, передачами предметів від однієї гімнастки до іншої, узгодженими синхронними або асинхронними діями, вмінням виконувати вправи з однаковою амплітудою у однаковому темпі та ритмі, руховими взаємодіями гімнасток, які проявляються в специфічних формах рухів, підтримках [1, 2]. Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових та силових параметрів рухів, швидкості реакції, уваги та мислення, артистичного виконання композиції під музику з максимальним проявом координованості, гнучкості, стрибучості, вестибулярної стійкості, рівноваги, віртуозного володіння предметом.

У навчальних програмах ДЮСШ з художньої гімнастики не передбачено методики цілеспрямованої підготовки та виховання гімнасток для групових вправ, повністю відсутній розділ, який присвячений цьому олімпійському виду художньої гімнастики [3, 4]. Також відсутні вказівки з розвитку, контролю та критеріїв оцінювання здібностей різних сторін підготовленості гімнасток, орієнтованих на групові вправи, а це значно ускладнює відбір і оцінювання перспективності юних гімнасток на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Розробка критеріїв, що дають змогу об'єктивно оцінювати підготовленість гімнасток для орієнтації віддаленого та найближчого резерву до участі у групових вправах художньої гімнастики, є першорядними завданнями вчених і фахівців художньої гімнастики. Тому актуальним є вдосконалення структури та змісту багаторічної підготовки гімнасток до групових вправ як самостійного олімпійського виду художньої гімнастики.

Вирішення цього завдання можливо шляхом впровадження у програму підготовки гімнасток на початковому етапі багаторічного вдосконалення використання спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках для навчання спільним взаємодіям гімнасток, що не передбачено традиційною програмою для даного віку.

Зв'язок з науковими планами, програмами, темами

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр., за темою 2.12 «Формування системи багаторічного відбору і орієнтації спортсменів».

Мета дослідження: вдосконалення технічної підготовленості гімнасток та навчання спільним взаємодіям для участі у групових вправах на початковому етапі багаторічного процесу шляхом використання спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках на основі аналізу рівня технічної та фізичної підготовленості.

Методи та організація дослідження

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводили упродовж 2011–2012 років на базі ДЮСШОР- 1 м. Києва. Всього у дослідженні взяло участь 20 гімнасток віком від 6 до 8 років. Для проведення експерименту гімнастки були поділені на контрольну ($n = 10$) та експериментальну ($n = 10$) групи. Підготовку контрольної групи юних гімнасток здійснювали за програмою ДЮСШ відповідно до річного циклу

підготовки на початковому етапі, згідно з програмою до індивідуальних вправ. Для експериментальної групи було впроваджено програму підготовки гімнасток до групових вправ. Основні засоби були такі, як і у контрольній групі, але спеціально підібрані вправи виконували в парах, трійках, четвірках, що не передбачено традиційною програмою ДЮСШ.

Реалізація експериментальної програми підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики була розрахована на 9 місяців (вересень 2011 р. - травень 2012 р.) та містила 3 етапи.

На першому етапі експерименту (вересень 2011 р.) були проведені початкові дослідження технічної та фізичної підготовленості юних гімнасток, де були визначені основні показники рівня здоров'я, розвитку фізичних якостей та підготовленості обох груп.

На другому етапі (грудень 2011 р. - січень 2012 р.) було проведено відбір гімнасток до команд у групових вправах за результатами проміжного тестування, як для контрольної, так і для експериментальної груп. Проведена постановка та розучування групових вправ без предметів та з мячами.

Третій етап (лютий 2012 р. - травень 2012 р.) – на цьому етапі було проведено повторне тестування гімнасток контрольної та експериментальної груп у вигляді змагань з метою виявлення ефективності запропонованої програми, а також команди брали участь у змаганнях з групових вправ.

Результати дослідження та їх обговорення

Формування спортивної майстерності починається з етапу початкової підготовки у системі багаторічного вдосконалення гімнасток. На цьому етапі потрібно здійснювати спрямований розвиток рухової, координаційної здібностей, закладати основи техніки володіння предметами, виховувати музикальність, пластичність, виразність, естетику рухів. Розвиток можливостей функціональних систем організму, моральних і вольових якостей, психологічної підготовленості, теоретичних та практичних знань, комплексне вдосконалення підготовленості визначає основні напрями спортивної підготовки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну [5].

Технічне вдосконалення передбачає створення потрібних уявлень про техніку і оволодіння потрібними уміннями і навичками, тому використання спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках передбачало можливість позитивного переносу рухових навичок взаємодій [6] при освоєнні рухів, складних у координаційному відношенні для дітей і важливих для підготовки гімнасток до групових вправ.

Технічну підготовку групових вправ базують на загальних засобах художньої гімнастики [7], а саме основних, допоміжних, спеціально-підготовчих та змагальних засобах, з урахуванням специфічних особливостей спортивної спеціалізації цього олімпійського виду художньої гімнастики, які поділяють за спрямованістю дій на:

– вдосконалення хореографічної підготовленості для досягнення точності та узгодженості рухів, синхронності, артистичності та виразності, вироблення єдиного стилю і становлення високого рівня безпредметної підготовленості;

– вдосконалення загальної технічної підготовленості з предметами, що спрямовано на оволодіння однаковою для всіх гімнасток групи технікою базових елементів і елементів прогресуючої складності;

– вдосконалення специфічних форм рухів, підтримок, рухових взаємодій, які спрямовані на тренування точності перекидань, кидків, маніпуляцій та освоєння нових елементів кидків і ловель як одного з ключових напрямів, що відображають специфіку даного виду змагань;

– вдосконалення техніки виконання змагальних композицій, які спрямовані на формування раціональної, надійної техніки.

Також найважливішими складовими частинами підготовки гімнасток в даному виді змагань є цілеспрямовані спеціально-рухова та музично-рухова підготовки. Спеціально-рухова підготовка гімнасток спрямована на розвиток та вдосконалення рухових якостей: гнучкості, швидкості, сили, орієнтації в просторі, витривалості, швидкісно-силових та координаційних здібностей, потрібних для успішного освоєння і якісного виконання групових вправ. Музично-рухову підготовку в тренувальному процесі гімнасток здійснюють на заняттях з хореографії, роботою над музичністю виконання композиції у формі завдань та музичних ігор з елементами музичної грамоти, що розвиває у гімнасток вміння узгоджувати рухи з музикою.

Враховуючи вплив міжнародних правил рухів змагань (введення тілесного контакту) та використання різноструктурних елементів з проявом максимального рівня розвитку гнучкості, підвищеного рівня володіння акробатичними елементами для підтримок), класифікаційних вимог Федерації художньої гімнастики України, думку фахівців, було розроблено програму підготовки гімнасток до групових вправ для груп початкової підготовки 2-го та 3-го років навчання, яка містить:

- теоретичний матеріал, що адаптований відповідно до вікових особливостей дітей, де пояснюється виконання комбінацій та рухових взаємодій в парах, трійках, четвірках;

- візуалізацію – наочне подання матеріалу, перегляд елементів, комбінацій та взаємодій на основі малюнків та відеоматеріалів провідних гімнасток школи;
- практичний матеріал – розучування і відпрацювання елементів комбінації та взаємодій, узгодженість шляхом багаторазового повторення в парах, трійках, четвірках з акцентом на синхронність виконання;
- відеозаписи – зйомки елементів, для роботи на наступних етапах підготовки; виконаних рухових дій або комбінацій з використанням мультимедійних технологій [8].

Підготовка обох груп містила фізичну та технічну підготовки і поділялась, відповідно, на спеціально-фізичну, спеціально-рухову, безпредметну і предметну, хореографічну та музично-рухову. Для безпредметної підготовки використовували блоки на оволодіння акробатичними вправами, розвиток сили, спритності, точності, координації взаємодій, формування навичок спільних, синхронних та асинхронних дій при виконанні вправ з партнером в парах та трійках, а з предметами – на оволодіння кидковими елементами з м'ячами та обручами.

Розучування та відпрацювання хореографічних елементів, танцювальних кроків, поз, рухів рук проводили також у парах для досягнення точності та узгодженості рухів, синхронності виконання. Під час виконання вправ з предметами було зроблено акцент на роботу з партнерами, рухи в парах і трійках з розподілом уваги на рух тіла і предмета, на два предмети, на себе і партнерку. Цим фрагментам навчально-тренувальних занять приділяли більше часу і розташовували їх по різних частинах тренувань.

Застосування мультимедійних технологій дало змогу збагатити програму за змістом. Перегляд гімнастками елементів техніки рухових дій створює базу теоретичних знань, покращує розвиток аналітичного і образного мислення, сприяючи швидшому засвоєнню навчального матеріалу. Переглянувши елемент рухового завдання на екрані комп'ютера, дитина намагається його повторити, тим самим набуває правильні уявлення про рухові дії, формується вірний стереотип руху. Тренування стають захоплюючі й змістовні та цікаві дітям.

Тестування технічних та фізичних здібностей перевіряли шляхом проведення спеціально підібраних тестів. До блоку загальної фізичної підготовленості ввійшли тести: 1) визначення гнучкості – гімнастка, стоячи на лавці, з прямими ногами, виконує нахил вперед, максимально згинаючись; вимірюють відстань від точки опори (лавки) до кінчиків пальців рук, см (Т1), 2) визначення рухливості суглобів - хребетного [10], плечового, кульшового [9] здійснювали виконанням а) "моста" на прямих ногах, вимірювали відстань від п'ят до зап'ясть, см; б) згинанням правої руки за головою ліктем вгору і лівої руки за спиною ліктем вниз, вимірювали відстань між зап'ястями, см (Т2); в) виконання шпагатів з гімнастичної лавки висотою 33 см, вимірювали відстань від пахової області до підлоги, см (Т6); 3) силова витривалість рук – визначали за часом вису на прямих руках на гімнастичній стінці, спиною до стінки, с (Т3); 4) загальну витривалість – визначали бігом на довгі дистанції, с (Т4); 5) виявлення рівня розвитку швидкості – перевіряли бігом на 30 м, с (Т5); 6) швидкісно-силові здібності нижніх кінцівок – визначали за результатами стрибків у довжину з місця, у висоту з місця, у довжину і висоту з розбігу ,см (Т8); 7) швидкість дій – за допомогою оплесків, що виконують прямими руками над головою, підраховували кількість разів за 20 секунд, (Т7); 8) точність – за допомогою тесту на метання тенісного м'яча з положення сидячи в обруч, який лежить на підлозі на відстані 5м, за десять спроб фіксували кількість попадань в обруч (Т10) [9]; 9) для визначення динамічної рівноваги використовували тести на повороти, стрибки та перевороти, зараховували кількість виконаних елементів до моменту виходу з рівноваги (Т11), 10) до визначення статичної рівноваги – використовували тести на виконання рівноваги, стоячи на одній нозі, інша зігнута у коліні на 90 °, руки за спину, фіксували час утримання рівноваги (Т12); 11) миттєвої реакції – за допомогою палки, яку відпускає тренер, гімнастка повинна її якомога швидше вловити (стиснути кисть), визначили середню величину відстаней (см) від нижнього краю палки до місця хвата гімнастки з боку мізинця (Т13) [10], 12) здатність до орієнтування в просторі – проводили у формі гри «Весела дзиґа» (Т14); 13) здатність до перебудови рухової дії – «Човниковий біг з перенесенням предмету», (Т15).

До складу тестів з виявлення рівня розвитку рухової координації ввійшли тести на визначення координації дій за участю зорового аналізатора і без нього. Рухову координацію визначали за результатом виконання координаційної зв'язки з участю і без участі зорового аналізатора (вправи виконували 5 разів і оцінювали в 10 балів, кожну успішну спробу оцінювалась в 2 бали (Т17) [6]; рівень розвитку вибухової сили – стрибучості – визначали висотою стрибка поштовхом правої та лівої ноги, см (Т16, Т17). Стійкість вестибулярної реакції визначали: а) відбиванням м'яча об підлогу, з наступним поворотом на 360 ° і ловінням м'яча, б) ловінням м'яча, яких кинуту партнером (відволікаючий фактор), після виконання повороту на 360 °, зараховували кількість спійманих м'ячів за 30 секунд (Т9).

До блоку загальної технічної підготовленості ввійшли тести на володіння предметами: "почуття" предмету – оцінювали серійним виконанням 5 кидків м'яча двома руками перед собою з закритими очима, за кожну виконану спробу гімнастка отримувала 2 бали, (Т18); "почуття" часу

оцінювали виконанням стрибків на скакалці протягом зазначеного часового інтервалу, с, (Т19) [11]; віртуозність виявляли тестами на володіння предметом: а) виконання "вертушки" обруча (його діаметрального обертання) двома руками у вертикальній площині перед собою, б) виконання "ешапе" – ловіння вільного кінця скакалки, підраховували кількість разів спійманого вільного кінця скакалки за 30 секунд, (Т20) [6]. Всього було проведено 20 тестів для кожної групи гімнасток (рис. 1).

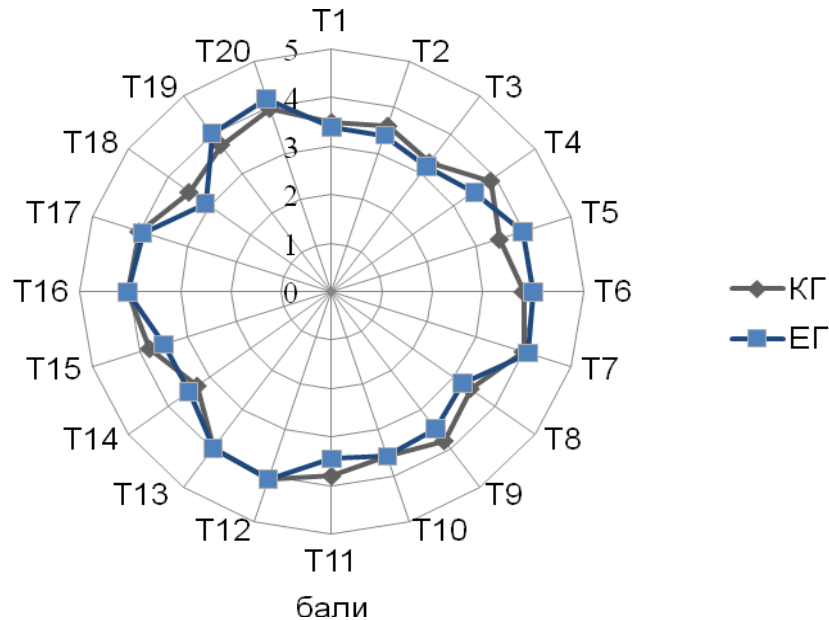


Рис. 1 Результати тестування фізичної та технічної підготовленості гімнасток контрольної, КГ ($n=10$), та експериментальної груп, ЕГ ($n=10$), на початку експерименту. Умовні позначення: (Т1 – Т20) – тестові завдання (розшифровка в тексті).

За результатами тестування на початку експерименту рівень розвитку фізичної та технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнявся.

Впровадження програми підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики з використанням спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках вже на проміжному тестуванні (грудень 2011 р.) показало позитивну динаміку у розвитку фізичної та технічної підготовленості гімнасток. Так показники тестування контрольної групи по 20 тестам збільшилися від $1,15 \pm 0,16$ бала до $1,56 \pm 0,12$ бала, коефіцієнт варіації ($V, \%$) становив – 8,96%; а показники експериментальної групи збільшилися від $2,10 \pm 0,14$ бала до $2,44 \pm 0,12$ бала, ($V = 9,66\%$).

Команда контрольної групи, тренування якої відбувались за програмою ДЮСШ, витратила більше часу на процес розучування композицій, виникали труднощі у координації та синхронних рухових взаємодіях гімнасток, володінні кидковими елементами змагальних вправ. Тренування гімнасток експериментальної групи за розробленою та впровадженою програмою підготовки до групових вправ дали змогу за цей період експерименту підвищити рівень швидкісно-силових якостей (від $3,69 \pm 0,14$ бала до $8,20 \pm 0,12$ бала, ($V = 10,69\%$) без додаткових витрат часу, ніж у контрольній (від $3,50 \pm 0,17$ бала до $6,50 \pm 0,14$ бала, ($V = 8,69\%$). Тому вдосконалення техніки виконання змагальних композицій було більш якісним у експериментальної групи.

Аналіз результатів тестування (квітень 2012 р.) виявив достовірний приріст показників за 20 тестами у дівчат обох груп. Так, у контрольної групи показники тестування збільшилися від $3,35 \pm 0,17$ бала до $7,35 \pm 0,11$ бала, ($V = 9,81\%$); а показники експериментальної групи збільшилися від $3,20 \pm 0,14$ бала до $8,20 \pm 0,12$ бала, ($V = 11,47\%$), (рис. 2).

Встановлено, що в експериментальній групі значно покращились такі показники, як: координація рухових дій за участю і без участі зорового аналізатора, координованість рухів рук і ніг, рівень швидкісно-силових здібностей, силова витривалість м'язів спини та ніг.

Результати повторного тестування свідчать про ефективність запропонованої методики у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, поліпшення координаційних можливостей, які дали змогу вдосконалити технічну підготовленість гімнасток експериментальної групи порівняно з контрольною. Підтвердженням ефективності методики також стали виступи команд у групових вправах під час проведення змагань, де команда експериментальної групи посіла друге місце у

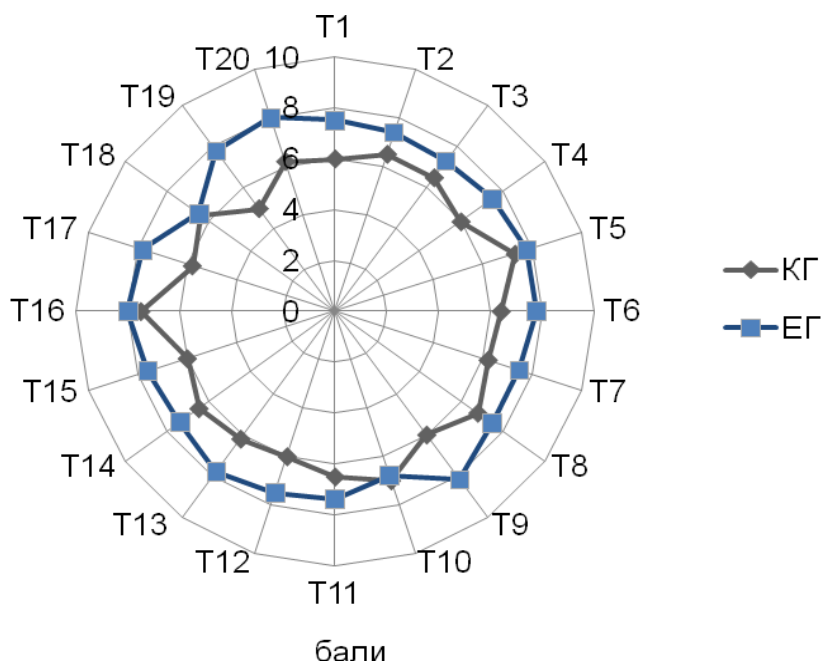


Рис. 2 Результати тестування фізичної та технічної підготовленості гімнасток контрольної, КГ ($n=10$), та експериментальної груп, ЕГ ($n=10$), на заключному етапі експерименту. Умовні позначення: (Т1 – Т20) – тестові завдання (розшифровка в тексті).

змаганнях з III юнацького розряду, а команда контрольної групи – п'яте. Таким чином, доведено ефективність розробленої програми підготовки гімнасток для участі у групових вправах на початковому етапі багаторічного вдосконалення.

Висновки

1. Впровадження програми підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики дали змогу на початковому етапі багаторічного вдосконалення покращити технічну та фізичну підготовленість гімнасток. Тренування гімнасток експериментальної групи за розробленою програмою дали змогу за період експерименту підвищити рівень швидко-силових якостей та координаційних можливостей, без додаткових затрат часу порівняно з контрольною групою.

2. Проведення експерименту показало, що програма підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики з використанням спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках, ефективніша як за часом освоєння вправ, так і за якістю виконання, та може бути використана у навчально-тренувальному процесі.

3. Навчання юних гімнасток до узгоджених взаємодій при підготовці до групових вправ є важливим елементом на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Це дає змогу організувати навчання у формі індивідуально-групової та командно-ігрової роботи та підвищити рівень самоконтролю і емоційного стану юних гімнасток.

4. Застосування мультимедійних технологій збагатило програму підготовки за змістом, допомогло в роз'ясненні елементів вправ, сприяло більш швидкому засвоєнню навчального матеріалу.

Перспективи подальших досліджень: розробка й впровадження програми підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики будуть продовжені на наступних етапах багаторічного вдосконалення для визначення критеріїв, що дадуть змогу об'єктивно оцінювати перспективні можливості гімнасток до групових вправ художньої гімнастики та формування віддаленого резерву.

Література

1. *Нестерова Т.В.* Удосконалення системи багаторічної підготовки групових вправ у художній гімнастиці /Т.В.Нестерова //Олімпійський спорт і спорт для всіх: 9 міжнар. наук. конгрес, присвячується 75-річчю НУФВСУ: тези доповідей. – К., 2005.– С. 389.
2. *Быстрова И.В.* Специфика поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики/ И.В.Быстрова // Теория и практика управления образованием и учебным процессом:

- педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. БПА. – СПб, 2009. – С. 242–244.
3. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /Ж.А. Білокопитова, Т.В.Нестерова, А.М.Дерюгіна, В.А.Безсонова. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. – 115 с.
 4. Любимова В. В. Художественная гимнастика. Классификационная программа для ДЮСШ, школ олимпийского резерва, высшего спортивного мастерства./ Учебное пособие для учебных заведений – Харьков: ХаГИФК, 1996.
 5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 286 - 290.
 6. Гарердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивним упражнениям // Теория и практика физической культуры. –1991. –№ 8. –С.12-20.
 6. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : Учебник / Под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – 382 с.
 8. Нестерова Т.В., Сиваш І.С. Навчання руховим взаємодіям у групових вправах художньої гімнастики на основі мультимедійних технологій/ Т.В. Нестерова, І.С. Сиваш // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання: Львів, ЛДУФК. – 2011, № 1 (34), с. 80-89. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-1/11ntvbm.pdf>
 9. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя./ В. И. Лях. – М. : ООО Фирма „Издательство АСТ, 1998. – 272 с.
 10. Менхин Ю. В. Тесты. Физическая подготовка гимнастов: / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. –190 с
 11. Марищук Л. В. Психология спорта. : учеб. пособие / Под ред. Л.В Марищук. – Минск. : БГУФК 2-е изд., испр. и доп., 2006. – 147 с.

Abstract. *I. Syvash.* Preparation group exercises rhythmic gymnastics initially many improvement // Contemporary problems of physical culture and sports. – 2012. – № 23 (1) – P. 30-35. *Purpose:* improve technical training gymnasts and training the cooperation to participate in group exercise on the initial stage many years process, by using specially selected exercises in pairs, threes, fours by analyzing the level of technical and physical preparation. *Methods:* Analysis and synthesis o scientific and methodological literature, best practices, pedagogical experiment, methods of statistical analysis. *Results:* the introduction of training programs to participate in group exercises that promote the skills of joint action gymnasts showed a positive trend in the development of motor skills and technical training gymnasts.

Keywords: athletic training, group exercises gymnastics, technical readiness, the skills of joint action, the technique of motor actions.

Аннотация. *І.С. Сиваш.* Подготовка к групповым упражнениям художественной гимнастики на начальном этапе многолетнего совершенствования // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 23 (1). – С. 30-35. *Цель работы:* совершенствование технической подготовленности гимнасток и обучение совместным взаимодействиям для участия в групповых упражнениях на начальном этапе многолетнего процесса, путем использованием специально подобранных упражнений в парах, тройках, четверках на основе анализа уровня технической и физической подготовленности. *Методы:* анализ и обобщение научно-методической литературы, передового практического опыта, педагогический эксперимент, методы статистического анализа. *Результаты:* внедрение программы подготовки для участия в групповых упражнениях, которые способствуют формированию навыков совместных действий гимнасток, показало положительную динамику в развитии двигательных способностей и технической подготовленности гимнасток.

Ключевые слова: спортивная подготовка, групповые упражнения художественной гимнастики, техническая подготовленность, формирование навыков совместных действий, техника двигательных действий.

Статтю отримано до публікації: березень 2012.

Статтю прийнято до публікації: червень 2012.