

## ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Ірина Сиваш

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Тенденції розвитку групових вправ художньої гімнастики, зі складно-координаційною структурою рухів, характер рухової діяльності, удосконалення правил змагань, що передбачає постійне відновлення й ускладнення змагальних вправ, емоційно-стресовий характер змагальної діяльності і суб'єктивність суддівства зумовлюють динамічність системи підготовки гімнасток та необхідність її оперативної корекції. Система підготовки в художній гімнастиці переважно базується на програмах підготовки спортсменок в індивідуальних вправах. Актуальність наших досліджень обумовлена відсутністю науково обґрунтованої програми підготовки гімнасток у групових вправах.

Відсутність єдиного підходу у підготовці гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики, вимагають проведення у даному напрямку дослідження, які мають відповісти на актуальні питання теорії, методики та практики спорту.

Сучасні педагогічні технології є одним із найважливіших напрямів досягнення нового рівня навчання, що проявляється у інтенсифікації та інформатизації навчання, створення мотивації, у вихованні духовності і відповідальності, самонавчання, забезпечення соціальної мобільності особистості [1]. Тому удосконалення, методологічне обґрунтування механізму педагогічних технологій відбору, орієнтації та підготовки гімнасток, комплекс тестів і показників дозволять відібрати найбільш обдарованих для подальшого вдосконалення з урахуванням потенційних можливостей підлітків. Також актуальним є систематизація знань в єдину систему і проведення експериментальних досліджень для уточнення відсутніх компонентів [2, 3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз навчальних програм із художньої гімнастики у спортивних школах показав, що в них повністю відсутні методичні вказівки стосовно оцінки та контролю показників розвитку підготовленості гімнасток, орієнтованих на групові вправи, що ускладнює їх підготовку до змагань.

Система спортивного відбору та орієнтації, її елементи на практиці не пов'язані з особливостями підготовки гімнасток на різних етапах підготовки. Навчання руховим навичкам формується в ході індивідуальної роботи гімнастки без предмету та з предметами; а підготовка гімнасток у групових вправах в ранньому віці, на початкових етапах спортивного вдосконалення в науковій літературі не розглядаються; відсутня обґрунтована система специфічних тестів та інформативних критеріїв, що дозволяють своєчасно здійснювати пошук перспективних спортсменок, визначити їхню спеціалізацію з урахуванням індивідуальних особливостей і завдань тренувального процесу.

Розпізнати природні задатки, реалізувати їх в процесі багаторічного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей гімнасток і принципів побудови тренувального процесу – ось головні завдання фахівців в художній гімнастиці з використанням педагогічних технологій.

**Зв'язок теми з науковими планами, програмами, темами.** Дослідження виконано відповідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 гг.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою: 2.12 «Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів», (номер державної реєстрації 0111U001725).

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

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

**Методи досліджень.** В роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, дані Internet, анкетне опитування, педагогічне спостереження, педагогічні тестування та експеримент, методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Майстерність команд з групових вправ дозволяє акцентувати увагу на такі характеристики – зовнішній вигляд усієї команди гімнасток, рівень розвитку рухових здібностей, технічну підготовленість, тактичну майстерність, морально-вольові якості. Комплекс цих показників обумовлює результативність змагальної діяльності. Змагальна діяльність команди з групових вправ це – суперництво з метою виявлення рівня та об'єктивного порівняння майстерності команд. Результати головних стартів року, чемпіонати світу свідчать про ступінь готовності спортсменок та показують можливості подальшої перспективи.

Для обґрунтування підходу до відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах в художній гімнастиці було досліджено застосування педагогічних технологій. Система спортивної підготовки гімнасток у групових вправах розглядається як багаторічний процес, де всі елементи і складові її підготовки взаємопов'язані і 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 підведенню спортсменок до головних змагань сезону.

Відбір спортсменок і орієнтація їх підготовки розглядається як елемент багаторівневої системи підготовки, 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 [4]. 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. Педагогічна технологія розглядається як упорядкована сукупність дій, операцій і процедур, що забезпечують досягнення прогнозованого результату (рис. 1).

Функція технології полягає в побудові відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах, що забезпечує заданий результат. Складовими технології визначено мету та зміст процесу відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах для кожного етапу багаторічної підготовки; критерії, показники і нормативні значення; оцінку вихідного і поточних станів підготовленості гімнасток, розробку програми підготовки у групових вправах, відбір у групові вправи та подальша орієнтація їх підготовки.

До основних характеристик технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах віднесено: цілеспрямованість, цілісність, наукова обґрунтованість, спрямованість на результат, спланованість, висока ефективність, системність, надійність, гарантованість результату. Критеріями технологічності процесу відбору та орієнтації були визначені:

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ



Рис. 1. Структурна схема технології відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах

- *чітка логіка етапів відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах, яка складається з послідовних кроків;*
- *діагностична задана мета, тобто коректно вимірні поняття, операції, діяльність тренера і спортсменок, як очікуваний результат правильної орієнтації підготовки та навчання, способи його діагностики;*
- *представлення пропонованої системи відбору та орієнтації у вигляді системи практичних завдань з орієнтирами і способами їх вирішення яка залежить від завдань на різних етапах багаторічної підготовки;*
- *система способів взаємодії на кожному етапі учасників тренувального процесу один з одним;*
- *особистісно-мотивоване забезпечення діяльності тренера і спортсменок (вільний вибір, креативність, змагальність, життєвий і професійний сенс);*
- *визначення меж допустимого відступу від алгоритмічної і від вільної, творчої діяльності тренера і спортсменок та передбачає можливість варіацій в залежності від умов проведення заходів з відбору, орієнтації та безпосередньо підготовки спортсменок;*
- *застосування в процесі відбору, орієнтації та підготовки гімнасток новітніх засобів і способів діагностики, оцінки, навчання.*

Запропонована технологія відбору та орієнтації гімнасток характеризується етапністю заходів, містить організаційні, методичні складові, систему тестів, програму навчання основним елементам взаємодій і співпраці у групових вправах, критерії та оціночні шкали, програму вдосконалення рухових взаємодій для участі в спортивних змаганнях та подальшого переходу до спеціалізації – групові вправи.

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Технологія відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах включає наступні складові:

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

Для підтвердження ефективності запропонованого підходу був проведений експеримент в групах початкової підготовки», починаючи з третього року навчання [5], та на етапі попередньої базової підготовки [6]. Для навчання спільним руховим діям у групових вправах, досягнення узгодженості, чіткості, злитості, стабільності виконання, синхронності й асинхронності в роботі гімнасток, була розроблена програма підготовки до групових вправ, та впроваджувалась після навчання основним елементам базової школи художньої гімнастики, включаючи п'ять блоків: підготовчі вправи (розминка), блок хореографічної та музично-ритмічної підготовки, блок безпредметної та акробатичної підготовки, блок технічної підготовки з предметами, блок композиційної підготовки. За основу був прийнятий груповий спосіб навчання (робота в парах, трійках і четвірках) спільним руховим елементам взаємодії і співпраці, синхронному виконанню хореографічних елементів, необхідних для роботи в групових вправах.

Було систематизовано критерії відбору спортсменок у групові вправи художньої гімнастики на початковому етапі підготовки: антропометричні показники, швидкість і якість засвоєння рухів, технічних елементів, рівень розвитку спеціалізованих сприйнять («почуття ритму», «почуття темпу», «почуття часу»), фізична підготовленість, стан здоров'я, психофізіологічні показники, соціальні показники.

Показники тестування гімнасток, які брали участь у експерименті на етапі початкової підготовки, за 20 тестами (визначення гнучкості і рухливості суглобів; силової і загальної витривалості; швидкості; швидкісно-силових здібностей; стійкості вестибулярних реакцій; точності; динамічної і статичної рівноваги; рухової реакції; здатності до орієнтування в просторі; до перебудови рухової дії; вибухової сили; рухової координації; «почуття предмету», «почуття часу, темпу і ритму»; віртуозності) при оцінці за 10-бальною шкалою покращилися. В контрольній групі показники тестування покращилися в середньому від  $3,35 \pm 0,17$  бала до  $7,35 \pm 0,11$  бала, ( $p < 0,05$ ) а показники експериментальної групи покращилися від  $3,20 \pm 0,14$  бала до  $8,20 \pm 0,12$  бала, ( $p < 0,05$ ). Впровадження запропонованої експериментальної програми підготовки до групових вправ дозволило за період проведення експерименту у експериментальній групі поліпшити: стійкість вестибулярних реакцій в середньому від  $3,5 \pm 0,35$  бала до  $8,2 \pm 0,35$  бала, ( $p < 0,05$ ); рухову координацію від  $3,94 \pm 0,36$  бала до  $7,9 \pm 0,7$  бала, ( $p < 0,05$ ). Покращилися показники роботи гімнасток з предметами: показник віртуозності в середньому змінився від  $4,19 \pm 0,06$  бала до  $8,0 \pm 0,28$  бала, ( $p < 0,05$ ).

За цей же період в контрольній групі результати склали: стійкість вестибулярних реакцій в середньому змінилася від  $3,8 \pm 0,27$  бала до  $6,0 \pm 0,7$  бала, ( $p < 0,05$ ); рухова координація від  $4,02 \pm 0,32$  бала до  $5,8 \pm 0,91$  бала, ( $p < 0,05$ ); віртуозність у середньому змінилася від  $3,97 \pm 0,3$  до  $6,2 \pm 0,66$  бала, ( $p < 0,05$ ).

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Показники контрольної групи, хоча і покращилися, але в порівнянні з експериментальною групою різниця складала до двох балів.

Показниками відбору та орієнтації гімнасток для групових вправ на етапі попередньої базової підготовки, на думку тренерів-респондентів виступають в порядку значущості: стан здоров'я, антропометричні показники, рівень фізичної підготовленості, спеціалізовані сприйняття, психофізіологічні показники, здатність до освоєння технічних елементів, змагальний результат, соціальні показники ( $n = 46$ ;  $W = 0,70$ ). До значущих компонентів підготовленості гімнасток до групових вправ на даному етапі підготовки було віднесено тести на оцінку координаційних здібностей, хореографічної підготовленості, здатності до засвоєння техніки, рівня прояву рухових якостей (здатності до обертальних дій, здібності до просторово-часових дій, здатності до збереження рівноваги), рівня розвитку стрибучості, витривалості, спритності, гнучкості.

Приріст педагогічних показників за останні два навчальні роки за показниками координаційних здібностей, розвитку рухових якостей, рівнем розвитку стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості спостерігався у всіх вікових групах. Так у гімнасток 9 років середньо групові показники приросту здібності до просторово-часових дій за 2 роки становили: від 0,15 до 0,20 бала; у гімнасток 10–11 років – від 0,98 до 1,17 бали; а у гімнасток 12–13 років – від 2,17 до 2,37 бала. Отримані дані свідчать, що рухова навичка формується нерівномірно відповідно до вікових періодів.

В період підготовки гімнасток до групових вправ за нормативами I розряду була апробована технологія відбору та орієнтації гімнасток, яка дозволила якісно сформувати основний склад гімнасток до групових вправ. У період удосконалення техніки рухових взаємодій у змагальних композиціях впроваджувалися мультимедійні засоби навчання, що дозволило через 6 тижнів підготовки до групових вправ зафіксувати позитивну динаміку результатів педагогічного тестування техніки перекидань і взаємодій.

За три навчальні роки гімнастки в групах, що відповідають етапу попередньої базової підготовки, показали достовірно кращі результати за всіма показниками ( $p < 0,05$ ), що є підставою для ствердження ефективності запропонованого підходу.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Підтвердженням ефективності педагогічної технології відбору та орієнтації гімнасток, розробленої програми підготовки, стали підвищення показників фізичної підготовленості та змагальні результати команд за програмою групових вправ без предметів і з м'ячами. Перспективою подальших досліджень є обґрунтування підходу до поглибленої спеціалізації, розробка системи відбору, орієнтації та підготовки гімнасток у групових вправах на етапах спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Сучасні педагогічні технології в освіті: збір. наук.-метод. праць / за ред. О. Г. Романовського, Ю. І. Панфілова – Харків: НТУ «ХП», 2012. – 224 с.
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. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
4. Шинкарук О. Технологія відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах художньої гімнастики / О. Шинкарук, І. Сиваш // Молода спортивна наука України :



### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 17. – С. 295–302.

5. Сиваш І. С. Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення / І. С. Сиваш // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К. : ДНДІФКС, 2012. – № 23 (1). – С. 30–35.
6. Сиваш І. С. Критерии отбора и ориентации гимнасток к групповым упражнениям на этапе предварительной базовой подготовки / И. С. Сиваш // Теория и методика физической культуры. – Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2013. – № 2. – С. 70–76. (Видання включено до ВАК МОН Республіки Казахстан).

#### АНОТАЦІЇ

##### ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Ірина Сиваш

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У роботі детально розглянута педагогічна технологія відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах художньої гімнастики. Обґрунтовано підходи та характеристики технології відбору та орієнтації. Досліджено складові і переваги запропонованої технології. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.

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

##### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Ирина Сиваш

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

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 художественной гимнастики.

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

##### EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN THE PREPARATION THE GYMNASTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS OF GROUP EXERCISE

Irina Syvash

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

The paper discussed in detail educational technology selection and orientation training gymnasts in group rhythmic gymnastics exercises. The characteristics technology selection and orientation is justified. Structure and benefits of the proposed technologies are investigated. Pedagogical experiment results demonstrate the effectiveness of the use of technology selection and orientation training athletes in rhythmic gymnastics group exercises.

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

##### АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ КРОКІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Сергій Синиця

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Заняття аеробікою посідають вагомe місце серед різноманіття видів оздоровчої фізичної культури. У зв'язку з цим актуально дослідити техніку виконання рухів фахівцями, з