

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

**XI Міжнародної конференції молодих вчених  
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

*10-12 квітня 2018 р.*

*Київ, Україна*

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

## **ЦЕНТРАЛІЗОВАНА ПІДГОТОВКА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

Сиваш І. С., Гудим В. В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і напруженістю спортивно-конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені. Для самої гімнастики характерні зміна технічної бази, значне збільшення різноманітності вправ і поява нових елементів та їх поєднань, побудова оригінальних композицій, що складаються з найскладніших вправ. Ці обставини диктують підвищені вимоги до рівня підготовленості гімнасток [1, 2]. Це можливо при добре організованій централізованій підготовці спортсменів, яка розглядається як один із факторів успіху національних команд на міжнародній арені для підготовки олімпійської національної збірної команди [3]. Такий центр олімпійської підготовки збірної команди України з художньої гімнастики розташований у спортивному комплексі «Атлет», основним завданням якого є організація навчально-тренувального процесу для підготовки та вдосконалення майстерності спортсменів високої кваліфікації, здатних успішно виступати на чемпіонатах світу та Іграх Олімпіад.

Підготовка збірної команди країни враховує уніфіковане використання засобів, методів і принципів спортивно-підготовки, ретельний підбір техніко-тактичних дій, засобів психологічної, технічної і фізичної підготовки, ефективність змагального результату. Тому на сучасному етапі підготовки збірної команди України актуальним є вивчення структури і змісту, а також особливостей підготовки збірної команди України з художньої гімнастики.

**Мета дослідження** – дослідити сучасну структуру особливості централізованої підготовки збірної команди України з художньої гімнастики та охарактеризувати теоретичні особливості.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Протягом останніх олімпійських циклів у країнах-лідерах з художньої гімнастики відбувається реорганізація підготовки спортсменок, створюються центри олімпійської підготовки даного виду спорту, посилюється медико-біологічне забезпечення та використання інноваційних технологій в олімпійській підготовці. В олімпійському спорті основною організаційною структурою підготовки спортсменів високої кваліфікації є національні тренувальні спортивні центри, де здійснюється централізована підготовка. Такий підхід дає можливість управляти підготовкою команди та окремого спортсмена, здійснювати відбір до команди, концентрувати зусилля фахівців, координувати роботу тренерів, медиків і науковців [4].

Центр олімпійської підготовки збірної команди України з художньої гімнастики є місцем тривалого перебування національної збірної команди, де задіяні найсильніші спортсменки, тренери, науковці, лікарі, технічні співробітники. Підготовка спортсменок орієнтована на досягнення максимального рівня можливостей та їх реалізації на головних змаганнях сезону. Сучасне ресурсне забезпечення централізованої підготовки гімнасток складається з таких компонентів: тренувального, навчального, сервісного, медичного, наукового, адміністративного, інформаційного та матеріально-технічного [5].

На жаль, центр збірної команди України з художньої гімнастики перебуває на стадії становлення, тому ще не всі блоки забезпечення функціонують належним чином, вони залежать від економічних факторів і неможливості використання спортивної бази у літній період на території АР Крим. Це також сервісний блок, який повинен забезпечувати розміщення, харчування, дозвілля та побутовий сервіс гімнасток, потребує удосконалення й медичне забезпечення. Тренувальний блок забезпечує такі напрями тренувального процесу:

хореографічну, музично-рухову, композиційну, технічну підготовку, що складається з безпредметної і предметної підготовки. Слід зауважити, що всі види підготовки не мають чітких меж, взаємодіючи між собою, і кожна складова є невід'ємною частиною загальної системи підготовки спортсменів. Медичний блок спрямований на відновлення, стимуляцію працездатності, лікування та контроль з метою збереження здоров'я. Науковий блок спрямований на підвищення ефективності підготовки гімнасток шляхом застосування нових знань і технологій, у ньому виділяють шість підсистем науково-методичного забезпечення: спортивно-педагогічну, медико-біологічну, організаційну, психологічну, інформаційну та матеріально-технічну [6]. Адміністративний блок орієнтований на використання ресурсів центру для досягнення командами поставлених цілей, у якого є функції планування, організації, прогнозування, мотивації, контролю та вирішення комерційних питань. Інформаційний блок орієнтований на засоби масової інформації, бібліотеки, Інтернет, звіти, дослідження та прогнози. Навчальний блок надає сукупність організованих заходів на здобуття знань, умінь, досвіду та має напрями – освіта спортсменів, підвищення кваліфікації тренерів та суддів. До матеріально-технічного блоку відносять споруди, обладнання, інвентар. Всі підрозділи центрів взаємопов'язані та залежать від роботи один одного.

**Висновки.** Ефективність системи олімпійської підготовки забезпечується комплексністю теоретико-методологічної, організаційної, науково-методичної, медичної, матеріально-технічної, фінансової, тренувальної й змагальної діяльності. Центри дозволяють створити необхідні умови для перспективного спортивного резерву шляхом залучення найбільш обдарованих спортсменів із спортивних шкіл для централізованої підготовки, а це передбачає підвищену увагу держави, фахівців до розвитку сучасної інфраструктури художньої гімнастики.

#### **Література:**

1. *Сиваш І. С.* Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики / Сиваш И. С. // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – Вип. (9)50. – С. 126–131.
2. *Терехина Р. Н.* Ретроспективний аналіз соревновательних результатів ведучих гімнасток мира / Р.Н Терехина, Е.С Крючек., Е.Н.Медведева, И.А. Винер-Усманова, // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 255-259.
3. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
4. *Платонов В. Н.* Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. *Козлова О.* Періодизація річної підготовки спортсменів високої кваліфікації / О.Козлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць – 2014 –№ 3 (27), с 45-49.
6. *Syvash I.* COMPLEX CONTROL IN THE PREPAREDNESS OF QUALIFIED GYMNASTS / I. Syvash // XXI International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All", September 14-16, 2017, [Electronic resource]. – Warsaw, Poland, – P. 81

Сучасні підходи до підготовки спортсменів.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАВЧОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГІМНАСТОК

Сиваш І. С., Мазур В. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** У художній гімнастиці артистичність – компонент виконавчої майстерності, який є складовою частиною підсумкової оцінки змагальних композицій. Правила змагань з художньої гімнастики 2017-2020 рр. висувають підвищені вимоги до характеру музики, яка повинна бути в гармонії з композицією вправи та гімнасткою. Композиція має бути побудована, як цілісний художній образ, та висловлювати ідею музичного твору від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предметів. Різні рівнів і напрямки рухів тіла, напрямки і площини рухів предметів повинні бути чітко пов'язані між собою єдиною ідеєю. За новими правилами суддівства існують знижки, які впливають на підсумкову оцінку композиції, якщо: рух виконується до або після акцентів музики; акцент у музиці не підкреслюють рухом; в музиці немає помітних динамічних змін, гімнастка вносить свої власні зміни, помітно змінюючи темп, стиль або інтенсивність рухів тіла або предмета; відсутній певний характер рухів між складностями, які представлені лише як серії без стилю рухів і зв'язку з музикою [2, 4].

Композиція будується на основі пластичних мотивів і мусить відповідати характеру, темпу, ритму, динаміці музичного твору з урахуванням вимог художньої цінності та артистичності. Відомо, що немає методики розвитку артистичності, для цього необхідне проведення експериментальних робіт з розробки артистичної підготовки та обґрунтування процесу формування артистичності в системі багаторічної підготовки [1]. Основним завданням артистичної складової є створення художнього образу, а гімнастка повинна донести до глядачів емоції, виразити ідею створеної композиції, тому ця проблема вдосконалення виконавчої майстерності потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – дослідити та охарактеризувати особливості компонентів виконавчої майстерності в художній гімнастиці.

**Методи дослідження:** аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

**Результати дослідження.** Відомо, що оригінальна композиція залежить від володіння гімнастками усіма формами й амплітудою рухів у всіх напрямках і рівнях простору, як з предметом, так і без предмета [3]. До основних компонентів виконавчої майстерності відносять: стабільність, динамічність, швидкість, амплітуду, легкість, невимушеність, пластичність, чистоту, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність, акторську майстерність, експресію рухів [1 – 3].

Виконавча майстерність у художній гімнастиці пов'язана із вирішенням різноманітних завдань: удосконалення якості технічної складової та стабільності виконання, створення нових оригінальних та ризикованих елементів, підвищення артистичності виконання. До складових виконавчої майстерності відносять: зміст композицій, характер і спосіб виконання. Зміст композицій містить:

- склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсменка;
- підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;
- оригінальність;
- зв'язок рухів з музикою.

До характеру і способу виконання належать:

- стабільність виконання в умовах тренування і змагань;
- динамічність, швидкість, амплітуда виконання;
- легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;
- ритмічність, чіткість, музикальність [3].