

О. Шинкарук, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор;
И. Сиваш, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. Рассмотрена необходимость формирования специализации в групповых упражнениях на начальных этапах многолетнего совершенствования в художественной гимнастике. В результате анализа научно-методической литературы и учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике обоснован подход к формированию специализации юных гимнасток в групповых упражнениях в структуре этапов начальной и предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: формирование специализации, отбор, ориентация, групповые упражнения, художественная гимнастика.

Введение. Групповые упражнения в художественной гимнастике по характеру двигательных действий являются наиболее сложным и самостоятельным олимпийским видом соревновательной программы. Современное развитие данного вида спорта характеризуется непрерывным изменением международных правил соревнований, постоянным усложнением соревновательных композиций, стимулирующих сложность, риск, трюки. Каждая двигательная задача в групповом упражнении решается всей командой коллективно. Длительность группового упражнения в два раза больше, чем индивидуального, а элементы намного сложнее по характеру двигательных действий [1]. Сложность структуры двигательных действий требует от гимнасток точности воспроизведения пространственных и силовых параметров движений, скорости реакции на движущийся предмет, внимания и мышления. Для достижения высокого соревновательного результата командам необходимо демонстрировать безупречную технику двигательных взаимодействий, связанную с перебросками, бросками, передачами предметов друг другу согласованной синхронной или асинхронной работой, умением выполнять упражнения с единой амплитудой в одном темпе и ритме [2]. Высшие спортивные достижения в художественной гимнастике – это, также, артистичное исполнение композиции под музыку с максимальным проявлением координированности, гибкости, прыгучести, вестибулярной устойчивости, равновесия, виртуозного владения предметами [3].

Непрерывный рост спортивно-технических результатов в художественной гимнастике, достижения на Олимпийских играх при простейшей конкуренции за лидерство на мировой арене среди команд-лидеров, а также команд-новичков

возможны только при качественном исполнении отдельных элементов и композиций в целом [3, 4]. На протяжении последних трёх олимпийских циклов сборная команда Украины в групповых упражнениях не занимала лидирующие позиции по сравнению с многочисленными победами команд России, Италии, Белоруссии и Болгарии. Это свидетельствует о сложившейся высокоэффективной системе многолетней подготовки у команд-лидеров, элементы которой органически увязаны друг с другом, а системообразующим фактором является соревновательный результат [5].

В настоящее время стремление к ранней специализации с ориентацией особо одаренных спортсменов на достижение высоких результатов является одной из тенденций развития художественной гимнастики в мире, в то время как не менее актуальной остается проблема организации многолетней подготовки гимнасток в групповых упражнениях, как самостоятельного олимпийского вида художественной гимнастики. Достижение значительного успеха на международной арене в современных условиях требует многолетней целенаправленной подготовки. Сложившаяся система подготовки в художественной гимнастике, программы и учебные планы тренировочного процесса не отражают процессы формирования специализации гимнасток в групповых упражнениях; отсутствует научно обоснованная программа подготовки групповых упражнений.

Анализ научных данных в области подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики показал, что основные положения теории спортивной подготовки не нашли достаточного теоретического и методического обоснования и требуют доработки. Отсутствуют информативные критерии, системы тестов, позволяющие выявить перспективных гимнасток, определить их предрасположенность к групповым или индивидуальным программам художественной гимнастики, разработать рекомендации по ориентации тренировочного процесса. Особенно остро это ощущается на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки, в период, когда формирование специализации, спортивный отбор и ориентация подготовки должны осуществляться с учетом факторов, определяющих успех спортивного совершенствования: врожденные качества гимнастки, динамику спортивных достижений, уровень развития и темпы прироста специальных физических качеств и др. Значительную роль приобретают вопросы научного обоснования и построения программ рациональной тренировки при формировании специализации юных спортсменок в соответствии с возрастом занимающихся, морфологическим, физическим и психическим развитием.

Наряду с этим, в украинской художественной гимнастике подготовка осуществляется к конкретным соревнованиям, не прослеживается целенаправленная ориентация гимнасток в многолетнем процессе, о чем свидетельствуют результаты выступлений на мировой арене и рейтинг команды Украины в групповых упражнениях (FIG, 2010, 2011, 2012). Основная причина, на наш взгляд, кроется в отсутствии подхода в подготовке, который объединял

бы формирование специализации к групповым упражнениям, отбор и ориентацию гимнасток в процессе многолетнего совершенствования.

Связь работы с научными планами, темами. Исследования выполнялись согласно «Сводному плану НИР в сфере физического воспитания и спорта на 2006 – 2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.6 «Рациональное построение тренировочного процесса в спортивных видах гимнастики на этапах многолетней подготовки» (номер государственной регистрации 0106U010771), «Сводному плану НИР в сфере физического воспитания и спорта на 2011 – 2015 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме: 2.12 «Формирование системы многолетнего отбора и ориентации спортсменов» (номер государственной регистрации 0111U001725).

Цель исследования - обосновать необходимость формирования специализации «групповые упражнения» на начальных этапах многолетнего совершенствования в художественной гимнастике.

Методы исследований - анализ научно-методической и специальной литературы, официальных документов и протоколов соревновательной деятельности команд в групповых упражнениях, учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике, данных Internet; педагогическое наблюдение.

Результаты исследований и их обсуждение. Для формирования специализации необходимы определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся индивидуальная предрасположенность к спортивной деятельности в целом и к художественной гимнастике, в частности, личностные установки, потребности, интересы. Выявление, формирование и развитие происходят под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе направленно воздействующих и стихийных. От того, на каком из этапов индивидуального возрастного развития выявляется предрасположенность к прогрессированию в том или ином виде спорта во многом зависит процесс спортивного совершенствования и соответственно, обеспечивается спортивная ориентация, то есть формирование направленности спортивной деятельности и выбор перспективных путей ее развития в соответствии с индивидуальной предрасположенностью спортсмена.

Определение спортивной предрасположенности и ориентации юных спортсменок следует трактовать не как отбор для спорта, а как выбор предмета и перспектив спортивной специализации, которые возможно полно соответствовали бы индивидуальным задаткам и разумно сформированным личностным потребностям, интересам. При этом важно выявить индивидуальные возможности достижения результатов в том или ином виде спорта не только с позиции спортивного результата. Необходимо определить, в каком конкретно направлении целесообразно ориентировать спортивную деятельность юных спортсменок, чтобы с возможно большей эффективностью содействовать формированию и развитию их индивидуальных способностей. Комплексность индивидуальных свойств начинающего спортсмена, лежащих в основе спортивной предрасположенности, не позволяет при её определении

ограничиваться каким-либо одним критерием. Определение затруднено не полной изученностью свойств индивида, закономерностей проявления и развития индивидуальных способностей. Поэтому большая сложность диагностики спортивной предрасположенности становится проблемой, для решения которой требуется кропотливая исследовательская работа, длительные наблюдения за динамикой развития организма и ростом спортивных достижений спортсменов. Для её решения используют комплекс различных критериев и методов — антропометрических, физиологических, психологических, педагогических и других, в том числе возникших в спортивной науке и практике [6].

Выбор и уточнение направления углубленной спортивной специализации юных спортсменов достаточно продолжительный процесс, распространяющийся на целый этап спортивной подготовки, ориентировочная протяженность которого 2—3 года. За это время вполне можно детально проследить и осмыслить тенденции динамики многих свойств, качеств, способностей. Важнейшее значение при этом имеет выявление степени «тренируемости» юной спортсменки в условиях систематических тренировок, темпов увеличения функциональных возможностей организма, тенденций развития личностных качеств, характера, особенно спортивного трудолюбия.

Форсированная, чрезмерно суженая спортивная специализация, хотя и сопровождается некоторое время быстрым приростом спортивных результатов, чревата ущербом как для конечных спортивных достижений как и для, главное, для полноценного развития организма и личности. На это указывают более чем достаточное количество обобщенных фактов [7]. Известно, что множество юных спортсменов, блеснувших незаурядными для своего возраста результатами, в дальнейшем могут показывать лишь посредственные результаты и часто вообще выбывают из спорта. Однако немало спортсменов, начав спортивную специализацию в зрелом возрасте, достигали выдающихся спортивных результатов (в их числе ряд олимпийских чемпионов, чемпионов и рекордсменов мира).

Возникает вопрос: зависит ли раннее начало систематической и интенсивной тренировки от интереса и потребностей юной спортсменки. А форсирование узкой спортивной специализации в раннем возрасте вступает в противоречие с необходимостью гарантировать расширение и повышение общего уровня функциональных возможностей организма в годы его созревания, ограничивает адаптационные возможности и индивидуальный фонд двигательных умений и навыков, которые могут оказаться полезными в процессе спортивного совершенствования. Чрезмерно ранняя форсированная специализация опасна еще и тем, что сопряжена с жесткой эксплуатацией биологических механизмов мобилизации организма, как бы истощает их и вместе с тем создает своего рода «психический барьер» против хронических спортивных напряжений.

Справедливым остается принятое в теории и методике спорта положение о том, что на первом этапе спортивной подготовки не следует форсировать узкую спортивную специализацию и что подготовка начинающей юной спортсменки

должна быть всесторонней и специализированной лишь в условном смысле, в зависимости от ориентировочно намечаемого направления будущей углубленной специализации.

Тем не менее, обеспечивая первичную спортивную ориентацию у юных спортсменов необходимо сформировать хорошо мотивированную установку на возможно всестороннюю и объемную фундаментальную спортивную подготовку и определение спортивных способностей, исключив стремление немедленно выделиться спортивными результатами в данный момент. В этом и состоит необходимость формирования специализации на всем протяжении первого этапа многолетней спортивной деятельности. Варианты практического воплощения этого индивидуально различны. Они отличаются в зависимости от индивидуально отличающихся темпов возрастного созревания организма. У так называемых акселератов, отличающихся ускоренными темпами возрастнo-биологического созревания, спортивные возможности и достижения проявляются раньше. У ретардантов, отличающихся замедленными темпами возрастнo-биологического созревания организма, и спортивные достижения проявляются позже, но итоговый уровень спортивных достижений со временем часто оказывается значительно выше, чем у акселератов.

Развитие физических качеств и базирующихся на них двигательных способностях юных спортсменов зависят также от индивидуально варьирующих сроков наступления “чувствительных” (сенситивных) периодов в различные годы спортивной подготовки. Несмотря на предполагаемое направление спортивной специализации, важно не упустить периоды, особо благоприятные для воздействия на силовые, скоростные, координационные и другие двигательные способности в процессе спортивной подготовки. По этим и другим причинам, действие которых проявляется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, бывают оправданными различные варианты построения базовой спортивной подготовки. Но любые ее индивидуальные варианты правильны лишь постольку, поскольку они не расходятся в главном с охарактеризованным основным направлением первичной спортивной ориентации.

При относительно одинаковых условиях (включая приблизительно одинаковую спортивную одаренность) лидирующими на пути к спортивным достижениям оказываются именно те спортсменки, которые превосходят других качеством и количеством своей подготовительной работы, вызывающими прогресс тренированности. Это не значит, что для спортивной подготовки характерна тенденция постоянного форсирования. Речь идет о закономерностях развертывания функциональных возможностей юной спортсменки преодолевать физические и психические трудности в их максимальном проявлении, предельно настойчиво прилагать усилия по совершенствованию всего того, что позволяет реализовать индивидуальные потенциальные возможности спортивных достижений. Принципиальные установочные положения, ориентирующие и обобщенно указывающие важнейшие методические черты воплощения такой ориентации, можно кратко обозначить как принцип максимизации спортивной подготовки. Вытекающие

отсюда методические требования подлежат конкретизации применительно к индивидуальному уровню спортивной подготовленности, этапам подготовки и другим условиям спортивной деятельности. При всем том справедливой остается сама суть принципа с его установкой на незаурядную реализацию индивидуальных возможностей и последовательного стремления превзойти кажущиеся пределы своих возможностей.

С этим принципом непосредственно связан принцип углубленной спортивной специализации. Вполне очевидно, что в современном спорте результативность находится в закономерной зависимости от развертывания специализации и характеризуется таким распределением времени и сил в процессе спортивной деятельности, которые наиболее благоприятствуют прогрессированию спортсмена в направлении одного избранного вида спорта. Поэтому принцип прогрессирования понимается как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта.

Одной из закономерностей современного спорта является невозможность добиться одинаково высоких результатов не только в различных видах спорта, но и в различных дисциплинах одного и того же вида спорта. Степень специализации зависит от особенностей избранного вида спорта: в одних видах предмет специализации сам по себе широк, в других суживается до рамок отдельной соревновательной дисциплины или “родственных” соревновательных дисциплин. Очевидно, что на пути к действительно высоким достижениям неизбежно становится углубление в специализацию. Углубленная специализация строится на базе широкой общей подготовки. После окончательного выбора предмета специализации спортсмен стремится достичь высокой степени совершенства. Закономерный характер такого профилирования спортивной деятельности и подчеркивает принцип углубленной специализации.

Воплощение этого принципа предполагает и тщательную индивидуализацию как при выборе предмета спортивной специализации, так и в процессе развертывания специализированной спортивной подготовки. Спортивная специализация, если ее предмет выбран в соответствии с индивидуальными способностями, позволяет в полной мере удовлетворить и проявить спортивные способности. Важно обоснованно решить, оправданно ли нацеливать спортсмена на предельную реализацию своих возможностей в спорте высших достижений, или ограничиться определенным результатом в массовом спорте. Отсюда вытекает важность проблемы индивидуализации спортивной ориентации уже на первых ее этапах и адекватного индивидуализированного определения спортивных перспектив.

Необходимость особенно тщательной индивидуализации в спорте обусловлена также необычно высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к функциональным и адаптационным возможностям спортсмена. Речь идет о пределе индивидуальных возможностей спортсменов. Существует предположение, что предел спортивных результатов, компенсируется индивидуальными модельными характеристиками спортсмена,

в большей степени определяющими спортивный результат. В связи с этим следует отметить увеличение роли природной одаренности к занятиям конкретным видом спорта и необходимости ранней ориентации и специализации процесса подготовки. В основу должно быть положено развитие природных задатков и решение задач процесса обучения и тренировки юного спортсмена не в ущерб его индивидуальности.

Ориентация спортивно одаренных детей тесно связана с актуальными вопросами оптимизации всего процесса подготовки спортивного резерва и прогнозированием их будущих результатов.

Результаты проведенных нами исследований показали, что для групповых упражнений в настоящее время характерны: увеличение объема работы с предметом и телом; специальная физическая, техническая, тактическая и хореографическая подготовки. Требуется значительное количество времени на совершенствование исполнения элементов трудностей тела и предмета, отработку элементов обмена, взаимодействия и сотрудничества. Перечисленные двигательные действия представляют собой сложные координационные сочетания движений отдельными звеньями тела в сочетании с различными предметами. Выполнение их в единстве с музыкальным сопровождением требует от спортсменок не только значительных физических возможностей, но и достаточного уровня развития специальных двигательных качеств, умения выразительно и артистично преподнести элементы, необходимые для исполнения композиции. Только правильные технические движения, заложенные на начальных этапах подготовки, постоянно поддерживаемые и улучшаемые на последующих этапах, обеспечивают рост мастерства. По мнению Гавердовского Ю.К. [8], это такие движения, которые точно соответствуют экономным законам физики. Даже самые малые отклонения от них приводят к появлению значительного количества двигательных ошибок, которые впоследствии будут перенесены на более сложные элементы. Поэтому формирование специализации в групповых упражнениях, должно быть организовано на начальных этапах многолетнего совершенствования, начиная с групп начальной подготовки.

Под формированием специализации мы понимали процесс становления и развития дисциплины вида спорта – групповые упражнения в художественной гимнастике, отличающихся конкретным видовым составом средств решения задач специализации.

Главным признаком специализации «групповые упражнения» является выполнение соревновательной программы по художественной гимнастике в команде, как отдельной самостоятельной единице, где подготовка гимнасток сосредоточена на выполнении совместных действий, проявляющихся в единообразной и согласованной работе, четкости и слитности, стабильности исполнения в сотрудничестве, синхронности и асинхронности в работе гимнасток и предметов, которые достигаются общностью интересов, сработанностью команды, чувствами партнерш по команде и т.д.

Формирование специализации «групповые упражнения» характеризуется последовательностью действий, принципиально отличающейся от

индивидуальной подготовки в художественной гимнастике, но строится на базе школы художественной гимнастики и не выходит за пределы ее предметно-содержательной основы. Подход к формированию специализации рассмотрен в соответствии со схемой (рисунок 1).

Формирование специализации включает взаимосвязанные между собой составляющие, где задачи решаются поэтапно в течение многолетнего совершенствования. Учебно-тренировочная работа с гимнастками на начальных этапах должна осуществляться с использованием разнообразных упражнений в обучении и совершенствовании владения предметами, которые характерны для всех направлений художественной гимнастики. В поле зрения должны быть все элементы техники с подбором разнообразных средств. Если подготовка построена на комплексных элементах, то разнообразие осваиваемых навыков и умений в комплексе с разносторонней подготовленностью расширяет возможности гимнасток на последующих этапах многолетнего совершенствования.

Правильное осуществление специализации следует рассматривать как вступительный этап тренировок (овладение элементами, формирующими специализацию), начинающийся в соответствующем, т.е. оптимальном для ребенка возрасте, который преследует цель – построение фундамента для будущей спортивной специализации с использованием соответствующих тренировочных средств. Речь идет об умелом использовании сенситивных периодов в двигательном развитии ребенка.

В возрасте от 7 до 11 лет можно добиться самых больших сдвигов в области различных координационных способностей, а накопленный в этот период двигательный потенциал будет способствовать более быстрому овладению технически сложными элементами упражнений. Поэтому умелое использование этого периода может стать основой будущих спортивных успехов. Особенно важным элементом правильно осуществляемой специализации независимо от вида спорта является соответствующий объем применяемых упражнений, направленных на развитие общей и специальной двигательной подготовки, где общим принципом является постепенное дозирование специальных упражнений [9].

В связи с особенностями соревновательной деятельности, не нарушая закономерности и становления спортивного мастерства спортсменок, возрастной динамики и развития физических качеств, полового созревания ребёнка и учитывая принципы индивидуализации, природных задатков и комплексной командной работы, мы можем расширить специальную подготовку юных гимнасток, которая позволит формировать специализацию к групповым упражнениям.

Заключение. В ходе исследований обоснован подход к формированию специализации юных гимнасток в групповых упражнениях в структуре этапов начальной и предварительной базовой подготовки, основанный на теоретических знаниях и практическом опыте олимпийской художественной гимнастике, смежных дисциплин. Его элементами, структурно и функционально объединяющими процесс формирования специализации и



Рисунок 1 - Структурная схема формирования специализации «групповые упражнения» в художественной гимнастике

создающими перспективы многолетнего совершенствования гимнасток являются закономерности возрастного развития и начала специализации, показатели спортивной ориентации и отбора с учётом природных задатков и особенностей спортсменок к выполнению групповых упражнений, средства и методы спортивной подготовки, критерии и компоненты специальной подготовленности.

Литература

- 1 Аверкович Э. П. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. рекоменд. / Э. П. Аверкович. – М. : Госкоспорт СССР ВНИИФК, Краснодарский ГИФК, 1989. – 32 с.
- 2 Сучилин Н. [Техническая структура гимнастических упражнений](#) / Н. Сучилин // Наука в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская лит. – 2012. – № 1. – С. 90-93.
- 3 Шишковская М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мария Шишковская ; СПб. ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – 26 с.
- 4 Терехина Р. Н. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / Р. Н. Терехина, И. А. Винер // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журнал. – СПб.: Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4. – С. 15-19.
- 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: науч.-теорет. журнал. – СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – Вып. 2(60). – С. 19-23.
- 6 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с
- 7 Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 115-123.
- 8 Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
- 9 Староста Влодзимеж. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / Влодзимеж Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2003. – № 2. – С. 51-56.

Түйіндеме

О. Шинкарук, И. Сиваш

Көпжылғы жетілдірудің бастапқы кезеңдерінде көркем гимнастиканың топтық жаттығуларын мамандандыруды қалыптастыру

Көркем гимнастикадағы көпжылғы жетілдірудің бастапқы кезеңдерінде топтық жаттығуларды мамандандыруды қалыптастыру қажеттілігі қарастырылды. Көркем гимнастика бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиет пен оқу-жаттығу үдерісін талдау нәтижесінде жас гимнастшы қыздарды топтық жаттығулардың бастапқы және алдын ала базалық даярлық кезеңдері құрылымында мамандандыруды қалыптастырудың тәсілдемесі негізделді.

Тірек сөздер: мамандандыруды қалыптастыру, іріктеу, бағдарлау, топтық жаттығулар, көркем гимнастика

Summary

O. Shynkaruk, I. Syvash

The formation of specialization on the rhythmic gymnastics group exercises in the early stages of long-term improvement

On the basis of analysis of scientific and methodological literature and training process in rhythmic gymnastics grounded approach to the formation of specialization of young gymnasts in the group exercises in the structure of the initial stages and preliminary basic training.

Keywords: forming of specialization, selection, orientation, group exercises, calisthenics.