

УДК 796.015.8 + 057.87

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А.

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті здійснено аналіз змісту підготовки студенток першого курсу факультету фізичного виховання і спорту, що спеціалізуються з художньої гімнастики до тренерської роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах. Показано, що ця підготовка здійснюється, головним чином, під час вивчення дисципліни "Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика)". Розкрито структуру та зміст цієї дисципліни.

Ключові слова: *зміст, студентки, тренер, фізичне виховання, художня гімнастика, спорт.*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з постійно зростаючою конкуренцією в художній гімнастиці та підвищенням вимог до всіх компонентів підготовки спортсменок в цьому виді спорту [4], особливо актуальним сьогодні залишається питання підготовки кваліфікованих тренерів, здатних ефективно вирішувати всі завдання підготовки юних гімнасток та вдосконалення спортивної майстерності спортсменок високого рівня.

Проблему підготовки майбутніх тренерів з художньої гімнастики сьогодні вирішують університети і академії фізичної культури та спортивні факультети педагогічних університетів. Навчальними програмами цих закладів передбачено вивчення низки дисциплін, спрямованих на підготовку студентів до тренерської роботи. Однією з таких дисциплін є "Теорія і методика обраного виду спорту", яка профілює в системі підготовки тренера. Нажаль зміст таких програм є недостатньо висвітленим у науково-методичній літературі, що негативно впливає на обмін досвідом підготовки тренерських кадрів з художньої гімнастики в Україні.

Аналіз науково-методичної літератури показує що для підготовки майбутніх тренерів з художньої гімнастики сьогодні активно використовуються підручники та посібники, розроблені Л.Карпенко з соавторами (2003), Т. Лисицькою (1982) та ін. Різні аспекти використання художньої гімнастики як засобу гармонійної підготовки студентів не спеціалізованих факультетів розглядає в своїх працях Т.Бондаренко (2012). Проте детального аналізу змісту підготовки студенток педагогічних закладів до тренерської роботи з художньої гімнастики ще не зроблено, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета роботи – здійснити аналіз змісту підготовки студенток першого курсу факультету фізичного виховання і спорту, що спеціалізуються з художньої гімнастики до тренерської роботи в ДЮСШ.

Основний матеріал дослідження. З метою підготовки майбутніх спеціалістів до тренерської роботи в ДЮСШ нами було розроблено навчальну програму з дисципліни "Теорія і методика викладання обраного виду спорту (художня гімнастика)" (ТМОВС). Взагалі, ця дисципліна є провідною у підготовці тренерів і викладається протягом всього терміну навчання студентів та завершується складанням державного іспиту. За період навчання майбутні тренери мають ґрунтовно засвоїти широкий спектр знань, умінь і навичок щодо організації роботи спортивних секцій в дитячо-юнацьких спортивних школах та інших спеціалізованих і загальноосвітніх навчальних закладах, що дасть їм можливість впевнено готувати гімнасток різної кваліфікації до спортивних звершень.

У нашій статті ми розглянемо зміст дисципліни ТМОВС для студенток першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Згідно навчального плану, на першому курсі ця дисципліна вивчається в обсязі 7,5 кредитів, що складає 14 лекційних годин, 76 годин семінарських і практичних занять та 135 годин самостійної роботи.

Мета навчальної дисципліни ТМОВС (художня гімнастика) полягає в ознайомленні студентів з теоретичними основами та досвідом навчально-тренувальної роботи з художньої гімнастики, а також з методикою проведення цієї роботи на різних етапах спортивної підготовки.

Головними завданнями навчальної дисципліни є:

- озброїти студентів знаннями з основних теоретичних питань художньої гімнастики;
- навчити майбутніх тренерів-викладачів основам техніки виконання вправ художньої гімнастики;

– сформувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички з методики проведення навчально-тренувальних занять з художньої гімнастики на різних етапах спортивної підготовки;
 – прищепити майбутнім учителям фізичної культури знання, вміння та навички з організації та проведення змагань з художньої гімнастики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студентки повинні знати: місце та роль художньої гімнастики в системі фізичного виховання і спорту; етапи становлення та розвитку художньої гімнастики як виду спорту; тенденції розвитку, сучасний стан та перспективи художньої гімнастики; основи техніки та класифікацію вправ без предмета та з предметами художньої гімнастики; правила змагань з художньої гімнастики; техніку безпеки на заняттях з цього виду спорту.

З практичного розділу дисципліни майбутні тренери повинні вміти: технічно правильно виконувати вправи без предмета: рівноваги, повороти, стрибки; виконувати вправи класичної, народно-характерної та сучасної хореографії; виконувати основні вправи з предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами, стрічкою; застосовувати на практиці правила змагань з художньої гімнастики.

Таблиця 1

**Структура навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту
(художня гімнастика)"**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		л.	пр	лаб	інд
Змістовий модуль 1. Характеристика художньої гімнастики як виду спорту та історія її розвитку					
Тема 1. Місце художньої гімнастики в системі фізичного виховання і спорту.	7	2	2		3
Тема 2. Витоки художньої гімнастики, її становлення та розвиток як виду спорту	8		2		6
Тема 5. Тенденції розвитку, сучасний стан та перспективи художньої гімнастики.	8		2		6
Разом за змістовим модулем 1.	23	2	6		15
Змістовий модуль 2. Основи техніки вправ без предмета в художній гімнастиці.					
Тема 1. Загальна характеристика основ техніки вправ без предмета.	6	2	2		2
Тема 2. Класифікація і основи техніки специфічних вправ художньої гімнастики.	8		2		6
Тема 3. Класифікація і основи техніки рівноваг.	10		4		6
Тема 4. Класифікація і основи техніки поворотів.	10		4		6
Тема 5. Класифікація і основи техніки стрибків.	10		4		6
Тема 6. Класифікація і техніка акробатичних вправ.	10		4		6
Разом за змістовим модулем 2.	54	2	20		32
Змістовий модуль 3. Основи техніки хореографічних вправ, що використовуються в художній гімнастиці.					
Тема 1. Загальна характеристика основ техніки хореографічних вправ.	8	2	2		4
Тема 2. Основи техніки вправ класичної хореографії.	12		4		8
Тема 3. Основи техніки вправ народно-характерної хореографії.	12		4		8
Тема 4. Основи техніки вправ сучасної хореографії.	14	2	4		8
Разом за змістовим модулем 3.	46	4	14		28
Змістовий модуль 4. Основи техніки вправ художньої гімнастики з предметами					
Тема 1. Загальна характеристика основ техніки вправ з предметами.	8	2	2		4
Тема 2. Техніка вправ зі скакалкою.	10		4		6
Тема 3. Техніка вправ з обручем.	10		4		6
Тема 4. Техніка вправ з м'ячем.	10		4		6
Тема 5. Техніка вправ з булавами.	10		4		6
Тема 6. Техніка вправ зі стрічкою.	10		4		6
Разом за змістовим модулем 4.	58	2	22		34
Змістовий модуль 5. Аналіз правил змагань з художньої гімнастики					
Тема 1. Загальні положення правил змагань з художньої гімнастики	10	2	2		6
Тема 2. Особливості суддівства індивідуальних вправ.	10		4		6
Тема 3. Особливості суддівства групових вправ.	10		4		6
Разом за змістовим модулем 5.	30	2	10		18
Змістовий модуль 6. Вимоги щодо техніки безпеки на заняттях з художньої гімнастики					
Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях з художньої гімнастики	8		2		6
Тема 2. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення занять художньою гімнастикою	6		2		4
Разом за змістовим модулем 6.	14		4		8
Разом:	225	14	76		135

Як видно з таблиці №1, на першому курсі майбутні тренери з художньої гімнастики вивчають шість змістових модулів, спрямованих на засвоєння знань, умінь і навичок з історії художньої гімнастики, основ техніки вправ без предмета і з предметами, хореографічних вправ та правил змагань і безпеки під час занять художньою гімнастикою.

При вивченні першого змістового модуля розкриваються питання щодо мети художньої гімнастики, її видів: основної, прикладної художньої гімнастики, жіночої гімнастики, художньої гімнастики зі спортивною спрямованістю. Аналізуються основні засоби художньої гімнастики: вправи без предмета, вправи з предметами, елементи класичного танцю та народних танців, елементи історико-побутових та сучасних танців, акробатичні вправи, ритміка й елементи пантоміми, елементи основної гімнастики (загальнорозвиваючі, стройові та прикладні вправи), вправи з інших видів спорту.

Перший модуль також передбачає висвітлення витоків художньої гімнастики, її становлення, розвиток та сучасний стан. Передбачається ознайомлення студенток з впливом ідей та практичної діяльності Жоржа Демені на становлення художньої гімнастики, системою виразної гімнастики Франсуа Дельсарту, системою ритмічної гімнастики Жака Далькроза, виразним танцем у вільній пластичності Айседори Дункан та діяльністю перших гімнастичних шкіл Росії та України.

Грунтовно розкриваються основні етапи розвитку вітчизняної художньої гімнастики з моменту визнання її офіційним видом спорту, появи перших конкурсів та вихід на міжнародну арену. Самостійно студентки мають розглянути життєвий, творчий шлях та досягнення видатних тренерів і гімнасток України. Особливості діяльності федерації художньої гімнастики України та міжнародної федерації гімнастики. Окремою темою в модулі стоять тенденції розвитку, сучасний стан та перспективи художньої гімнастики.

Ознайомившись з теоретичними питаннями першого модуля майбутні фахівці переходять до вивчення основ техніки вправ без предмета в художній гімнастиці. Зокрема, розглядається класифікація, структура і основи техніки вправ без предмета в художній гімнастиці, а саме специфічних (цілісних хвиль вперед, зворотних і бокових хвиль), рівноваг, поворотів, стрибків і акробатичних вправ.

Значне місце в навчальній програмі з ТМОВС на першому курсі відведено основам техніки хореографічних вправ, що використовуються в художній гімнастиці. Хореографія презентується як танцювальне мистецтво, розкриваються її основні поняття, особливості класичної, народно-характерної та сучасної хореографії в художній гімнастиці. Практично студентки засвоюють техніку класичного танцю (позиції рук і ніг, техніку, основні рухи класичної хореографії біля опори та на середині, пози класичного танцю).

Надається також історія походження та загальна характеристика вправ народно-характерної хореографії (особливості виконання позицій рук і позицій ніг, характеристика основних поз, техніка виконання таких рухів народного танцю, як вірвовочка, вправи на вистукування, качалочки, голубці, штопори, кабріолі, гвинти. З розділу сучасної хореографії майбутні фахівці мають вивчити особливості та техніку виконання сучасних естрадних танців: контемпорарі, модерн, джаз, диско, хіп-хоп, фанк. Техніка виконання основних елементів сучасних танців контемпорарі, модерн і джаз.

Враховуючи те, що вправи з предметами – основа класифікаційної програми з художньої гімнастики, найбільш ґрунтовно у ході вивчення ТМОВС студентки розглядають основи техніки вправ з предметами. У цьому розділі вивчаються фізичні закономірності рухів предметів, характеристика основних форм рухів предметів: обертальні, перемішувальні та кати, дії гімнастки при виконання вправ з предметами. На вивчення основ техніки виконання вправ зі скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою відводиться по 10 аудиторних та 10 самостійних годин, під час яких розкривається класифікація вправ та техніка типових для кожного з предметів елементів.

Наприкінці першого курсу майбутні тренери ознайомлюються з правилами змагань з художньої гімнастики. Так, в змістовий модуль "Аналіз правил змагань з художньої гімнастики" входить вивчення вимог до змагальних програм та музичного супроводу змагальних комбінацій. Студентки аналізують роботу суддівських бригад, порядок змін у оцінках суддів, розподіл і підрахунок оцінок, вимоги до дисципліни тренерів і гімнасток.

Окремим пунктом програми ТМОВС на першому курсі стоїть вивчення вимог щодо техніки безпеки на заняттях з художньої гімнастики та санітарно-гігієнічних норм приміщень для проведення занять художньою гімнастикою.

Висновки. Таким чином, підготовка студенток факультету фізичного виховання до майбутньої тренерської роботи здійснюється, головним чином, під час вивчення дисципліни "Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика)". До її змісту на першому курсі входять теми, що розкривають: місце та роль художньої гімнастики в системі фізичного виховання і спорту; етапи становлення та розвитку художньої гімнастики як виду спорту; тенденції розвитку, сучасний стан та перспективи художньої гімнастики; основи техніки та класифікацію вправ без предмета та з предметами

художньої гімнастики; правила змагань з художньої гімнастики; техніку безпеки на заняттях з цього виду спорту.

Використані джерела

1. Бондаренко, Т.В. Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики : монографія / Т. В. Бондаренко. – Х. : ХНАМГ, 2012. – 213 с.
2. Кравчук Т.М. Моделювання навчально-тренувального процесу студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №2. – С. 44-48.
3. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт., 1982. - 232 с
4. Нестерова, Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменов в художественной гимнастике / Т. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – С. 66-73.
5. Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 423 с.

Kravchuk T., Sanzharova N., Golenkova Y., Ryadinska I.

ANALYSIS OF THE CONTENT OF TRAINING FUTURE COACHES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

The article analyzes the content of professional training of students of physical faculties to the work of the coach. The aim of the article was the analysis of the content of training of students of the first course of the faculty of physical education and sport, which is gymnastics to work in sports schools. It is shown that such training takes place in the course of studying the discipline "Theory and methods of teaching chosen kind of sport (gymnastics)". We developed a program in this discipline for students of the first course. The goal of the curriculum is to familiarize students with theoretical bases and experience of training in rhythmic gymnastics. To give them knowledge on how to conduct training work at different stages of sports training. The curriculum includes six content modules. Feature rhythmic gymnastics as a sport and the history of its development. Basic techniques of exercises without an object in gymnastics. Basic exercises with objects in the rhythmic gymnastics. Basic techniques exercise choreography for gymnastics. Analysis of the rules of the competitions in rhythmic gymnastics. Safety during gymnastics. As a result of studying this discipline students should gain knowledge about the place of rhythmic gymnastics in the system of physical education, gymnastics history, the current state of gymnastics, classification of exercises without an object and with objects. Future trainers should also be able technically to properly perform the exercises without apparatus: balance, turns, jumps. To be able to perform the exercises of classical, folk and modern choreography. To be able to perform basic exercises with objects: rope, Hoop, ball, clubs and ribbon. To apply the competition rules for artistic gymnastics.

Key words: *content, student, coach, physical education, gymnastics, sports.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2016