

УДК 796.412.2.796.412

## ТЕХНОЛОГІЯ ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Оксана ШИНКАРУК, Ірина СИВАШ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** У роботі детально розглянуто педагогічну технологію відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах з художньої гімнастики. Обґрунтовано підходи та характеристики технології відбору й орієнтації. Досліджено складові й переваги запропонованої технології. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах на початкових етапах підготовки.

**Ключові слова:** технологія, відбір, орієнтація підготовки, програма, групові вправи, гімнастика художня.

**Постановка проблеми.** У теперішній час актуальною стає проблема організації багаторічної підготовки гімнасток у групових вправах, як самостійного олімпійського виду художньої гімнастики. Відсутність єдиного механізму відбору й орієнтації підготовки, програм тренувального процесу у групових вправах художньої гімнастики свідчить про низьку ефективність формування віддаленого резерву та дитячо-юнацького спорту. Тому вдосконалення, методологічне обґрунтування механізму технології відбору, орієнтації та підготовки гімнасток, комплекс тестів і показників дозволить відібрати найбільш обдарованих для подальшого вдосконалення з урахуванням потенційних можливостей дітей і підлітків [1, 2]. Тому вирішення даної проблеми є актуальним.

**Аналіз останніх публікацій.** Безперервне зростання спортивно-технічних результатів, досягнення на Іграх Олімпіад, найгостріша конкуренція за лідерство на світовій арені серед команд-лідерів, а також команд-новачків можлива тільки при якісному виконанні окремих елементів і композицій у цілому [3, 4]. Упродовж останніх трьох олімпійських циклів збірна команда України у групових вправах не займала провідні позиції, порівняно з численними перемогами команд Росії, Італії, Білорусії. Це свідчить про сформовану високоефективну систему багаторічної підготовки у команд-лідерів, елементи якої органічно пов'язані один з одним, а системо утворювальним фактором є змагальний результат [5]. Також відсутня науково обґрунтована програма підготовки у групових вправах, спрямована не тільки на високий спортивний результат, але й на стабільний стан здоров'я спортсменок, на їх працездатність, фізичний і психічний стан.

Аналіз літературних даних показав, що система відбору гімнасток у групових вправах художньої гімнастики формується на навчанні рухових навичок під час індивідуальної роботи без предмета та з предметом; навчання та підготовка гімнасток у групових вправах у ранньому віці, на початкових етапах удосконалення в науковій літературі не розглядаються; відсутня обґрунтована система специфічних тестів та інформативних критеріїв, що дозволяють виявити перспективних гімнасток, визначити їх орієнтацію підготовки й розробити рекомендації щодо орієнтації тренувального процесу.

Розпізнати природні задатки, реалізувати їх у процесі багаторічного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей гімнасток і принципів побудови тренувального процесу – це головні завдання фахівців у художній гімнастиці. Аналіз літератури з теорії багаторічної підготовки, відбору та орієнтації спортсменів також показав, що в теперішній час актуальним є систематизація знань в єдину систему і проведення експериментальних досліджень для уточнення відсутніх компонентів [6,2].

**Зв'язок з науковими планами, програмами, темами.** Дослідження виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011 – 2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.12 «Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001725) і затвердженого тематичного плану Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Мета** – обґрунтувати технологію відбору, орієнтації та підготовки гімнасток у групових вправах та перевірити її ефективність.

**Методи досліджень.** У роботі було використано аналіз та узагальнення спеціальної літератури, дані Internet, опитування, педагогічне спостереження, тестування та експеримент, методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для обґрунтування підходу до відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах в художній гімнастиці ми досліджували застосування педагогічних технологій [7]. Система спортивної підготовки гімнасток у групових вправах ми розглядали як багаторічний процес, де всі елементи і складові її підготовки взаємопов'язані й підпорядковані завданню досягнення максимального спортивного результату. Раціональна побудова циклів тренування, оптимізація тренувального процесу, безперервність і єдність загальної і спеціальної підготовки, хвилеподібність і варіативність навантажень сприяють оптимальному якійс підготовці спортсменок до головних змагань сезону.

Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки розглядається як елемент багаторівневої системи підготовки спортсменів, де елементи розвиваються і конкретизуються з позиції системного підходу у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення і складаються з трьох рівнів:

- підготовка, відбір і орієнтація віддаленого резерву;
- підготовка, відбір і орієнтація найближчого резерву;
- підготовка, відбір і орієнтація в національні збірні команди [8].

Кожен із цих рівнів зв'язані з етапами багаторічної підготовки спортсменів і дозволяють визначити планомірне досягнення вищої спортивної майстерності з урахуванням вивчення задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей особистості. Педагогічну технологію ми розглядали як упорядковану сукупність дій, операцій і процедур, що забезпечують досягнення прогнозованого результату в умовах, що змінюють тренувальний процес гімнасток, яка подана у вигляді схеми (рис. 1). Ми ґрунтувались на тому, що технологія – це каркас, а методика – оболонка, форма діяльності тренера. Функція технології полягає в обґрунтуванні та впровадженні комплексу засад і дій щодо відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах, що забезпечує заданий результат. Це можливо при використанні істотних підстав, виявлення того, що працює, а це дозволяє реалізувати ще одну важливу функцію технології – перенесення досвіду, використання його іншими.

На основі аналізу літератури [7, 9] ми виокремили основні характеристики технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах: цілеспрямованість, цілісність, наукова обґрунтованість, спрямованість на результат, спланованість, висока ефективність, системність, надійність, гарантованість результату.

Критеріями технологічності процесу відбору та орієнтації нами були визначили такі:

- досить *чітка логіка етапів відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах*, яка складається з послідовних кроків, заснованих на внутрішній логіці, що призводить до результату;

- *діагностична задана мета*, тобто чітко визначені поняття, операції, діяльність тренера і спортсменок як очікуваний результат правильної орієнтації підготовки та навчання, способи його діагностики. Цей критерій означає, що, проєктуючи процес відбору, орієнтації та підготовки, тренер повинен дуже чітко продумати і сформулювати його мету;

- *представлення пропонованої системи відбору та орієнтації у вигляді системи практичних завдань* з орієнтирами і способами їх вирішення. Ця вимога передбачає зміну механізму відбору та орієнтації залежно від завдань на різних етапах багаторічної підготовки, переформування його у вигляді певних блоків, частин, кожна з яких містить завдання, різні типи орієнтування, способи її вирішення і власне рішення;

- відповідна попереднім параметрам *система способів взаємодії на кожному етапі учасників тренувального процесу один з одним*. Технологія передбачає визначення системи методів і прийомів діяльності тренера і спортсменок на кожному етапі відбору, орієнтації та підготовки;

- *особистісно-мотивоване забезпечення діяльності тренера і спортсменок* (вільний вибір, креативність, змагальність, життєвий і професійний сенс). Сучасне тренування вимагає, щоб спортсменка в процесі підготовки була вільна у виборі, мала можливість для розвитку творчих здібностей. Крім того, і тренер вільний у виборі технологічного способу відбору, орієнтації та підготовки;

- *визначення меж допустимого відступу від алгоритмічної і від вільної, творчої діяльності тренера і спортсменок*. Технологія процесу відбору, орієнтації та підготовки спортсменок, з одного боку, – це чітка послідовність дій, тобто алгоритм, а з другого боку, передбачає певну свободу, можливість варіацій залежно від змінних умов проведення заходів із відбору, орієнтації та безпосередньо підготовки спортсменок;

- *застосування в процесі відбору, орієнтації та підготовки гімнасток новітніх засобів і способів діагностики, оцінювання, навчання*. Цей критерій говорить про прогресивний характер діяльності тренера.



Рис. 1. Технологія відбору, орієнтація та підготовка спортсменок у групових вправах художньої гімнастики

Запропонована технологія відбору та орієнтації гімнасток віддаленого резерву характеризується етапністю заходів, містить організаційні, методичні складові, систему тестів, програму навчання основних елементів взаємодії і співпраці у групових вправах, критерії та оцінювальні шкали, програму вдосконалення рухових взаємодій для участі в спортивних змаганнях із подальшим переходом до спеціалізації – групові вправи.

Технологія відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах містила такі складові:

- оцінювання антропометричних даних, стану здоров'я, фізичної та технічної підготовленості;
- розробку програми підготовки у групових вправах (навчання взаємодіям і співробітництва);
- формування критеріїв відбору, тестування, оцінювання та визначення перспективних гімнасток для занять груповими вправами;
- відбір здібних дітей в основний (резервний) склад групи;
- відпрацювання рухових взаємодій композицій (перекидання, кидки, ловіння);
- тестування, відбір і орієнтація підготовки при переході на наступний етап підготовки.

Нижче ми подали складові технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах.

Рухова сумісність гімнасток у команді є основою в процесі навчання спільних рухових дій, які проявляються в однаковій і узгодженій спільній роботі, чіткості та злитості, стабільності виконання у співпраці, синхронності та асинхронності в роботі гімнасток. Це можливо завдяки єдиній технічній підготовленості, однаковою для всіх гімнасток групи, яка закладається з перших днів занять. Саме тому розвиток спільних взаємодій і набуває вирішального значення в побудові навчально-тренувального процесу у групових вправах на етапі початкової підготовки. Комплекси вправ програми підготовки гімнасток у групових вправах склалися з таких блоків:

- розминка – підготовчі вправи: біг, нескладні нахили, повороти та стрибки які виконувалися в парах або трійках. Також ці вправи використовувалися і для усунення навантаження наприкінці занять;
- хореографічна та музично-ритмічна підготовленість – формування музично-ритмічної координації, досягнення точності й узгодженості рухів і завдань, синхронності, артистичності й виразності, вироблення єдиного стилю (виконання танцювальних елементів: стрибків, танцювальних кроків). Розучування й відпрацювання хореографічних елементів, танцювальних кроків, поз, рухів рук проводили також у парах для досягнення точності і узгодженості рухів, синхронності виконання;
- безпредметна та акробатична підготовленість – удосконалення специфічних форм рухів, підтримок, рухових взаємодій у парах і трійках для розвитку сили, спритності, точності, координації взаємодій, формування навичок спільних, синхронних або асинхронних дій при виконанні вправ з партнером;
- технічна підготовленість з предметами – оволодіння однаковою для всіх гімнасток групи технікою базових елементів з м'ячами й обручами (тренування точності перекидань, кидків, ловель, маніпуляцій). Під час виконання вправ з предметами був зроблений акцент на роботу з партнерами, розподіл уваги на рух тіла і предмета, на два предмети, на себе і партнера;
- композиційна підготовленість – збереження правильної дистанції в композиціях, перешикунь, удосконалення техніки виконання змагальних композицій на точність кидкових взаємодій і стабільність їх виконання.

У нашому дослідженні був проведений порівняльний педагогічний експеримент з вересня 2011 р. по травень 2012 р. на базі СДЮШОР-1 з художньої гімнастики м. Києва. При проведенні педагогічного експерименту було сформовано дві групи дівчаток 6–8 років початкової підготовки, по 10 гімнасток у кожній. Заняття в контрольній групі (КГ) проводилися за програмою ДЮСШ [10], а в експериментальній (ЕГ) – за розробленою експериментальною програмою підготовки до групових вправ. За основу експериментальної програми був прийнятий колективний спосіб навчання спільних рухових елементів взаємодії і співпраці, синхронному виконанні хореографічних елементів, необхідних для роботи команди В основі проведення тренувальних занять лежить групова організаційна форма навчання – робота в парах, трійках і четвірках. Колективна організаційна форма навчання, тобто робота в парах змінного складу [11], стає основним засобом освоєння матеріалу в групових вправах у юних гімнасток.

Проведення педагогічного експерименту складалося з трьох етапів:

1 етап – оцінювання вихідного рівня фізичної підготовленості дітей на початок проведення експерименту як контрольної, так і експериментальної груп. Підготовка дітей ЕГ за програмою технічної підготовки у групових вправах і КГ за програмою ДЮСШ [10];

2 етап – відбір гімнасток у команду основного складу для підготовки групової вправи КГ та ЕГ за результатами проміжного тестування;

3 етап – визначення ефективності технології відбору та орієнтації гімнасток, програми вдосконалення технічної підготовки до групових вправ, оцінювання динаміки підготовленості гімнасток контрольної та експериментальної груп.

Ми також систематизували критерії оцінювання рівня розвитку гімнастки. Для оцінювання фізичних якостей було застосовано найінформативніші тести та система оцінювання

показників, що використовуються в гімнастиці [12,13]. У зв'язку з цим, ми опитали тренерів. За результатами проведеного анкетування, до значущих критеріїв фізичної підготовленості гімнасток для групових вправ на початковому етапі підготовки зараховано такі: координація, гнучкість (рухливість у кульшових і плечових суглобах), силова витривалість, швидкість і стрибучість ( $n = 46$ ), ( $W = 0,77$ ). Отримані результати досліджень дозволили визначити 20 тестів для тестування, яке проводилося після першого року навчання основних елементів «школи» художньої гімнастики.

За результатами тестування на початку експерименту (вересень 2011р.) у гімнасток контрольної та експериментальної груп достовірних відмінностей у показників фізичної та технічної підготовленості не виявлено ( $P > 0,05$ ), що свідчить про однорідність сформованих груп. На проміжному тестуванні (грудень 2011 р.) було видно позитивну динаміку у розвитку фізичної та технічної підготовленості гімнасток в обох групах. Так, показники тестування контрольної групи по 20 тестам за 10-бальною шкалою збільшилися від  $1,15 \pm 0,16$  бала до  $1,56 \pm 0,12$  бала, коефіцієнт варіації ( $V, \%$ ) становив – 11,27. Упровадження програми підготовки гімнасток у групових вправах художньої гімнастики в експериментальній групі показали збільшення показників від  $2,10 \pm 0,14$  бала до  $2,44 \pm 0,12$  бала, ( $V = 9,66\%$ ).

На другому етапі експеримента після попереднього тестування відбір здібних дітей до групових вправ здійснювався за низкою критеріїв та показників, які були рекомендовані респондентами при опитуванні. Так, при відборі гімнасток на початковому етапі відбору до групових вправ ( $n = 46$ ,  $W = 0,70$ ) до інформативних показників увійшли: стан здоров'я; антропометричні показники (довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки, довжина тулуба, розміри стопи); рівень фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей, зумовлених природними задатками; психологічні показники (мотивація і психологічна стійкість до виконання монотонної роботи); швидкість і якість засвоєння рухів і технічних елементів; рівень розвитку спеціалізованих сприйнять «почуття ритму», «почуття темпу», «почуття часу»; соціальні показники (відношення та зацікавленість батьків до спорту). Кожен з цих критеріїв є інформативним для етапу початкової підготовки і враховувався комплексно.

Після проміжного тестування ми відібрали гімнасток для участі в групових вправах до основного складу команд контрольної ( $n = 5$ ) і експериментальної груп ( $n = 5$ ), згідно з технологіями відбору та орієнтації гімнасток. Решта, по 5 осіб у кожній із груп, увійшла в резервний склад команд, продовживши підготовку до групових вправ.

На наступному етапі було проведено постановку і вивчення групових вправ без предметів і з м'ячами. Команда контрольної групи, тренування якої проходили за програмою ДЮСШ, витратила більше часу на процес розучування композицій, виникали труднощі в координації і синхронних рухових взаємодіях гімнасток, володінні кидковими елементами змагальних вправ. Тому вдосконалення техніки виконання змагальних композицій було більш якісним у експериментальній групі. Впровадження запропонованої експериментальної програми підготовки у групових вправах у групах 2-3 років навчання дозволило за період проведення експерименту підвищити рівень швидко-силових якостей від  $3,69 \pm 0,14$  до  $8,20 \pm 0,12$  бала ( $V = 10, 19\%$ ) у експериментальній групі без додаткових витрат часу порівняно з контрольною групою, у якої результати змінилися від  $3,50 \pm 0,17$  до  $6,50 \pm 0,14$  бала ( $V = 11,69\%$ ).

Аналіз результатів тестування (квітень 2012 р.) підтвердив ймовірні приріст показників за 20 тестами в дівчаток обох груп ( $p < 0,05$ ). Так, у контрольній групі показники тестування збільшилися від  $3,35 \pm 0,17$  до  $7,35 \pm 0,11$  бала ( $V = 14,47\%$ ), а показники експериментальної групи збільшилися від  $3,20 \pm 0,14$  до  $8,20 \pm 0,12$  бала ( $V = 9,81\%$ ).

За результатами проведеного тестування на заключному етапі (квітень 2012р.) у гімнасток основного складу експериментальної групи зрівнялися показники технічної підготовленості ( $V = 6,35\%$ ), що є одним із важливих показників розвитку спільних взаємодій. У контрольній групі оцінки за техніку виконання нормативів технічної підготовленості також збільшилися, але відмінність становила ( $V = 13,91\%$ ).

Аналізуючи показники, отримані в кінці педагогічного експерименту, було встановлено ймовірне ( $P < 0,05$ ) поліпшення показників у експериментальній групі. Результати впрова-

дження експерименту свідчать про ефективність запропонованої програми підготовки до групових вправ у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, поліпшенні координаційних можливостей, які вплинули на технічну підготовленість гімнасток експериментальної групи порівняно з контрольною групою. Підтвердженням ефективності технології відбору та орієнтації гімнасток, програми вдосконалення технічної підготовки в групових вправах також стали змагальні результати команд за програмою групових вправ без предметів і з м'ячами. Під час проведення змагань першості шкіл команда основного складу експериментальної групи посіла друге місце у змаганнях з III юнацького розряду, а команда основного складу контрольної групи – п'яте. Таким чином, було доведено ефективність розробленої технології відбору, орієнтації та програми підготовки гімнасток для участі в групових вправах на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Наприкінці проведеного експерименту на основі розроблених оцінювальних шкал виведено узагальнену оцінку і зроблено висновок про перспективність орієнтації підготовки гімнастки до групових вправ на наступний рік підготовки.

**Висновок.** У ході досліджень обґрунтовано технологію відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах на початкових етапах багаторічного вдосконалення. Розроблена технологія дозволила систематизувати показники та критерії, які можуть бути рекомендовані при відборі та орієнтації гімнасток у групових вправах художньої гімнастики, виділити технологічні характеристики та створити алгоритм проведення заходів щодо відбору та орієнтації.

Запропоновано технологію, яка дозволяє тренерів зробити підготовку з чіткою орієнтацією на групові вправи та формування раціональної техніки виконання вправ у художній гімнастиці.

**Перспективою подальших досліджень** є впровадження технології відбору, орієнтації та підготовки найближчого резерву.

### Список літератури

1. Платонов В. Н. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки, Н. В. Платонов, Саид Марси // Наука в олимпийском спорте. 2004. – С. 3–10.
2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К. : Олимп. л-ра, 2011. — 360 с.
3. Терехина Р. Н. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX Олимпийских игр / Р. Н. Терехина, Е. А. Пирожкова, А. И. Винер // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2012, –вып. 4(86). – С.32–36.
4. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Минске / Мария Шишковская, Р. Н. Терехина, Е. А. Пирожкова, И. А. Винер // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6(76). – С. 24–27.
5. Винер И. А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И. А. Винер, Р. Н. Терехина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Изд-во НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2010. – Вып. 2(60). – С.19–23.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Муравьева Г. Е. Технологический подход к проектированию образовательного процесса / Г. Е.Муравьева // Проектирование образовательных процессов. – Шуя : Весть . 2003. — С. 3–10.
8. Сиваш И. С. Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования / Сиваш И. С // Вестник Запорожского национального университета: [збірник наукових прр]. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя , 2012. – № 1 (7). – С. 268–277.
9. Муравьева Г. Е. Теория и технология обучения проектированию образовательного процесса : монография / Г.Е.Муравьева. – Шуя : Весть , 2005. – С. 56–57.

10. 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.

11. Лебединцев В. Б. Учебный процесс в разновозрастном коллективе / В. Б. Лебединцев, Т. А. Кинстлер // Начальная школа, 2011. – № 4. – С. 3–7.

12. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и ее этапы / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М. : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

13. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Оксана ШИНКАРУК, Ирина СИВАШ

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** В работе подробно рассмотрена педагогическая технология отбора и ориентации подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики. Обоснованы подходы и характеристики технологии отбора и ориентации. Исследованы составляющие и преимущества предлагаемой технологии. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения технологии отбора и ориентации подготовки спортсменок в групповых упражнениях на начальных этапах подготовки.

**Ключевые слова:** технология, отбор, ориентация подготовки, программа, групповые упражнения, гимнастика художественная.

## TECHNOLOGY SELECTION AND ORIENTATION THE GYMNASTS IN GROUP EXERCISE OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Oksana SHYNKARUK, Irina SYVASH

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

**Abstract.** The article thoroughly examined the educational technology selection and orientation training gymnasts in the exercise group of rhythmic gymnastics. Approaches and characteristics of technology selection and orientation have been investigated. Investigated components and benefits of the proposed technology. The results of the experiments show the effectiveness of the technology have been investigated selection and orientation training of athletes in the group exercises in the primary stages of preparation.

**Key words:** technology, selection, orientation of the training, program, group exercise, rhythmic gymnastics.