МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

з дисципліни

«Теорія та методика тренувальної діяльності в обраному виді спорту»

(художня гімнастика)

ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

3-4-го РОКУ НАВЧАННЯ

(напрям підготовки - «Спорт» 6.010202)

Київ – 2023

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

з дисципліни

«Теорія та методика тренувальної діяльності в обраному виді спорту

(художня гімнастика)»

ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

3-4-го РОКУ НАВЧАННЯ

(напрям підготовки - «Спорт» 6.010202)

Київ – 2023

**Методичні рекомендації підготували:**

**Рецензент:** професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, почесний працівник фізичної культури і спорту **Олешко Валентин Григорович**

**Рецензент:** завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Соронович Ігор Михайлович**

Методичні рекомендації призначені для самостійної підготовки студентів для занять

«Затверджено»

на засіданні кафедри спортивних видів гімнастики

7 листопада 2023 р.

Протокол № 5

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Перелік тем самостійної роботи для студентів 3-4-го року навчанняТема № 1 Відбір та орієнтація на етапах підготовки в гімнастиці художнійТема № 2 Характеристика видів підготовки в гімнастиці художнійТема № 3 Планування та організація підготовки гімнасток у ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, збірних командахТема № 4 Види діяльності тренера з гімнастики художньоїТема № 5 Загальні основи термінології вправ в гімнастиці художнійТема № 6 Актуальні питання розвитку і популяризації в гімнастиці художнійТема № 7 Характеристика програми і положення змагань з гімнастики художньоїТема № 8 Етапи підготовки і організації проведення змагань з гімнастики художньої Тема № 9 Загальні основи спортивної техніки базових вправ в гімнастиці художнійТема № 10 Змагальні положення про навантаження та діяльність спортсменок у гімнастиці художнійТема № 11 Забезпечення підготовки спортсменок в гімнастиці художній | 458131721263034384247 |

**ПЕРЕЛІК ТЕМ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 3-4-го РОКУ НАВЧАННЯ**

Тема № 1 Відбір та орієнтація на етапах підготовки в гімнастиці художній

Тема № 2 Характеристика видів підготовки в гімнастиці художній

Тема № 3 Планування та організація підготовки гімнасток у ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, збірних командах

Тема № 4 Види діяльності тренера з гімнастики художньої

Тема № 5 Загальні основи термінології вправ в гімнастиці художній

Тема № 6 Актуальні питання розвитку і популяризації в гімнастиці художній

Тема № 7 Характеристика програми і положення змагань з гімнастики художньої

Тема № 8 Етапи підготовки і організації проведення змагань з гімнастики художньої

Тема № 9 Загальні основи спортивної техніки базових вправ в гімнастиці художній

Тема № 10 Змагальні положення про навантаження та діяльність спортсменок у гімнастиці художній

Тема № 11 Забезпечення підготовки спортсменок в гімнастиці художній

**ТЕМА № 1**

**ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

Сутність поняття «відбір», і «орієнтація» в гімнастиці художній. Взаємозв’язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки в гімнастиці. Види відбору в художній гімнастиці. Загальні, інструментальні і специфічні засоби і методи відбору. Тестування і оцінка зовнішніх даних (фізичного розвитку і будови тіла). Оцінка фізичних якостей, спеціальних рухових здібностей, рівня різних видів підготовленості. Вимоги до проведення випробувань зі СФП.

Система відбору і орієнтації підготовки в багаторічному процесі спортсменок передбачає чотири блоки показників: – педагогічний (темпи зростання спортивної майстерності, рівень розвитку спеціальних рухових якостей, характерних для гімнастики художньої); – морфологічний; – фізіологічний; – психофізіологічний.

*Особливості відбору в гімнастиці художній*

Організаційно відбір проводиться в три етапи: а) агітаційні заходи з метою виявити інтерес до занять; б) тестування і спостереження для визначення здібностей дітей до даного виду спорту; в) спостереження в процесі навчання з метою встановлення темпів освоєння навчального матеріалу.

Третій етап відбору особливо важливий при орієнтації, оскільки тільки спостереження протягом деякого часу (від 1 місяця до 1,5 років) дозволить фахівцям визначити, в якому вигляді фізкультурно-спортивної діяльності у дитини вище моторна здатність до навчання, тобто де він зможе в майбутньому показати більш високі результати. Необхідно визначити, в якому конкретно напрямку доцільно орієнтувати спортивну діяльність юних спортсменів, щоб з якомога більшою ефективністю сприяти формуванню та розвитку їх індивідуальних здібностей. Спільними для всіх видів спорту показниками, які можуть бути прийняті в якості критеріїв при визначенні спортивної придатності, є: стан здоров'я, фізичні здібності, координаційні здібності, загальна витривалість, конституція тіла (статура), психічний склад особистості, мотивація. Показник рівня здоров'я є обов'язковою умовою при відборі на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Одним з визначальних критеріїв відбору є облік морфологічного статусу юного спортсмена. Для оцінки соматичного статусу дітей при відборі дівчат для занять художньою гімнастикою перспективним є не тільки астенічний тип статури, але і торакальний. М'язовий і дігестивний типи до уваги в цьому виді спорту не приймаються. Астенічний тип характеризується тонким кістяком. Переважно розвинені нижні кінцівки, грудна клітка звужується донизу, живіт розвинений слабо. Торакальний (грудний) тип характеризується сильним розвитком грудної клітини з одночасним розвитком тих частин тіла, які беруть участь в диханні, живіт відносно невеликий. Особлива роль при відборі відводиться специфічним сприйняттям. Для гімнастики художньої в їх розряд входять «почуття»: часу, ритму, темпу, предмета, рівноваги, простору. Наявність вище перерахованих «почуттів» - здібностей пояснюється тим, що управління рухами здійснюється за допомогою різних пропріорецепторів.

**ТЕМА №1**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Багінська О. В. Удосконалення комплексної системи спортивного відбору в художній гімнастиці на початковому етапі. *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту.* Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 127–130.
2. Дейнеко А. Х., Муллагільдина А. Я., Красова І. В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*: збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків. С. 86–89.
3. Доценко А. С. Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров´я людини*: матеріали ІІІ міжнародної інтернет-конференції. Одеса. 2019.
4. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Чужикова В. В. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Технології збереження здоров’я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 109-116.
5. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. Електронний ресурс. URL:https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\_RG%20CoP%202022- 2024.pdf
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.
7. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олимпийском спорте*. 2020. Т. 1. С. 48-51.
8. Шинкарук О. Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* № 1. Вінниця. 2017. С. 82-88.
9. Шинкарук О. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. № 4. С. 72–78.

**ТЕМА № 2**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

Структура багаторічної підготовки спортсменів базується на об’єктивних закономірностях становлення спортивної майстерності, які обумовлюються певними факторами, а саме ефективністю змагальної діяльності, оптимальною структурою підготовленості та її вдосконаленням, особливістю процесу адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень, індивідуальними можливостями спортсменів, термінами проведення основних змагань та їх відповідністю до оптимального вікового досягнення найвищих спортивних результатів.

Варто звернути увагу на те, що тривалість та структура багаторічної підготовки залежить від індивідуальних особливостей гімнасток, темпів їх біологічного дозрівання та темпів зростання спортивної майстерності, що залежать від віку початку занять гімнастикою; структури змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів провідних функціональних систем організму спортсменів відповідно до специфіки виду спорту; а також від змісту навчально-тренувального процесу, доречного використання засобів та методів тренувань, динаміки навантаження, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, планування додаткових засобів відновлення організму спортсменів та підвищення їх працездатності. Саме ці фактори забезпечують високий спортивний результат.

***1. Технічна підготовка.*** Базові навички загального та спеціального призначення, школа рухів. Універсальні технічні навички. Технічна підготовленість. Стабільність, надійність, економічність. Ефективність техніки. Методи, засоби, контроль. Складання програми ТП залежно від віку, кваліфікації. Технічна підготовка - це частина процесу підготовки спортсмена, яка переважно спрямована на оволодіння технікою обраного виду спорту і вдосконалення в ній на різних етапах підготовки. Крім того, мається на увазі і оволодіння технікою всіх тих загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, які використовуються в тренуванні в гімнастиці художній.

***2. Фізична підготовка.*** Загальна та спеціальна фізична підготовка гімнасток, їх роль та зміст на різних етапах спортивної майстерності. Характеристика методики силової та швидкісно-силової підготовки гімнасток. Деякі з специфічних особливостей фізичної підготовки гімнасток. Розвиток гнучкості. Удосконалення координаційних здібностей. Складання програми СФП залежно від віку, кваліфікації. Фізична підготовка - це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей гімнасток, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки для досягнення певного результату.

***3. Психологічна підготовка.*** Формування стійкого інтересу до занять. Розвиток необхідних вольових якостей. Регулювання психічної спрямованості у процесі тренування та змагань. Удосконалення спеціалізованого морального сприйняття, тактичного мислення та дій. Методи. Засоби. Контроль. Складання програми ПП залежно від віку, кваліфікації. Поняття «психологічна підготовка спортсменів з художньої гімнастики» визначається як цілеспрямований процес формування й розвитку когнітивно-емоційних, фізичних систем/властивостей/якостей особистості, застосовуючи індивідуальні, групові/ командні методи, прийоми, тактики, техніки виконання дій. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.

***4. Тактична підготовка.*** Оцінка змагальної діяльності, передбачування результату гімнаста чи команди. Складання індивідуальної змагальної програми для кожного спортсмена, визначення кращих видів багатоборства, Формування команди, черговість виступу гімнасток та визначення завдання для кожного у команді. Тактична підготовка – педагогічний процес, що спрямований на оволодіння раціональними формами введення спортивного прогнозування в процесі специфічної змагальної діяльності.

***5. Теоретична підготовка.*** Характеристика теоретичної підготовки. Теми бесід і питання найрізноманітнішої спрямованості. Теоретична підготовка — це процес оволодіння гімнасток спеціальними знаннями з теорії і методики спортивного тренування, з фізіології спорту, психології, гігієни, лікарського контролю, знаннями з правил змагань і суддівства. Все це засвоюється у процесі навчання і тренування, а також на лекціях, бесідах, при самостійному опрацюванні гімнастками спеціальної літератури тощо. Сучасні вимоги в гімнастиці досить високі. Вони потребують глибоких знань в навчально-тренувальному процесі. Лише при таких умовах можливі свідомі ставлення до тренування й активна участь гімнастки разом з тренером у розв'язанні поставлених завдань.

***6. Інтегральна підготовка.*** Характеристика інтегральної підготовки. Набуття тренувального та змагального досвіду. Методи. Засоби. Контроль. На думку фахівців, які вказують, що в якості основних засобів інтегральної підготовки виступають: змагальні вправи обраного виду спорту, виконані в умовах змагань різного рівня, і вправи спеціально-підготовчого характеру, які по структурі і особливостям діяльності функціональних систем максимально наближені до змагальних. Для підвищення ефективності інтегральної підготовки широко використовуються наступні методичні прийоми:

 - полегшення умов виконання вправ за рахунок застосування різних моделюють пристроїв;

- ускладнення умов за рахунок застосування обтяжень і проведення занять в несприятливих умовах (зміна клімату, місця, покриття і т.д.);

- організація змагань з більш слабким (сильним) або «зручним» («незручним») суперником;

- примусове лідирування або гонки за лідером;

- інтенсифікація змагальної діяльності за допомогою її тривалості, зменшення числа гравців в команді, збільшення тривалості змагальної діяльності та ін.

*Інтегральна підготовка* повинна привести весь комплекс здібностей спортсмена до прояву максимальних можливостей і демонстрації високих результатів на змаганнях. Такий стан називається спортивною формою і визначається як підготовленість, що включає високий рівень тренованості і інші складові спортивної майстерності: теоретичні знання, психологічна установка на демонстрацію максимального результату, мобілізаційна готовність до спортивної боротьби, вміння долати зовнішні перешкоди і т.д. Одним з показників стану спортивної форми і є рівень інтегральної підготовленості спортсмена.

**ТЕМА № 2**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Болобан В. М. Сенсомоторна координація як основа технічної підготовки. *Наука в Олімпійському спорті*. 2015; (2): 73-80.
2. Борисова Ю. Ю., Єрьоміна Н. В. Хореографія як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років : методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. 36 с.
3. Габрильчук І., Передерій А. Основні напрями тактичної підготовки в художній гімнастиці. *Теоретико-методичні, методико-біологічні та психологічні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів*. Львівський державний університет фізичної культури, Львів. 2018. №2 (32). C. 13–20.
4. Легеза Ю. С., Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*: ХІ Междунар. наук. конф., 26–27. 08. 2018 г., Переяслав-Хмельницкий. Вып. 8 (40). С. 34–38.
5. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування): автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01. Львів, 2014. 20 с.
6. Саєнко В. Г. Теорія і методика спортивного тренування : метод. реком. для студ. ІІІ курсу спец. «Олімпійський та професійний спорт». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 147 с.
7. Сосіна В. Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією. *Вісник Львівського університету*. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр. Львів, 2014. Вип. 14. С. 155–159.
8. Топол Г. А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017. C. 24.
9. Шинкарук О. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. № 4. С. 72–78.

**ТЕМА № 3**

**ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК У ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, ЗБІРНИХ КОМАНДАХ**

Роль в системі підготовки юних спортсменів належить спортивним школам різних типів, задачами яких є формування в учнів високих моральних якостей; сприяння гармонійному фізичному розвитку, всебічна фізична підготовка і зміцнення здоров’я учнів; підготовка спортсменів високої кваліфікації. Діяльність основної маси дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) зосереджена на організації фізкультурно-оздоровчої і виховної роботи серед дітей і підлітків. Спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮШОР) здійснюють підготовку резервів збірних команд країни. Школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ) покликана готувати членів і кандидатів в збірні команди країни. Така організаційна структура забезпечує широке залучення до регулярних занять спортом дітей, підлітків, юнаків і дівчат, підготовку всебічно розвинутих спортсменів. Принцип створення спортивних шкіл тісно пов'язаний з виконанням конкретних задач, поставлених перед кожним типом школи.

ШВСМ комплектується і випускниками училищ фізичної культури (УФК), а також тих, хто займається в секціях спортивних організацій. ШВСМ ведуть роботу в якості міжвідомчого організаційно-методичного і навчально-тренувального центру підготовки кандидатів у збірні команди країни. ШВСМ покликані координувати діяльність СДЮШОР і УФК, здійснювати методичні функції і періодичну централізовану підготовку учнів. В нашій країні також створені центри олімпійської підготовки, спроможні вирішувати складні питання підготовки майстрів спорту міжнародного класу. Найбільш масовою формою підготовки спортивних резервів в нашій країні є діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

ДЮСШ є позашкільним закладом і в своїй діяльності повинна: - здійснювати фізкультурно-оздоровчу і виховну роботу серед дітей і підлітків, спрямовану на зміцнення їх здоров’я і всебічний фізичний розвиток; - забезпечувати набуття учнями мінімуму знань в області гігієни і першої медичної допомоги, а також оволодіння її теоретичними основами і елементарними прийомами оцінки свого фізичного стану; - виявляти в процесі навчання здібних дітей і підлітків з метою подальшого залучення їх до спеціальних занять спортом в УФК і СДЮШОР.

- вести систематичну роботу з розвитку масової фізичної культури і спорту серед учнів, виказувати всебічну допомогу загальноосвітнім школам в організації методичної і спортивно-масової роботи. Успішна діяльність ДЮСШ можлива тільки при тісному зв’язку тренерів з учителями загальноосвітніх шкіл і батьками спортсменів. Це і особисті контакти, і організація батьківських зборів, разом педагогічної ради вчителів фізичної культури і тренерів, заходів по відбору дітей і підлітків для занять в спортивних школах. Спортивна школа діє на основі положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України, Міністерством освіти, яке є основним документом, який визначає організаційні і методичні розділи роботи спортивних шкіл.

В ДЮСШ формуються групи початкової підготовки дітей і підлітків різного віку (в залежності від виду спорту). В цих групах забезпечується різностороння фізична підготовка учнів, виявляються найбільш перспективні діти і підлітки для подальшого вдосконалення їх спортивної майстерності в навчально-тренувальних групах. Спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮШОР) створюються на базі існуючих ДЮСШ по одному виду спорту. Поряд із загальними задачами перед СДЮШОР поставлена і конкретна ціль – готувати спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд країни, команд майстрів у ігрових видах спорту.

Організація роботи у ДЮСШ, ШВСМ. Завдання роботи у ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР. Засади організації спортивних шкіл. Положення про ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ. Устав школи (відповідне законодавство). Структура школи і керівництво школи: дирекція, тренерсько-викладацький склад, батьківський комітет, навчально-методична документація. Фінансування. Комплектування і підбір тренерського складу. Планування роботи. Організація і планування навчально-тренувального процесу: загальний річний план тренування, індивідуальні плани спортсменів, розклад тренувань. Контроль і облік тренувальної роботи; форми обліку; ведення щоденників спортсменами. Організація і зміст роботи по вдосконаленню теоретичної і методичної підготовки тренерів, суддів.

Планування змісту підготовки і тренувальних навантажень у підготовчому, змагальному та перехідному періоді. Особливості добору засобів, методів навантаження та форм організації у залежності від етапу багаторічного вдосконалення гімнасток. Розробка річного плану підготовки, планів на мезоцикл, мікроцикл, макроцикл, та конспектів занять для груп початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової, груп підготовки до вищих досягнень у ДЮСШ. Особливості роботи з гімнастками вищої кваліфікації, підготовка членів збірних команд в умовах централізованої підготовки (НТЗ).

**ТЕМА № 3**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. *Scientific Collection «InterConf»*: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. Р. 341-350.
2. Габрильчук І., Передерій А. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці. *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2016. № 2. С. 32–37.
3. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевець Н. Г. Аналіз анкетних даних в спортивно – педагогічних дослідженнях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №1. С. 56 – 60.
4. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали III Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 8 квіт. 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 20–21.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
6. Муллагільдіна А. Я., Дейнеко А.Х., Беленькая И. Г. Оптимизация специальной физической подготовки в художественной гимнастике спортсменок 10-11 лет. *Научный журнал*. 2009. № 10. С.145-149.
7. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. Електронний ресурс. URL:https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\_RG%20CoP%202022- 2024.pdf
8. Kizіm, P. M., Lutsenko, L. S. & Batyeyeva, N. P. (2016), “Improving the ompetitive program pairs women with acrobatic choreography on stage by means of specialized basic training”, Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik, Vol. 52 No 2, pp. 55-60, doi: 0.15391/ snsv. 2016-2.009 (in Ukr.)
9. Rhythmic Gymnastics Rules 2016-2020. — http://www.figgymnastics.com/site/rules/disciplines/rg

**ТЕМА № 4**

**ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ**

Професія тренера – особливості, мета діяльності. Основні функції тренера з гімнастики художньої: навчально-тренувальна, виховна функція, функція планування, функція контролю, обрахунків та корекції підготовки, функція підготовки та участі у змаганнях, функція відбору, функція матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу, забезпечення безпеки занять. Контакти тренера з гімнастики. Основні критерії здібностей тренера: дидактичні, комунікативні, гностичні, організаторські, психомоторні здібності. Рівні результатів роботи тренера (категорії за результативністю): репродуктивний, адаптивний, моделюючий. Специфіка педагогічної роботи зі спортсменками різної кваліфікації. Особливості діяльності тренера при роботі з юними спортсменками. Спеціалізація тренера з гімнастики художньої (тренер початкової і базової підготовки, тренер-хореограф). Бригадний метод організації роботи тренерів. Роль, значення тренера суттєво змінилися внаслідок формування і організаційного оформлення окремих видів спорту, підвищення рівня підготовленості спортсменок, стандартизації правил змагань, стабілізації системи проведення міжнародних змагань тощо.

Сьогодні тренер-викладач – одна з найважливіших фігур в спорті, без якої неможливо уявити сучасну спортивну діяльність. Підготовка і виведення спортсменки на рівень міжнародних результатів без допомоги тренера є просто неможливим. Сучасні тренери готуються в спеціальних вищих навчальних закладах. Більшість тренерів, як правило, мають неабиякий досвід спортивної діяльності та великий багаж теоретичних знань з різних галузей науки: теорії спорту, медико-біологічних дисциплін, гуманітарних наук тощо.

Вивчитись на тренера-викладача з гімнастики художньої в Україні треба в вищому навчальному закладі III і IV рівня акредитації. Переважній більшості випускників присвоюється кваліфікаційний рівень «спеціаліст». З врахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій і конкретних досягнень окремих учнів або команд тренери сьогодні поділяються на відповідні категорії. Категорійність тренерів впливає на рівень їхньої заробітної платні. Вона встановлюється Педагогічними радами спортивних організацій, в яких працюють тренери і затверджуються відповідними органами державного управління спортом.

**Градація за професійними категоріями для тренерів сьогодні є такою:**

* Вища категорія;
* Перша категорія;
* Друга категорія.

### Спортивні звання

* Заслужений майстер спорту України;
* Заслужений тренер України;
* Заслужений працівник фізичної культури.

Тренерські категорії періодично переглядаються, але не рідше, як 1 раз на 4 роки.

Категорії є офіційним визнанням професійної придатності тренерів. За особливо помітні досягнення спортсменки тренеру може бути присвоєно звання «Заслужений тренер України». В деяких випадках присвоюється звання «Заслужений працівник фізичної культури» або вручається інша державна нагорода.

Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

* дитячо-юнацька спортивна школа;
* школа вищої спортивної майстерності;
* спортивний клуб (що спеціалізується з обраного виду спорту);
* спортивна секція при будь-якій установі чи організації;
* спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
* галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет);
* професійна, комерційна організація;
* будь-яка інша організація в штатному розписі якої є посада тренера.

Основним фаховим спрямуванням тренера-викладача (тренера) є, у вузькому розумінні, підготовка спортсменів відповідної (заданої) кваліфікації, виконання максимального результату.

*Загальними ознаками професіоналізму тренера є:*

* володіння спеціальними уміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
* володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об’єкт і засоби діяльності;
* спеціальні властивості особистості риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату;
* функціональні обов´язки тренера є дуже різними. Вони зводяться до вирішення комплексу задач - педагогічних, виховних, організаційно-управлінських, господарських, тощо.

На практичному рівні їх можна звести до таких обов´язків:

* комплектація навчальних груп;
* організація тренувального процесу;
* організація підготовки та участі в змаганнях;
* забезпечення комплексності виконання;
* організація матеріально-технічного забезпечення.

Навчально-тренувальний процес передбачає активну участь тренера у формуванні особистості спортсмена і його спортивної майстерності. Педагогічний вплив є необхідним в ході розвитку і вдосконалення техніки і тактики спортсмена. Формування спортивної майстерності включає в себе і формування особистості спортсмена, його моральних і вольових якостей. Саме тренер є головним керуючим органом в системі тренувального процесу гімнасток.

**ТЕМА № 4**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В., Рядинська І. А. Аналіз змісту підготовки майбутніх тренерів з художньої гімнастики. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2016. № 1. С. 337-340.
2. Мулик В. В., Камаєв О. І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера : навч.-метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичний додаток: посібник {для тренерів} в 2 кн. М .: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 752 с.
4. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 9 (140). С. 86–89.
5. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції : монографія / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276–287.
6. Сиваш І., Лахман Ю. Моделювання професійної діяльності тренера з художньої гімнастики. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 213-219.
7. Сотник Ж. Г., Романова В. І. Педагогічна майстерність тренера-викладача. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі*: тези доп. II Міжнародної наук.-практ. інтернет-конфер. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 294–296.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

**ТЕМА № 5**

**ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕРМІНОЛОГІЇ ВПРАВ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

Термінологія – це система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень. Термін – це слово або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття у якійсь галузі і не потребує у фахівців додаткового тлумаченням гімнастична термінологія – це система термінів, яка призначена для короткого і точного визначення вправ, загальних понять, назв базових елементів тіла, правил користування ними. Специфіка гімнастичної термінології полягає у тому, що вправи, які виконуються, мають характер і дію складно координаційних рухів тіла і дуже різноманітну роботу за динамікою виконання. Термінологія сприяє покращенню процесу навчання і тренування, узагальненню досвіду, розробці теорії і методики гімнастики, виданню підручників, учбових посібників, правил змагань та класифікаційних програм. Термінологічне пояснення відіграє важливу роль у початковому розумінні сутності вправи, у створенні вірного уявлення про неї. Базові елементи тіла як правило виконуються із вихідних положень, дякуючи чому уточняється дія вправи та вплив на організм людини, а також формуються відповідні рухові навички. Вправи виконуються як без предметів, так і з ними. Існування термінології дозволяє більш широко і різнобічно використовувати слово в процесі викладання гімнастики художньої. Знання термінології визначає у більшій мірі спортивну грамотність і культуру тренера з художньої гімнастики.

*Характеристика термінологічного алгоритму до написання вправ:*

* З вихідного положення, з якого починається рух; вихідне положення (в.п.) вказується для всього тіла або тільки для рук, ніг і голови; шляхи, які здійснюються кінцівками і тілом при виконанні руху (амплітуда і напрям);
* Виконання способу руху, тобто описання того, як потрібно виконувати рух: вільно (розслаблюючи м'язи) або напружено, махом чи силою, повільно чи швидко, плавно чи різко, зігнувшись чи прогинаючись, розгином, ривком тощо;
* Послідовність виконуваних рухів і їх елементів, а також і їх сполучень при виконанні складних або комбінованих вправ;
* Кінцеве положення, що приймає все тіло й окремі його частини в результаті виконання вправи.

Таким чином, до термінів ставляться певні *вимоги:*

• *Доступність.* Термінологія має будуватись на основі словникового фонду мови, якою проводиться заняття з фізичного виховання. Крім цього, застосовуються інтернаціональні слова-терміни, які повністю відповідають законам словоутворення і граматиці мови даного народу. Подібна термінологія буде доступна, отже, життєва і стійка, бо вона розвивається і удосконалюється разом з мовою народу.

• *Точність.* Термін має створювати виразне уявлення про вправу, відображати найхарактерніші особливості кожного руху або положення, технічну основу, форму, послідовність і спосіб виконання. Це складає основу швидкого оволодіння вправою і є запорукою усвідомленого формування рухових навичок.

• *Коротке визначення.* Термінологічна назва вправи обумовлена підбором коротких термінів, зручних для вимови, і спеціально розробленими правилами скорочень назви і запису вправ, замість детального опису рухів.

Термінологія сприяє покращенню процесу навчання і тренування, узагальненню досвіду, розробці теорії і методики гімнастики, виданню підручників, учбових посібників, правил змагань та класифікаційних програм. Термінологічне пояснення відіграє важливу роль у початковому розумінні сутності вправи, у створенні вірного уявлення про неї. Існування термінології дозволяє більш широко і різнобічно використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Знання термінології визначає у більшій мірі спортивну грамотність і культуру фахівця.

*Методичні рекомендації вивчення термінології в гімнастиці художній:*

1). Зміст вправ повинен відповідати призначенню комплексу і вирішувати поставлені задачі; 2). Вправи повинні відповідати рівню підготовленості, віку і статі тих, хто займається; 3). Вправи мають надавати всебічну дію на основні м’язові групи, забезпечувати цілеспрямований розвиток фізичних і рухових здібностей, сприяти формуванню правильної постави та оволодінню вмінням керувати своїми рухами. 4). Послідовність використання вправ повинна відповідати принципу поступовості: від простого – до складного, від легкого до важкого, від відомого – до невідомого. 5). Вправи мають виконуватися одна за другою з урахуванням поступового зростання навантаження. Доцільно починати з простих і легких вправ локальної дії, поступово включаючи комплексні вправи, що навантажують великі групи м’язів. 6). Під час корегування навантаження і відпочинку слід послідовно включати у фізичну роботу різні частини тіла, що підвищують ефективність м’язових зусиль і створюють оптимальні умови для відпочинку. 7). Вправи силового характеру повинні передувати вправам на розтягування, коли ставиться завдання переважного розвитку силових здібностей; і навпаки – коли першочергово стоїть завдання розвинути рухливість у суглобах.

Особливої уваги заслуговують *методичні поради* щодо функцій викладача під час проведення комплексу ВЗР. Викладач повинен враховувати:

• Говорити команди чітко, правильно, з відповідною інтонацією голосу;

• Вміти вести підрахунок з музичним супроводом і без нього, використовуючи різні звукові сигнали (оплески, постукування);

• Добиватися від тих, хто займається, чіткого і правильного виконання вправ, команд і розпоряджень;

• Вибирати зручне місця для подавання команд і проведення вправ.

**ТЕМА № 5**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відео-посібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. *Scientific Collection «InterConf»*: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. Р. 341-350.
3. Герасименко С. Ю., Кізло В. І., Кізло Т. В. Термінологія загально-розвивальних вправ: навчально-метод. посібник для студентів в.н.з. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка, 2010. 36 с.
4. Гімнастика: навчальний посібник / І. Й. Малинський, С. В. Крупеня, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.
5. Гімнастична термінологія : навч. посіб / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. К. : Олімп. л-ра, 2010. 144 с.
6. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Т. М. Чернишенко, В. М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
7. Сосіна В. Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. Танцювальні студії : зб. наук. праць. / МОН України, Міністерство культури України, Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2018. Вип. 1. С. 81–90.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.
9. Черняков В. В., Літвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2015. 56 с.

**ТЕМА № 6**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ І ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

Однією з актуальних проблем вдосконалення системи підготовки у видах спорту зі складною за координацією структурою рухів, у художній гімнастиці зокрема, є проблема спортивного відбору. Це пов’язано зі зростаючою конкуренцією між висококваліфікованими спортсменками та зумовленою нею необхідністю цілеспрямованої спеціалізованої підготовки резерву для спорту вищих досягнень.

Відбір і орієнтація талановитих гімнасток, є великим кроком в професійну діяльність. Кропіткий процес виявлення талановитих гімнасток завжди буде актуальним, від цього залежить майбутнє. Гімнастки повинні відповідати певним вимогам і критеріям, від чого залежить майбутнє подальшого розвитку в гімнастиці художній. Велику відповідальність в процесі відбору несе тренер-викладач за систему навчання і плідну підготовку до вдосконалення результативності молодих талантів і майбутніх чемпіонок, а саме:

• індивідуальній підхід до кожної гімнастки і її батьків;

• інтенсивні засоби розвитку і методи навантаження підготовки;

• систематичність тренувань і тривалості занять з гімнастики художньої;

• мотивація дітей до тренувального процесу як головна складова частина тренувального процесу;

• фінансування спортивних предметів, екіпіровки і змагальних костюмів покладається на гроші батьків, яких треба заохотити;

• удосконалення технічної майстерності, складності тіла і чистоти виконання.

Сучасний стан розвитку і популяризації художньої гімнастики в даний час дуже популярний в усьому світі. Змагальні композиції гімнасток вищих досягнень на світовій арені є актуальними , а саме: - танцювальні кроки, -стрибки, - оберти тіла, - рівновага тіла, - хвилі, - вправи ризику і майстерності виконання, - музичний супровід, і композиція в цілому, дозволяють вирішувати найрізноманітніші завдання фізичного, естетичного, емоційного, духовного виконання гімнасток. Крім того, різноманітність засобів дозволяє оптимально і збалансовано розвивати прояв координації, гнучкості, рівноваги, стрибучості гімнасток, які прагнуть показати видатні технічні результати. Все це сприяє розвитку і популяризації художньої гімнастики як виду спорту. Про це свідчить кількість країн, які входять в FIG та культивують художню гімнастику.

*Основні фактори, які визначають тенденції розвитку гімнастики художньої:*

* збільшення мотивації до тренувального процесу, та прагнення до вищих спортивних досягнень;
* зріст спортивно-технічного вдосконалення гімнасток та виконання нормативів І розряду, КМС, МС, МСМК, ЗМСУ;
* збільшення мотивації до конкуренції серед гімнасток високої кваліфікації КМС, МС, МСМК, ЗМСУ;
* зріст популяризації виду спорту серед молоді і дітей молодшого шкільного віку;
* підвищення рівня підготовленості майбутніх тренерів-викладачів з гімнастики художньої;

Сучасна система багаторічної підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці постійно розвивається у відповідності з новітніми тенденціями та законами розвитку олімпійського спорту, в якості системо утворюючих тенденцій у розвитку гімнастики художньої виступають наступні: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції, підвищення престижності вищих спортивних досягнень, підвищення вимог до фізичної та технічної підготовки гімнасток.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики. Зазначене змушує тренерів звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів і методології в роботі, а також алгоритм вирішення поставлених задач для досягнення найкращих результатів. Який сприяє більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками підвищенню рівня базової фізичної підготовки розвитку фізичних якостей, а саме правильний підхід і перебіг систематичної програми застосування гнучкості, координації, сили, витривалості, спритності має необхідність пошуку сучасних інноваційних технологій для впровадження на навчально-тренувальних заняттях.

**ТЕМА № 6**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Моделювання навчально-тренувального процесу студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Теорія та методика фізичного виховання, 2012. № 2. С. 44-48.
2. Дерюгіна І. У нас під загрозою зриву і підготовка до Олімпіади, і Чемпіонат Європи з художньої гімнастики в Києві [Електронний ресурс]. РБК-Україні. 2019. Режим доступу до ресурсу: <https://www.rbc.ua/ukr/styler/irina-deryugina-nas-ugrozoy-sryva-podgotovka-> 577191536.html
3. Іващенко О. В., КарпунецьТ. В., Крінін Ю. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. № 1. С. 34-42.
4. Шельчук Н. О., Леонова В. О. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного удосконалення: навч. посіб. Львів: ЛДІФК, 2004. 52 с.
5. Ленишин В. А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2016. Вип. (74) 16. С. 59–64.
6. Муллагільдіна А. Я., Беленька І. Г., Дейнеко А. Х. Розвиток музикально композиційних здібностей гімнасток 15–16 р. *Наука і освіта*. 2012. №2. С. 65–71.
7. Андрєєва Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток–художниць. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т.1. С. 6–9.
8. Нестерова Т. В., Кожанова О. С. Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ з художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*: зб. наук. праць. Харків, 2010. № 1. С. 87–90.
9. Сосіна В., Заплатинська О., Окопний А. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України.* 2012. Вип. 16, Т. 1. С. 294–299.
10. Дячук А. М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; НУФВСУ. К.. 2008.
11. Дейнеко, А. Х., Луценко, Л. С., Петров, Д. О. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. №4 (134). С. 39-42.

**ТЕМА № 7**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ І ПОЛОЖЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ**

Змагання з гімнастики художньої сприяють розвитку і популяризації як виду спорту. Організація і проведення спортивних змагань, це яскраве і спортивне свято яке є ефективним способом агітації до залучення молоді до занять з гімнастики художньої і фізичної культури спорту в цілому. Змагання це ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишається у пам'яті учасників та глядачів.

**Характеристика змагань**

У практиці зустрічаються різноманітні типи змагань з гімнастики, що як правило визначаються поставленою перед ними метою:

* навчальні за спрямованістю, щоб учасники набували досвід участі у змаганнях, (для підведення підсумків навчально-тренувальної роботи як кожного гімнаста, так і колективу в цілому);
* класифікаційні, що проводяться для виконання спортивного розряду;
* відбіркові, де виявляються найсильніші для комплектування збірних команд;
* кубкові, для виявлення володаря кубка поміж найкращих гімнасток;
* матчеві, які проводяться для обміну досвідом;
* масові (за полегшеною програмою категорії “В”, які проводяться з метою розвитку масової гімнастики.

За формою заліку змагання бувають: a) особисті; б) командні; в) особисто – командні;

**Положення і програма змагань**

*Керівні документи змагань.* Основними документами, якими користується організація, що проводить змагання, суддівська колегія і всі учасники змагань, є: «Положення про змагання», «Правила змагань», «Єдина класифікаційна програма». Положення про змагання Для проведення будь-якого змагання організація, яка його проводить, складає Положення про змагання. У положенні висвітлюють усі питання, що стосуються змагань. Воно має бути гранично чітким і зрозумілим для учасників змагань, представників і суддів. Положення затверджує керівний орган тієї організації, що проводить змагання. Після затвердження жодного пункту положення змінювати не можна. Оскільки положенням визначається зміст і характер змагання, його треба складати заздалегідь (щонайменше за три місяці до їх початку) і розіслати в усі організації та колективи.

**Положення про змагання складається з таких пунктів:**

* Мета та популяризація виду спорту;
* Місце і час проведення;
* Організатори змагань;
* Положення змагань – вікові групи і категорії;
* Медичний допуск учасниць до змагань;
* Страхування і ліцензія гімнастки;
* Визначення нагородження переможців;
* Умови прийому учасниць змагань;
* Терміни подачі попередніх та остаточних заявок.

Положення змагань, затверджено між організаторами і федерацією гімнастики України, після чого ці змагання вважаються офіційними. Програма змагань визначає зміст, у відповідності з вимогами правил і організації змагань. Тобто гімнастки, які виступають в кожній віковій категорії, (з самого молодшого віку до Майстрів Спорту) виконують предмет за вибором який вказаний в положенні змагань. Одна вікова група дітей поділена на декілька категорій, де вказується про виконання різних предметів за вибором.

Положення передбачає умови прийому учасників змагання (час приїзду команд і відповідальних за розміщення учасників, їх харчування та ін.). Обумовлені також терміни подання попередніх і остаточних заявок. У попередніх заявках, поданих заздалегідь, зазначають лише кількісний склад команди і підтверджують згоду на участь організації у змаганнях. За цими відомостями організатори можуть визначити кількість учасників змагання, приготувати місця для їх розміщення і харчування, розрахувати склад суддівської колегії і розв’язати інші питання, пов’язані з підготовкою змагань. Остаточні іменні заявки подають попередньо.

Програма змагання визначає його зміст

Програмою може бути єдина класифікаційна програма з гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст у відповідності з вимогами правил змагання або спеціально розроблена програма для масових змагань. Порядок і умови визначення переможців передбачають систему заліку і виявлення переможців особистої і командної першості. Особисту першість визначають за найбільшою сумою балів у багатоборстві.

**ТЕМА № 7**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. Scientific Collection «InterConf»: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. Р. 341-350.
2. Дейнеко А. Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*: ІV Міжнародна наукова конф. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11 (55). Ч. 4. С. 18–24.
3. Медвідь М. М., Попов С. М. Організація та проведення спортивних змагань : курс лекцій для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 117 с.
4. Муллагільдіна А., Красова І. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 150–153.
5. Нестерова Т. В., Шевчук І. А. Передумови оптимізації техніки кидків і ловів предметів з урахуванням сполученого розвитку гнучкості плечових суглобів у художній гімнастиці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні.* К. 2009. С. 126-129.
6. Сорока В. А., Сорока О. І. Психофізіологічні засоби відновлення в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.Д. Драгоманова*. Серія №15. 2018. Випуск 3К (97)18. С. 534–538.
7. Художня гімнастика: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту; 1999. 115 с.
8. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.
9. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.

**ТЕМА № 8**

**ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ І ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ**

До організації і проведення змагань проводиться велика підготовча робота, від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення. Всю цю роботу можна поділити на три етапи.

**Етапи підготовки змагань з гімнастики художньої:**

* *На першому етапі.* Визначаються терміни змагань, місце проведення і затверджується положення про них, а також призначається і затверджується головна суддівська колегія (або головний суддя). У плані передбачається:

1.1. Питання забезпечення (підготовка місця і організація, штатний персонал)

1.2. План організації проведення змагань, програма – календар змагань дата і приблизний графік.

* *На другому етапі.* При виборі приміщення слід передбачати найбільш зручне розташування для двох площадок гімнастичного килиму (змагальний килим 14 х 14 та килим для тренувань з таким же розміром) розміщення суддів, музичної апаратури, лікаря, та глядачів. Потрібна також кімната для наради суддів та секретаріату, роздягальні для представників команд. Вся підготовча робота проводиться організаторами змагань.
* *На третьому етапі.* Мандатна комісія починає свою роботу на міжміських змаганнях у день приїзду учасників. Вона перевіряє правильність оформлення документів. Голова мандатної комісії доповідає про підсумки роботи комісії на спільному засіданні оргкомітету і головної суддівської колегії разом з представниками.

Проводиться опробування килимів згідно поточному списку потоків учасниць, перевірка музичного і комп’ютерного обладнання в цілому. Оголошується засідання головної суддівської колегії з представниками команд, які беруть участь у жеребкуванні, головний суддя вносить корективи до вимог суддівства.

Організація головного судді до початку змагань, наявність лікаря на місці, наявність спортивного інвентаря, з двох протилежних сторін на змагальному килимі повинні бути розкладені предмети (скакалка, обруч, м’яч, булави, стрічка) учасниць.

**Перелік основних організаційних вимог до проведення змагань:**

* Підписання документів про згоду проведення змагань між організаторами змагань і Федерацією гімнастики, районною адміністрацією і директором школи або підприємства;
* Складання схеми розміщення спортивних килимів (основного змагального килиму і розминочних майданчиків);
* Визначення кількості учасниць змагань, складу команд (що затверджено попередніми поданими заявками);
* Перевірка всіх учасниць і команд на наявність документів: заявка, страховка, ліцензія, медична довідка, допуск лікаря до змагань можливо свідоцтво народження.
* Визначити склад суддівських бригад, проведення жеребкування,
* Відправлення попередньо фонограми гімнастки-учасниці на зазначену адресу;
* Підготовка стартових протоколів, попередній графік змагань;
* Визначення кількості тренерів від кожної команди.

**Підсумки результатів змагань**

Для більш швидкого проведення підсумків важлива чітка робота головного секретаря. У процесі змагань він перевіряє правильність виведення середнього й кінцевого балів у кожному протоколі, а після цього, додаючи його до результатів попереднього виду, отримує суму балів з урахуванням всіх оцінок.

*Нагородження переможниць змагань*

Нагороджувати переможців треба до закриття змагань. Завдяки електронній програмі підрахуванні оцінок маємо можливість підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження проводиться після підрахування балів.

Організація проведення нагородження повинна бути завжди урочисту, цікавою як для учасниць змагань, так і для глядачів турніру.

*Організація параду - закриття змагань*

Команди, які брали участь в змаганнях, розміщуються біля спортивного майданчику, і чекають параду нагородження відносно зайнятих місць на даних змаганнях. За командою організаторів змагань гімнастки учасниці виходять під музичний супровід на парад нагородження. Оголошуються підсумки змагань та проводиться нагородження команд переможців. Обов´язково підіймають прапор України і вмикають гімн держави. Після того як опускають прапор, на змаганнях усі учасниці завершують урочистим маршем залишають місце змагань. Після оголошення результатів і проведення урочистого параду нагородження, тренерам віддають офіційне положення змагань підкріплене печаттю, і надають протоколи результатів змагань підписані організатором, головним суддею і секретарем змагань.

**ТЕМА № 8**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Андрєєва Н. О. Удосконалення техніки виконання вправ з м’ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2015. 24 с.
2. Андрєєва Р. І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. … канд. наук фіз. вих. спец. 24.00.01. Харків, 2011. 20 с.
3. Борисова Ю. Ю., Єрьоміна Н. В. Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. 36 с.
4. Дейнеко А., Шевчук О., Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2020. № 1(75). C. 25–29.
5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорт. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів] 2 кн.. К.: Олімп. Літ., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
6. Рихлюк С. П. Морфо-функціональні показники спортивної обдарованості юних гімнастів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. 2012. Вип. 16. С. 91–95.
7. Топол Г. А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017. C. 24.
8. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.

**ТЕМА № 9**

**ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ БАЗОВИХ ВПРАВ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

**Основи техніки, класифікація і методика навчання вправам з предметами**

Методика використання підготовчих та підвідних вправ при навчанні техніці роботи предметами. Перенесення навиків під час опанування вправ з предметами. Використання технічних засобів навчання вправам з предметами: тренажерів, навчальних фільмів, відеозаписів. Використання засобів термінової інформації з метою корекції техніки рухів з предметами. Розбір уроків з предметами (скакалка, обруч, булави, м’яч, стрічка). Складання навчального уроку з предметом та вивчення його з групою (скакалка, булави, обуч, м’яч, стрічка).

**Поняття спортивної техніки.** Під поняттям «*спортивної техніки»* ми виявляємо сукупність дій і прийомів, які виконують роль найбільш ефективного рішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту. Базова техніка виконання вправ в художній гімнастиці спрямована на досягнення певного результату, форми і структури рухів, критеріями яких є артистичність дій, технічна складність композиції, грація і виразність, чистота виконання.

***Основа техніки*** полягає в сукупності дій виконання рухів тіла, необхідних для вирішення рухового завдання. Спортивна техніка постійно розвивається, удосконалюється, підвищуються вимоги до рівня спортивної майстерності. Науковці, викладачі, тренери і спортсмени ведуть постійний пошук раціональних способів і методів виконання вправ.

До спеціалізованої спортивної техніки володіння базовими елементами в художній гімнастиці відносяться хвилі й пружинні рухи тіла. Пружинні рухи тіла характеризуються одночасним згинанням і поступово наступним розгинанням у всіх суглобах з певною швидкістю й ступенем м'язової напруги. Їх відрізняє злитість і пружність. Пружинні рухи мають дію виконання вправ ногами (на двох, одній й по черзі), руками (у всіх напрямках: однаково і різнойменно), цілісно (всіма частинами тіла). Деталі техніки - другорядні особливості руху, які можуть виконуватися з деякими варіаціями, наприклад, рухи рук в стрибках і поворотах, також деталі, що не порушують основ техніки, але можуть сприяти повній реалізації індивідуальних можливостей при рішенні рухової задачі.

Отже, поняття **"спортивна техніка"** стоїть поряд з поняттям форми фізичної вправи, якщо мати на увазі не тільки зовнішню, але і внутрішню структуру руху. Однак відмінність полягає в тому, що термін спортивна "техніка " стосується не всіх, а лише відносно ефективних форм фізичних вправ, які раціонально сформовані з врахуванням закономірностей руху.

**Основна ланка техніки** - це найбільш важлива, вирішальна частина даного способу виконання рухового завдання. Наприклад, виконання хвилі тіла, підйому розгибом – своєчасне і швидке розгинання в кульшових суглобах з наступним гальмуванням ніг і ривковий рух руками. Виконання основної ланки в гімнастичних вправах завжди здійснюється за відносно короткий проміжок часу і потребує значних м´язових зусиль.

**Деталі техніки** - другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Деталі техніки можуть бути неоднакові у різних гімнасток і в більшості випадків залежать від індивідуальних морфологічних і функціональних особливостей (наприклад швидкість виконання базових елементів – акробатичні динамічні оберти с предметом і без). Правильне використання індивідуальних особливостей характеризує індивідуальну техніку. Індивідуальні або групові особливості техніки гімнастичних вправ прийнято називати *стилем виконання.*

**ТЕМА № 9**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Андреєва Н. О. Значення окремих компонентів предметної підготовки гімнасток за даними анкетування тренерів різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9. С. 3-10.
2. Болобан В. М. Сенсомоторна координація як основа технічної підготовки. *Наука в олімпійському спорті*. 2015. № 2. С. 73-80.
3. Бочкарнікова Н. В., Гаськов А. В., Овчиннікова Е. І. Розвиток навиків предметного маніпулювання в художній гімнастиці. *Проблема сучасної педагогічної освіти*. 2018. № 59, С. 113-118.
4. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В. Технічна підготовка спортсменок 10-11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Випуск 4 (98) 18, С. 114-118.
5. Нестерова Т. І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362-365.
6. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 48-51.
7. Суменкова А., Наконечна І., Руденко А. Кінематичний аналіз техніки виконання милиць булавами висококваліфікованих гімнасток в змагальних композиціях в художній гімнастиці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 8. С. 133-136.
8. Сутула В., Дейнеко А., Рябченко О. Підвищення культури виконання змагальних композицій юними гімнастками за рахунок використання нетрадиційних засобів підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 2 (70), 2019. С. 44–49.
9. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання: навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.
10. Шельчук Н. С. Морфологічні особливості гімнасток-«художниць» 12–14 років. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць. Львів, 2003. Вип. 7, Т. 3. С. 171–173.

**ТЕМА № 10**

**ЗМАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО НАВАНТАЖЕННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНОК У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

Науково-методичні основи змагальної діяльності в теорії спорту. Склад системи змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації. Зміст системи змагальної діяльності в гімнастиці. Побудова та реалізація системи змагальної діяльності в художній гімнастиці. Мотивація змагальної діяльності. Готовність до виконання змагальних дій. Зміст змагальних дій спортсменок в художній гімнастиці. Cтосовно актуальності питання науково-методичне забезпечення становить органічну частину системи забезпечення спортивної підготовки. Тому НМЗ структурно й функціонально пов'язане з іншими її підсистемами: нормативно-правовою, організаційно-управлінською, кадровою, медичною, інформаційною, матеріально-технічною та фінансовою. Сфери впливу інших складових системи забезпечення на НМЗ були визначені як компоненти підтримки.

Працюючи з дітьми слід пам’ятати, що морфологічний і функціональний розвиток здійснюється нерівномірно у різних вікових групах. Періоди прискореного зростання (сенситивні) чергуються з уповільненням, стабілізацією. Найбільш сприятливим для розвитку тих чи інших фізичних якостей є період, що співпадає з природним прискоренням розвитку відповідних здібностей. У кожному виді спорту, в тому числі і в художній гімнастиці особливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості через те, що вона є базою для повного розкриття технічних, тактичних і інших якостей юних дівчат. Засоби фізичної підготовки гімнасток поділяються на загальні фізичні, спеціальні, акробатику і хореографію. Засоби ЗФП характеризуються функціональною спрямованістю, що дозволяє створити базову основу ефективного стану м’язової, дихальної, серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, що в свою чергу, становить фундамент тренованості маленьких спортсменок на етапі початкової підготовки. Розвиток основних спеціально-рухових якостей в художній гімнастиці має на увазі пріоритетне формування фізичних якостей, відповідно до виду спорту, важливим напрямком яких є швидкість реакції, комплексний зміст якої включає координацію, спритність, швидкість, силу. Варто враховувати і той факт, що обсяг засобів загальної (ЗФП) й спеціальної (СФП) фізичної підготовки з віком неухильно збільшується з поступовою зміною співвідношення між ними. З часом співвідношення засобів СФП відповідно до загального обсягу тренувальних навантажень буде збільшуватись. Таким чином, обсяг ЗФП буде зменшуватися.

Ефективне управління тренувальним процесом, в першу чергу, залежить від знання тренером закономірностей адаптації організму спортсмена до навантажень. Механізми адаптації зумовлюють розподіл навантажень за спрямованістю та величиною протягом певного періоду їх підготовки. Будь-які зміни, що проходять в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці гімнасток велике значення має фізичне навантаження. Під фізичним навантаженням розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, зумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменок, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що використовуються.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсменки. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі приймають участь 2/3 загального об’єму м’язів). Наприклад, у гімнастиці художній це змагальні вправи які досить тривалі за часом і з певної інтенсивності. Локальне навантаження обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м’язів). Наприклад, вправи для покращення рухомості стопи. Регіональне навантаження впливає на організм спортсмена в процесі роботи від 1/3 до 2/3 всіх м’язів.

Характер навантажень розглядають за наступними напрямками по-перше – за шириною і вузькістю залучення організму до роботи; по-друге – «за місцем прикладання вправ» до частин тіла, до м’язової групи, до тих чи інших органів і систем організму; по-третє – за переважаючим режимом м’язової роботи: статичної, динамічної, ізокінетичної, ізотонічної, балістичної, змішаної; по-четверте – навантаження впливу потрібно розрізняти на звичні і незвичні. цілому характер навантажень зумовлюється метою і завданнями тренувального процесу і залежить від комплексного підходу до підготовки спортсменок.

***Змагальні навантаження.*** Психолого-педагогічні аспекти змагальної діяльності гімнасток. Результат змагальної діяльності, в гімнастиці. Структура змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю. Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл спортивної підготовки гімнасток.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Специфічне навантаження викликають вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні з ними за формою і характером виявлення здібностей. Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують неспецифічне навантаження.

Контроль тренувальних і змагальних навантажень є основною ланкою у складному і багатогранному ланцюзі управління підготовкою спортсменів.

**ТЕМА № 10**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Андреєва Н. О., Жирнов О. В. Особливості кінематичної структури техніки кидків і ловіння м’яча в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019.
2. Андреєва Н. О. Жирнов О. В. Болобан В. М. Показники розвитку сенсомоторної координації спортсменок з художньої гімнастики на етапах попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання студентів*. 2011.
3. Болобан В. М., Коваленко Я. О. Стійкість тіла спортсменок з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Світ спорту.* 2018.
4. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв’язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. Житомир 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.
5. Заплатинська О. Б. Взаємозв’язок відтворення ритму стрибків та оцінки за техніку їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вiсник*. 2016. № 3(53). С. 43–48.
6. Заплатинська О. Б. Особливості навчання елементам без предмету спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №4. С. 3–6.
7. Заплатинська О. Б. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4 (48). С. 46–49.
8. Карпенка Л. А., Румба О. Г. Теорія та методика фізичної підготовки у художній та естетичній гімнастиці: навчальний посібник. М., 2014. 264 с.
9. Мулагільдіна А. Я. Підвищення артистичної майстерності кваліфікованих спортсменів у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4 (54), С. 79-83.
10. Суменкова А., Наконечна І., Руденко А. Кінематичний аналіз техніки виконання милиць булавами висококваліфікованих гімнасток в змагальних композиціях в художній гімнастиці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 8. С. 133-136.

**ТЕМА № 11**

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ**

Компоненти системи забезпечення підготовки спортсменок різної кваліфікації в гімнастиці художній. Науково-методичне забезпечення підготовки. Комплексна наукова група, зміст діяльності, документи роботи. Інформаційне забезпечення. Наукове забезпечення занять з гімнастики: мета і завдання наукового забезпечення; основні напрямки наукових досліджень в гімнастиці; організація і методика наукового забезпечення в гімнастиці художній.

Організаційно-методичне забезпечення і документація: структура підготовки спортсменів; спеціалізована централізована підготовка спортсменів, документація планування роботи тренера; менеджмент в гімнастиці. Підвищення кваліфікації спеціалістів. Формування організаційно-методичних основ ресурсного забезпечення пов'язано із розвитком централізованої підготовки спортсменів, яка розглядається у двох аспектах. У першому випадку, у її основі лежить централізоване планування, єдині організаційно-методичні настанови та вимоги для усіх спортивних організацій і спортсменів, задіяних у системі підготовки, незалежно від їхньої територіальної або відомчої приналежності. У другому – основна суть цієї підготовки полягає в участі спортсменів у централізованих зборах, основним місцем проведення яких є тренувальні центри, де гімнастки комплексно забезпечуються усіма необхідними умовами та послугами для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Матеріально-технічна підсистема забезпечує проведення тренувального процесу необхідними спортивними спорудженнями й приміщеннями, матеріально-технічними ресурсами (спорядженням, інвентарем та устаткуванням, відповідно до вимог міжнародних спортивних федерацій); досягненнями науково-технічного прогресу, новинками спортивної індустрії; діагностичною та управлінською апаратурою. Важливо створювати умови як для спеціалізованої підготовки в обраному виді спорту, так і для проведення допоміжної та загально-підготовчої роботи.

Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів: загальна концепція; лікарський контроль в гімнастиці художній: медико-санітарне забезпечення; характеристика основних медико-біологічних засобів відновлювання в гімнастиці; планування відновлювальних заходів. Заходи попередження травм; надання першої допомоги спортсменам при травмах. «Антидопінговий» контроль. Якщо конкретніше то медична підсистема здійснює відбір і селекцію спортсменів; оцінку здоров'я, функціональних можливостей, впливу навантажень на організм гімнасток; проведення медико-біологічного контролю функціонального стану, загальної та спеціальної працездатності, здоров'я гімнасток, застосування ними фармакологічних препаратів; запобігання травматизму та захворювань спортсменів у процесі спортивної діяльності; інформування про використання

Харчування спортсменів в гімнастиці художній: зміст і норми харчування; режим харчування; регулювання та корекція маси тіла. Особливої значущості набуває раціонально організоване харчування в умовах великих за об’ємом та інтенсивністю фізичних і нервово-психічних навантажень. Адже збалансований харчовий раціон підвищує працездатність спортсмена, сприяє прискоренню процесів відновлення та створює умови для досягнення високих спортивних результатів. Невідкладним залишається питання про необхідність нормалізації харчування гімнасток, що обумовлено такими особливостями, як підтримка постійної, досить невеликої маси тіла при низькому вмісті жиру, необхідністю відносно малого об’єму мускулатури у поєднанні з пластичністю та високою функціональністю. Вищезазначене вимагає розв’язання складного завдання, а саме, забезпечення організму гімнасток усіма необхідними харчовими речовинами при відносно низькокалорійному раціоні.

Тренувальна база і матеріально-технічне забезпечення: витоки матеріального забезпечення виду спорту, матеріальне стимулювання діяльності тренерів і спортсменів, сучасний тренувальний комплекс, основне та допоміжне обладнання, екіпіровка гімнасток. Підготовка місць занять та змагань. Фінансування спорту здійснюється за кошти державного бюджету (ДЮСШ, СДЮШОР, фізкультурно-спортивні коледжі, спеціалізовані заклади вищої освіти); за кошти відомчих організацій (розвиток дитячо-юнацького спорту); вступні внески (індивідуальні і колективні); дотації державних органів утримання та експлуатація спортивних споруд.

Характерною глобальною проблемою залишається матеріально-технічна база для підготовки спортсменок. Сучасне матеріально-технічне забезпечення є показником розвитку фізичної культури та спорту в країні, а також необхідною умовою для підготовки спортсменів будь-якої категорії.

**ТЕМА № 11**

**ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ**

1. Дейнеко А., Шевчук О., Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2020. № 1(75). C. 25–29.
2. Дейнеко А. Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*: Міжнародна наукова конф. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч. 4. С. 18–24.
3. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В., Марченков М. К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. *Фізична культура, спорт та здоров’я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали 19-ї міжнар. наук.- практ. конф., м. Харків, 6 груд. 2019 р. ХДАФК, 2019. С. 67−69.
4. Павленко Ю., Козлова Н. Спортивні тренувальні центри в системі підготовки спортсменів. *Наука в олімпійському спорті.* 2013. № 3. С. 81-86.
5. Платонов В. М. Підготовка спортсменів різних держав до Олімпійських ігор. К.: Вид. дом Д. Бураго, 2012. 336 с.
6. Рябіна С. Фінансування українського спорту. *Європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту*: зб. матеріалів I міжн. наук.- практ. конф. до дня заснування хортингу: «хортинг ‒ національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» (м. Київ, 22-23 березня 2018 р.). Київ, 2018. С. 192–195.
7. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2014. 20 с.
8. Худолій О. М. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6−8 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків: 2015. № 4. С. 3−10.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.