

економічних стимулів для професійного зростання і підвищення статусу учителя фізичної культури, фахівця з фізичної реабілітації та тренера-викладача з виду спорту в суспільстві; активізація соціокультурних чинників модернізації вищої фізкультурної освіти; створення єдиного інформаційного освітнього середовища вищого навчального закладу фізкультурного профілю; система постійного підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кун Т.С. Структура научных революций / T.S. Kuhn. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago, 1962 / Перевод с англ. И.З. Налетова [Электронная версия] // <http://psylib.org.ua/books/kunts01/>.
2. Морозова Н.А. Изменение концепции «качество высшего образования» в современном обществе [Электронный ресурс] / Н.А. Морозова // Режим доступа : <http://www.creative-conomy.-ru/-articles>
3. Салахов М. Х. Организация системы оценки качества образования на основе единой корпоративной информационной системы управления вузом [Электронный ресурс] / М. Х. Салахов, В. Ю. Михайлов, В. М. Гостев Режим доступа : <http://www.science-community.org/ru/poiskvak>
4. Field J. Lifelong education. International Journal of Lifelong Education. – 2001. – 20(1). – P. 3–15.
5. Marginson S. Dynamics of National and Global Competition in Higher Education // Higher Education. – 2006. Vol. 52. P. 3.
6. Spring J. Research on Globalization and Education // Review of Educational Research. – 2008. – Vol. 78, No. 2, pp. 330–363.

796.015.4:796.412

Кидонь В.В.

Академія митної служби України м. Дніпропетровськ

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В даній статті надана характеристика та особливості технічної підготовки гімнасток-естеток на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка обумовлюється загальними принципами навчання та специфічними принципами побудови тренувального процесу. На підставі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та програмного матеріалу ДЮСШ України з естетичної гімнастики розкриті основні компоненти технічної підготовки та її структура, які охоплює багатосторонні та різноманітні технічні елементи.

Ключові слова: естетична гімнастика, технічна підготовка, принципи, компоненти.

Кидонь В.В. Характеристика технической подготовки в эстетической гимнастике на этапе специализированной базовой подготовки. В данной статье дана характеристика и особенности технической подготовки гимнасток-эстеток на этапе специализированной базовой подготовки, которая обуславливается общими принципами обучения и специфичными принципами построения тренировочного процесса. На основании анализа и обобщения научно-методической литературы и программного материала ДЮСШ Украины по эстетической гимнастике раскрыты основные компоненты технической подготовки, ее структура, которая охватывает разносторонние и разнообразные технические элементы.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, техническая подготовка, принципы, компоненты.

Kidon V.V. Characteristics of technical training in aesthetic gymnastics on stage of specialized basic training. In this article, the characteristics and features of technical training gymnast-aesthetics on stage of specialized basic training, which is caused by the general principles and specific principles of construction of sports process. Based on the analysis and synthesis of scientific and methodological literature and program material of Ukraine Coach aesthetic gymnastics there are the basic components of technical training and structure that covers various multilateral and technical elements. The work is performed according to the theme 2.6 "Theoretical and methodological foundations of the training process improvement and competitive activities within the long-term training of athletes" Consolidated Plan of research in the field of physical education and sport in 2011-2015. Ukraine Ministry of Education, Youth and Sports of Ukraine. Objective: The basic principles of athletic training and technical features of training in aesthetic gymnastics at the stage of specialized basic training. Methods: Analysis and synthesis of scientific and methodological literature and program material of Ukraine Coach aesthetic gymnastics. Prospects for further research is to improve the system of construction of the training process of aesthetic gymnastics athletes, their physical training, development of techniques that will pay more attention to the physical and functional condition of athletes, performance body movements (jumping, bending), increase physical performance of athletes.

Key words: aesthetic gymnastics, technical training, principles and components.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Естетична гімнастика – жіночий командний вид спорту є масовим, оскільки ним може займатися все жіноче населення від малят до жінок зрілого віку. Однак, як вид спорту, вона має свою програму з підготовки спортсменок та любителів та систему проведення змагань різного рівня, в тому числі і міжнародного. Новий напрям такої гімнастики спрямований на зміцнення здоров'я і покращення фізичного розвитку дівчат і базується на стильних, природних рухах всього тіла. Вона включає гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, пов'язані з природною грацією і силою. Естетична гімнастика є командним видом спорту і якщо в програмі для спортсменів існує обмеження учасників в одній команді, то для любителів немає жодних кількісних обмежень. У програму ДЮСШ з естетичної гімнастики входять елементи з хореографії, сучасних танців, загальної та художньої гімнастики, акробатики, ритміки та інші (навчальна програма для ДЮСШ, 2008). В Україні естетична гімнастика почала розвиватися на початку

2003 року на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. Перша національна збірна команда України з естетичної гімнастики була сформована при спортивному клубі НУФВіСУ. Створення Національної федерації сприяло виходу гімнастів на міжнародний рівень, так у червні 2004 року збірна команда України прийняла участь у V Чемпіонаті Світу в м. Софія (Болгарія), яка вийшла до фіналу і отримала „Кубок фіналістів”. Аналіз науково-методичної літератури довів, що існують загальноприйняті методики підготовки і становлення спортивної форми (В.М. Платонов, 2004; Л.П. Матвеев, 2002; Л.В. Волков, 2002; А.С. Ровний, 2005; А.П. Бондарчук, 2005; А.А. Красников, 2005 та інші). Слід зазначити, що цілеспрямована підготовка, яка орієнтована на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей юного спортсмена, висуває ряд нових вимог щодо оптимізації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності (В.П. Губа, 2007). На думку фахівців (Л.П. Матвеев, 2004; Н.Г. Озолін, 2002; Л.В. Волков, 2002; Н.В. Платонов, 1986 – 2004 та інші), які займались проблемою удосконалення системи підготовки юних спортсменів, різке стимулювання і форсування підготовки, пов'язане з загальним збільшенням обсягу роботи з метою підвищення рівня функціональної готовності може мати негативні наслідки на подальше зростання спортивної майстерності. Водночас, необхідно зазначити, що С.І. Атаманюк, К.Г. Іванова, А.В. Прийменко (2010) акцентують увагу на хореографічну підготовку спортсменів високої кваліфікації в спортивній аеробіці. Т.В. Пасічна, Н.М. Лозенко (2010) розкривають співвідношення розвитку якостей сили та гнучкості для вдосконалення техніки виконання складних елементів аеробної гімнастики. Л.Я. Аркаєв, А.Б. Плоткін, В.С. Рубін (1983) та Ю.В. Менхен (1989) піднімали питання удосконалення фізичних якостей гімнастів. В.П. Шликов (2005) розробив навчальні програми для засвоєння акробатичним вправам основної гімнастики, а з основ засвоєння базової акробатичної підготовки Ю.А. Попов (2010). Техніку виконання гімнастичних вправ розкриває Ю.К. Гавердовський (2002), характеристику командної гімнастики А.Б. Лапутін (2009). У той же час зазначимо, що у доступній науково-методичній зарубіжній та вітчизняній літературі питання, які присвячені особливостям побудови навчально-тренувального процесу, становлення технічної майстерності елементів різної групи складності в естетичній гімнастиці відсутня. У зв'язку з цим, підготовка спортсменок актуалізує пошук нових наукових підходів й оперативне внесення у спортивну практику інноваційних методик спортивної підготовки на різних етапах підготовки. Тому, урахувавши ускладненість програми з естетичної гімнастики на етапі поглибленого тренування, актуальною проблемою є удосконалення технічної підготовки гімнасток, а саме елементів вищої групи складності.

Робота виконувалась згідно теми 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження: Розкрити основні принципи спортивної підготовки та особливості технічної підготовки в естетичній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та програмного матеріалу ДЮСШ України з естетичної гімнастики.

Викладення основного матеріалу. Досягнення успіху спортсменів залежить від об'єктивних закономірностей планування навчально-тренувального процесу [5, с. 56]. Існуючі закономірності дають змогу визначити принципи підготовки, які розкривають зв'язок явищ, їх загальність та варіативність, засоби та характер планування різноманітних навантажень за допомогою яких підготовка спортсменів базується на розробці методичних рекомендацій. Система підготовки спортсменів складається з трьох підсистем: тренування, змагання та відновлення. Як зазначено у програмі ДЮСШ з естетичної гімнастики для спортивних шкіл для успішної спортивної підготовки необхідно підтримуватися три групи принципів:

- загально-педагогічних: виховного навчання, свідомості та активності учнів, наочності, систематичності, доступності, індивідуалізації, тривалості та прогресування;
- спеціальних: до високих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності всіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, максимальності та поступовості підвищення вимог, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень;
- методичних випереджень: випереджений розвиток фізичних здібностей щодо технічної підготовки, розмірності, сполученості засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань.

На підставі вищевказаного, розробка тренувальних навантажень в системі підготовки в естетичній гімнастиці ґрунтувалась на основі наступних принципів, які в теорії та методики спортивного тренування підрозділяються на три групи: дидактичні принципи навчання [1, с. 39], специфічні принципи підготовки спортсмена [9, с. 41] та дидактичні принципи спортивного тренування [6, с. 28]. Вихідними дидактичними принципами навчання виступали: науковості, систематичності та послідовності, свідомості та активності, самостійності, наочності, доступності та індивідуалізації, різнобічності та новизни. Основою специфічних принципів були:

- принцип спрямованості на досягнення найвищих результатів – обумовлювався підвищеними вимогами до використання найбільш ефективних засобів та методів спортивного тренування починаючи з першого року занять (поступове збільшення об'єму, інтенсивності та складності виконання вправ і т.п.);
- принцип співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу – основою, якого було раціональне планування учбово-тренувальних занять протягом доби, тижня, місяця та року (планування тренувального процесу у будні дні в другій половині доби, у вихідні – в першій; протягом року 6 тренувальних днів на тиждень);
- принцип поступового зростання навантажень протягом року – реалізується завдяки збільшенню обсягу та інтенсивності виконання вправ (виконуючи вправу йде збільшення обсягу до 20-30 разів виконання; збільшення інтенсивності виконання вправ 5 разів за 10-15с до 20 разів за 30с і т.п.);
- принцип єдності загальної та спеціальної підготовки – обумовлювався новим змістом загальної підготовки з використанням значного обсягу засобів спеціальної, дозволив в свою чергу розглядати в структурі планування як окремі сторони підготовки, а саме загальну та спеціальну фізичну підготовку;
- принцип оптимізації співвідношення тренувальних засобів протягом року та концентрація їх у часі;

- принцип цілеспрямованості нарощування якості виконання вправ – полягає у виконанні змагальної вправи на оцінку;
- принцип відповідності матеріально-технічного оснащення специфіки виду спорту.

Процес підготовки в естетичній гімнастиці – це, насамперед, процес технічного вдосконалення спортсменок. Аналізуючи процес технічного вдосконалення, можна умовно виділити два етапи. *Перший етап* - це власне навчання, первинне освоєння окремого вдосконалення. *Другим етапом* є процес технічного вдосконалення, в ході якого гімнастка накопичує рухові навички, в тому числі базового призначення. Таким чином, процес власне навчання тісно пов'язаний з процесом технічної підготовки на протязі всього багаторічного тренувального процесу [1, с. 3, 9, с. 66]. В естетичній гімнастиці психолого-педагогічні та фізіологічні закономірності навчання не мають принципових відмінностей від загальноприйнятих в області «моторного» навчання [5, с. 10]. Удосконалення руху - найбільш трудомісткий етап. Він включає роботу над виразністю руху, точністю виконання та ін. Удосконалення складних вправ, тим більше виконуваних у з'єднаннях і комбінаціях, може тривати багато місяців, причому не тільки в процесі тренування, але і під час виступів на змаганнях [7, с. 13]. Технічна підготовка - процес управління формуванням знань, умінь і навичок. Вона охоплює всі організаційно-методичні форми, пов'язані з навчанням. Основне завдання технічної підготовки - сформувати такі навички виконання змагальних дій, які дозволили б гімнасткам з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність, а також оригінальність і складність вправ в єдності з музичним супроводом і забезпечити подальше зростання технічної майстерності. Чим вище технічна підготовленість гімнасток, тим більше арсенал стильових рішень тих чи інших рухів, з'єднань, продиктованих музичним твором. До основних компонентів технічної підготовки в естетичній гімнастиці можна віднести: хореографічну, музично-ритмічну, основну та акробатичну підготовку (рис. 1).

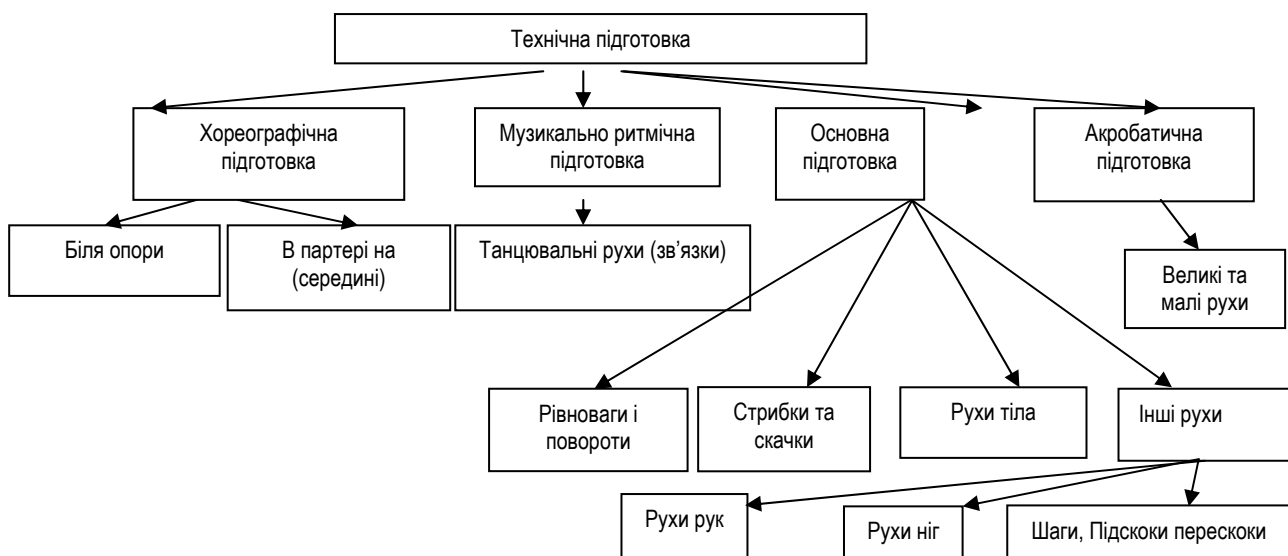


Рис. 1. Компоненти технічної підготовки

Хореографічна підготовка. Під хореографією розуміється все те, що відноситься до мистецтва танцю. В розділ хореографічної підготовки входять елементи класичного, народного, історико-побутового та сучасних танців, що виконуються у вигляді екзерциса біля опори і на середині [3, с. 19]. **Музично-ритмічна підготовка.** Технічна підготовка повинна враховувати виразний аспект техніки з самих азів. Детальне шліфування техніки повинно поєднуватися з роботою над виразом емоційно-сміслового змісту музики. Музично-ритмічна підготовленість складається з 3 компонентів: 1) вміння погоджувати рухи з музичним ритмом, 2) з свідомого, емоційного сприйняття мелодії, 3) з вміння передавати рухами інтонації музичної теми [3, с. 5, 7, с. 4]. **Основна підготовка.** Цей вид підготовки у свою чергу підрозділяється на стрибкову, рівноважну і обертальну, а також основні та інші рухи тіла. У процесі стрибкової підготовки застосовуються різноманітні вправи, що дозволяють придбати навички відштовхування в різних умовах (з двох ніг, з одного, з місця, з розбігу тощо) виконання дій в без опорному положенні і приземлення [1, с. 150, 5, с. 95]. Головне завдання щодо розвитку рівноваги - вдосконалення функції рівноваги і реалізація її в різних рухових ситуаціях. Не менш важливе значення має і обертальна підготовка, яка близька до рівноважної, але включає в себе роботу над поворотами навколо вертикальної осі (особливо повороти, виконані на ногах), а також обертальним рухом тіла з послідовним торканням опори (різного роду акробатичні і полуакробатичні рухи) [9, с. 105]. Під рухами тіла мається на увазі багатосторонні та різноманітні елементи - хвилі, помаху, стиснення, які безперервно повинні бути пов'язані один з одним, а так само виконуватись на різних рівнях (наприклад: стоячи або лежачи на підлозі) і напрямках (горизонтально або вертикально) з різноманітністю в темпі і динаміці [4, с. 45, 8, с. 79]. **Інші рухи.** У композиції так само повинні бути присутні кілька варіацій різноманітних рухів, з наступних груп елементів: рухи рук (наприклад: хвилі, відштовхування, помаху вісімки, широкі рухи, витягування, круги, обертання та ін.); руху ніг (наприклад: махи, присідання «пліє», підйоми, витягування та ін.); кроки підстрибування і перескоки (наприклад: ходьба, біг, ритмічні кроки, танцювальні кроки, обертання та ін.) **Акробатична підготовка** необхідна для зміни елементів у композиції та виконання акробатичних елементів. Вони можуть бути послідовними або одночасними; при зміні пози верхнього нижній може свою позу не змінювати або дії їх можуть бути протилежні; темп взаємних переміщень може збігатися або спеціально змінюватись «незалежно»; характер роботи також буває досить різноманітним: переборюючий силовий або ривковий, уступаючий і статичний - причому в самих різних поєднаннях. Взаємодія 2 або більше людей, тобто так звані великі і малі

підтримки. Для виконання переміщень і взаємних їх поєднань, партнери повинні мати високий рівень фізичної підготовленості та координаційних здібностей, реалізованих в спеціальній техніці виконання [2, с. 3, 4, с. 64].

ВИСНОВКИ: 1. Процес технічної підготовки постійно вдосконалюється. Вдосконалення техніки рухових дій спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою, здійснюється за рахунок використання засобів і методів, які дозволяють цілеспрямовано корегувати окремі елементи техніки. Тому використовувалися комплекси вправ, розроблені на основі основних помилок, які допускають гімнастки при виконанні змагальної вправи. 2. Технічна підготовка включає в себе декілька компонентів: хореографічний, музично-ритмічний, акробатичний та основний. Головне завдання технічної підготовки формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили би гімнасткам з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність, а також оригінальність і складність вправ в єдності з музичним супроводом та забезпечити подальше зростання технічної майстерності.

ПЕРСПЕКТИВАМИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ є вдосконалення системи побудови тренувального процесу спортсменок з естетичної гімнастики, їх фізичної підготовки, розробка методик, що дозволять більше уваги приділяти фізичному та функціональному стану спортсменок, виконанню рухів тіла (стрибки, нахили), підвищення фізичної працездатності спортсменок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверкович Э.И. Диалоги о художественной гимнастике / Э.И. Аверкович. – М. : Граница, 2007. – 256 с.
2. Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. - М. : Просвещение, 1995. – №4. – С. 21-22.
3. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук. / И.А. Винер. – Санкт-Петербург, 2003. – 21 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : [популярное учебное пособие] / Ю.К. Гавердовский. – М. : Академия, 2002. – 224 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: [учебник] / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
6. Matveev L.P. Obshaya teoriya sporta i jejo prikladnyie aspekty [Teks]: uchebnoie posobie dlya vuzov fizicheskoi kultury / L.P. Matveev. – 5-e izd., ispr. i dop. – М.: Sovetskiy sport, 2010. – 340 p. (Seria «Atlanty sportivnoi nauki»).
7. Mezhdunarodnye pravila provedeniya sorenovanii po komandnoi hudozhestvennoi gimnastike. – Helsinki: Finskaya Associacia gimnastiki i fitnesa, 2001. – 20 p.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshaya teoriya i jejo prakticheskie prilozheniia / V.N. Platonov. – К.: Olimpijskaia literatura, 2004. – 807 p.
9. Pleshkan A.V. Organizatsiia i metodika provedeniya centralizovannoi podgotovki gimnastok v gruppovih uprazhneniiah: [uchebnoie posobie] / A.V. Pleshkan, M.A. Govorova. . – М.: 1999. – 48 s.
10. Теория и методика физического воспитания: [Учебник для институтов физ. культуры] Изд. 2-е. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 315 p.

УДК 796.011.3:37.011.32

Коваль В. Ю.
Херсонський державний університет

УМОВИ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИШУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті розглядається проблема виховання студентської молоді в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Одним із найважливіших шляхів удосконалювання процесу виховання студентів вузів є цілеспрямоване застосування у виховних цілях багатого арсеналу засобів і методів фізичної культури й спорту. Засоби й методи фізичної культури відіграють важливу роль в активізації особистості студента, впливаючи не тільки на його спосіб життя, але й на середовище, що його оточує. Серед осіб, що регулярно займаються фізичною культурою й спортом, активність у соціально-суспільній сфері вище, ніж у тих, що не займаються. Тому, фізкультурно-спортивна діяльність сприяє формуванню в студентів соціальної активності, прагнення до міжособистісної комунікації й у цілому гармонійно сполучається із суспільно-значимими мотивами студентського колективу.

Ключові слова. *Виховання, умови виховання, студентський колектив, фізкультурно-спортивно діяльність, фізична культура, студентський колектив.*

Коваль В. Ю. Условия воспитания студентов вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности. *В статье рассматривается проблема воспитания студенческой молодежи в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Одним из важнейших путей совершенствования процесса воспитания студентов вузов является целенаправленное применение в воспитательных целях богатого арсенала средств и методов физической культуры и спорта. Средства и методы физической культуры играют важную роль в активизации личности студента, влияя не только на его образ жизни, но и на среду, которая его окружает. Среди лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, активность в социально-общественной сфере выше, чем у не занимающихся. Поэтому, физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию у студентов социальной активности, стремление к межличностной коммуникации и в целом гармонично сочетается с общественно-значимыми мотивами студенческого коллектива.*

Ключевые слова. *Воспитание, условия воспитания, студенческий коллектив, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура, студенческий коллектив.*