

2. Viner-Usmanova I.A. Teoriya i metodika hudozhestvennoy gimnastiki. Artistichnost i puti ee razvitiya / I.A. Viner-Usmanova, E.S. Kryuchek, E.N. Medvedeva, R.N. TerYohina. - M.: Chelovek, 2014.- 120 s.
3. Karpenko L.A. O vyrazitelnosti v gimnastike / L.A. Karpenko, O.G. Rumba // Materialy nauch.-prakt. konf., posvyasch. 100-letiyu so d. r. L.P. Orlova / SPbGAFK im. P. F. Lesgafta. – SPb., 2001. – S. 74-77.
4. Pravila sorevnovaniy po hudozhestvennoy gimnastike 2017-2020 /Utverzheniyi Ispolnitelnym Komitetom FIZh – 80 s.
5. Pristavkina M.V. Emotsionalnaya vyrazitelnost sportsmenok v hudozhestvennoy gimnastike i ee psihologicheskie prichiny: metod. rek. / M.V. Pristavkina. - Smolensk: Izd-vo SGIFK, 1987. - 13 s.
6. Terehina R.N. Esteticheskie pokazateli ispolnitelskogo masterstva v gimnasticheskikh vidah sporta / R.N. Terehina, I.A. Viner, L.I. Turischeva, M.E. Plehanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2008. – 11 (45). – S. 98-101.
7. Hudozhestvennaya gimnastika: uchebnik / [Karpenko L.A., Viner I.A., Terehina R.N. i dr.]; pod obsch. red. L. A. Karpenko. – M. : Vserossiyskaya federatsiya hudozhestvennoy gimnastiki, 2003. – 382 s.
8. Shishkovska M. Otsenka komponentov ispolnitelskogo maysterstva v hudozhestvennoy gimnastike : avtoref. dis. na soiskanie uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk: spets. 13.00.04. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitelnoy i adaptivnoy fizicheskoy kulturyi” / M. Shishkovska – Sankt-Peterburg, 2011. – 20 s.

УДК 796.4 : 796.015.2-05525

ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Гальченко Л.В., Бессарабова О.В., Писарькова О.Р.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

liagal@mail.ru

На основі теоретичного аналізу літературних джерел з фізичної культури і матеріалів спеціалізованих періодичних видань визначено особливості методик навчально-тренувального процесу з художньої гімнастики дівчат в групах початкової підготовки. Основні тези існуючих методик: 1) планування і проведення занять з урахуванням індивідуального соматичного типу та експліцитності м'язової маси; 2) освоєння черговості в навчанні базових і профілюючих елементів різних структурних груп тіла з урахуванням спеціальних вправ; 3) оцінка координаційної підготовленості повинна мати комплексний характер, необхідно використовувати блок тестових завдань, на основі яких можна судити про сформованість всієї координаційно-рухової сфери; 4) навчання дівчат роботі з предметами слід проводити з самого початку занять у суворій послідовності виконання спеціальних рухів; 5) засвоїти методи ритму виконання елементів із використанням звуколідерів; 6) планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням розвитку сприйняття часу; 7) планувати заняття з дівчатами в ігровій формі; 8) використовувати дихальні вправи в рамках ігрового методу. Встановлено, що існуючі методики побудови тренувального процесу на початковому етапі не враховують їхніх психофізіологічних особливостей, тому запропоновано використовувати інтерактивні методи навчання дівчат у художній гімнастиці.

Ключові слова: художня гімнастика, початковий етап підготовки, методика, рухові якості.

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гальченко Л.В., Бессарабова Е.В., Писарькова А.Р.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

liagal@mail.ru

На основе теоретического анализа литературных источников по физической культуре и материалов специализированных периодических изданий определены особенности методик учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике девочек в группах начальной подготовки. Основные тезисы существующих методик: 1) планирование и проведение занятий с учетом индивидуального соматического типа и эксплицитности мышечной массы; 2) освоение очередности в обучении базовых и профилирующих

элементов различных структурных групп тела с учетом специальных упражнений; 3) оценка координационной подготовленности должна носить комплексный характер, необходимо использовать блок тестовых заданий, на основе которых можно судить о сформированности всей координационно-двигательной сферы; 4) обучение девушек работе с предметами следует проводить с самого начала занятий в строгой последовательности выполнения специальных движений; 5) усвоить методы ритма выполнения элементов с использованием звуколидеров; 6) планировать учебно-тренировочный процесс с учетом развития восприятия времени; 7) планировать занятия с девушками в игровой форме; 8) использовать дыхательные упражнения в рамках игрового метода. Установлено, что существующие методики построения тренировочного процесса на начальном этапе не учитывают их психофизиологические особенности, поэтому предлагается использовать интерактивные методы обучения с девочками в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, начальный этап подготовки, методика, двигательные качества.

TO THE QUESTION OF THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION OF GIRLS IN THE ARTISTIC GYMNASTICS

Galchenko L., Bessarabova E., Pisar'kova A.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

liagal@mail.ru

Based on the theoretical analysis of literary sources on physical culture and materials of specialized periodicals, specifics of the methods of the training process in rhythmic gymnastics of girls in the groups of initial training have been determined. The main theses of existing methods: 1) to plan and conduct classes taking into account the individual somatic type and the simplicity of muscle mass; 2) mastering the order in the training of basic and profiling elements of various structural groups of the body, taking into account special exercises; 3) assessment of coordination preparedness, should be comprehensive, it is necessary to use a block of test tasks, on the basis of which it is possible to judge the formation of the entire coordination-motor sphere; 4) teaching girls to work with objects should be conducted from the very beginning of the classes in a strict sequence of special movements; 5) learn the methods of the rhythm of the performance of elements using sound speakers; 6) plan the training process taking into account the development of time perception; 7) plan sessions with girls in a play form; 8) use breathing exercises as part of the game method. It is established that the existing methods of constructing the training process at the initial stage do not take into account their psycho-physiological characteristics, so it is suggested to use interactive methods of training with girls in rhythmic gymnastics.

Key words: artistic gymnastics, the initial stage of preparation, methods, motor qualities.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Художня гімнастика належить до тих видів спорту, для яких характерне збільшення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, рання спеціалізація та «омолодження», вже у 9-11 років юні спортсменки мають дорослі спортивні розряди. Тому знання, вміння і навички, отримані гімнастками в процесі початкової підготовки, залежать від успішності їхнього виступу на змаганнях на етапі найвищих спортивних результатів.

Результати вивчення наукових джерел свідчать, що в структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення важливе місце відводиться етапу початкової підготовки. Учені Л.В. Волков, М.Я. Набатникова, В.Г. Нікітушкін, В.П. Філін, О.А. Шинкарук вважають, що основними завданнями є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

На думку В.М. Платонова, на підготовчому етапі необхідно закласти міцну базу для перспективного росту спортивних досягнень, а головне – правильно й ефективно організувати заняття з дітьми в ранньому віці. Він рекомендує 2-3-місячний специфічний період масового навчання основних видів спорту в обсязі 20-30 занять, що має бути попереднім етапом початкової підготовки, без якого неможливо забезпечити формування ДЮСШ перспективними дітьми [1].

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою є аналіз існуючих методик підготовки дівчат у художній гімнастиці на початковому етапі підготовки. Під час дослідження ми використали такі методи: теоретичний аналіз

літературних джерел з фізичної культури і спорту, матеріали спеціалізованих періодичних видань, контекст-аналіз.

Завдання дослідження: систематизувати дані спеціальної науково-методичної літератури з питань організації тренувального процесу дівчат у художній гімнастиці на початковому етапі підготовки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури виявив значну кількість праць, присвячених побудові тренувального процесу в художній гімнастиці на початковому етапі підготовки. У них автори передбачають ряд чинників, які забезпечать високий і стабільний результат в спорті вищих досягнень. Серед значущих чинників виділяють спритність, гнучкість, точність м'язових відчуттів, динамічну рівновагу, вибухову силу, розвиток координаційних здібностей.

На думку О.Ю. Макарової, програма спеціальних рухових завдань повинна однаково забезпечувати розвиток усіх спеціальних рухових якостей за допомогою виконання гімнастками вправ на рівновагу, кидки-ловля предмета, обертання і стрибки в заключній частині тренувальних занять з періодичною зміною завдань.

Т.Є. Цаплева зазначає, що діти відрізняються за рівнем прояву рухових можливостей. Основною формою диференційованого навчання є рухові завдання, які повинні розроблятися для кожної вікової групи дітей. Автор вважає, що заняття з художньої гімнастики рекомендується планувати і проводити з урахуванням індивідуального соматичного типу та експліцитності м'язової маси. В одну групу не слід об'єднувати дітей з різними варіантами біологічного розвитку [2].

Одним із найбільш актуальних напрямів перспективної підготовки в художній гімнастиці було й залишається дотепер освоєння базових вправ, першочергове якісне розучування яких є запорукою подальшого успішного прогресування в усіх техніко-естетичних видах спорту (В.А. Леонова, Б.М. Мицкан, Л.С. Луценко).

На основі аналізу думки експертів високої кваліфікації О.П. Власова (рис. 1) визначила базові та профільюючі елементи для навчання юних гімнасток на етапі початкової підготовки і розробила черговість навчання базових і профільюючих елементів різних структурних груп тіла, враховуючи спеціальні вправи [3].

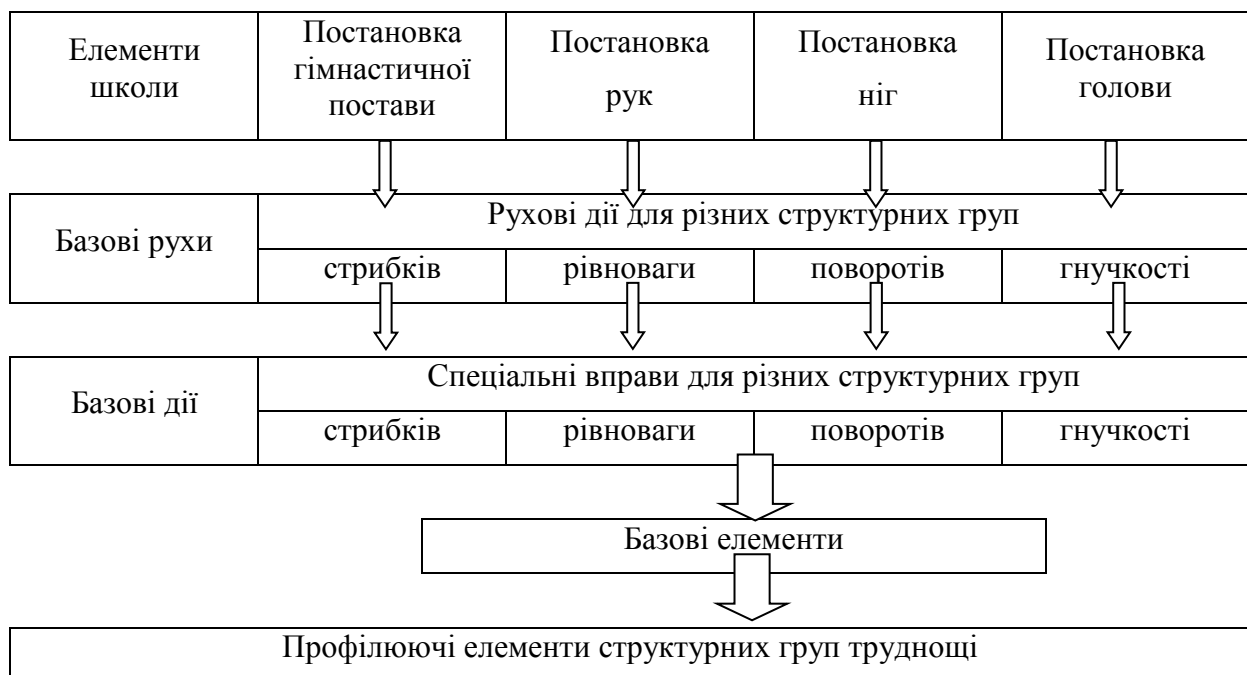


Рис. 1. Послідовність навчання базових і профільюючих елементів структурних груп тіла для гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці (за О.П. Власовою, 2009).

На думку фахівців Є.В. Іванової, Л.П. Матвеева, О.М. Назарова, К.С. Миколаєва, О.В. Павлова, О.А. Сухостав, Л.В. Тарасова, Р. Hirtz [4], одним з основних завдань на етапі початкового навчання в художній гімнастиці є розвиток координаційних здібностей спортсменок.

Координаційні здібності, як відомо, займають особливе місце в теорії і практиці всіх видів спорту, але їх значення в художній гімнастиці є особливо важливим у зв'язку зі складністю структури рухових дій гімнасток, необхідністю запам'ятовувати великий обсяг незалежних між собою рухів.

У працях багатьох дослідників визначено координаційні здібності, які в першу чергу значимі для художньої гімнастики. Це здатність до рівноваги, до ритму, темпу руху, орієнтуватися в просторі, диференціювати часові, силові і просторові параметри руху, узгодження і супідрядність рухів, здатність до розслаблення м'язів.

За результатами проведених досліджень О.В. Павлова пропонує тренерам такі рекомендації: 1) оцінка координаційної підготовленості на будь-якому етапі спортивної підготовки повинна мати комплексний характер, необхідно використовувати блок тестових завдань, на основі яких можна судити про сформованість всієї координаційно-рухової сфери юного і кваліфікованого спортсмена; 2) на етапі початкової підготовки слід використовувати прості, доступні тестові завдання: пересування в упорі ззаду; переступання через гімнастичну палицю; перекидання м'ячів; падаюча лінійка; поза «Фламінго»; поза «Ромберга»; здатність відтворювати і диференціювати положення кутів у суглобах; стрибки зі зміною положення ніг під метроном; стрибок з обертанням «Староста» [5].

Науковці Г. Ленерт, А.К. Москатова, Р.С. Персон зазначають, що на етапі початкової підготовки необхідно акцентувати увагу на розвиток координації рухів рук, яка зумовлена тим, що дошкільний вік є сенситивним періодом для її розвитку.

На думку численних учених (Ю.А. Архіпов, Є.В. Іванова, П.Г. Костюк, Л.П. Матвеев, К.С. Миколаєв) вправи з предметами вимагають рухової активності кистей рук, вміння відчувати і диференціювати різні параметри рухів, швидкість реакції на рухомий об'єкт і антиципації. Моторна функція рук у дівчат, що займаються художньою гімнастикою, проявляється при виконанні хватів предметів, у момент кидка, прийому і маніпуляції з предметами у вправах з м'ячем, скакалкою, обручем, булавами, стрічкою.

Для розвитку координації рухів рук у юних гімнасток Є.В. Іванова на етапі початкової підготовки рекомендує використовувати розроблену методику заняття протягом 6 місяців по три тренувальні заняття на тиждень, що дозволяє підвищити рівень розвитку координації рухів рук у юних гімнасток. Для виявлення рівня розвитку здібностей до координації рухів рук і здійснення педагогічного контролю автор рекомендує проводити комплексне тестування в такій послідовності: 1) здатність до реагування; 2) тактильно-кінестетичні здібності; 3) здатність рук до відтворення просторових і силових параметрів рухів; 4) ритмічні здібності; 5) здатність до орієнтації в просторі; 6) здатність до переключення рухових дій [6].

К.С. Ніколаєва визначила спеціальні координаційні здібності, розвиток яких необхідний гімнасткам для успішної роботи з предметами, до них відносяться: статична і динамічна рівновага, здатність до перебудови рухової дії, здатність до узгодженої роботи правої і лівої сторін опорно-рухового апарату, здатність до відтворення ритму, здатність до орієнтування в просторі, точність рухової реакції, здатність до диференціювання параметрів руху. Автор вважає, що в групах початкової підготовки для визначення ступеня розвитку координаційних здібностей слід оптимально застосовувати такі вправи: стрибок через скакалку на двох ногах; кидок складеної вдвічі скакалки однією рукою; кидок обруча однією рукою в бічній площині; перекидання обруча з руки в руку по грудях [7].

У проведених дослідженнях Ю.Є. Куценко та Л.В. Тарасова зробили висновок про необхідність навчання юних гімнасток роботі з предметами з самого початку занять. Автори зазначають, що в роботі з предметами необхідний облік суворої послідовності виконання спеціальних рухів, з поступовим збільшенням обсягу та інтенсивності навантажень та рівномірним розподілом її, спочатку – на верхній плечовий пояс, потім – тулуб, і ноги. У роботі з предметом основний акцент приділяється не на самому предмету, а на правильності виконання елементів руху [8].

У праці О.А. Сухостав відзначається, що навчання складнокоординаційним вправам (танцювальні кроки, підскоки, поєднання елементів тіла з елементами предмета) на початковому етапі рекомендується відводити не більше 10 хвилин уроку для гімнасток з сильною нервовою системою та інертністю нервових процесів і від 10 до 15 хвилин для гімнасток зі слабкою нервовою системою і рухливістю нервових процесів. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток статичної, динамічної (повороти, нахили, хвилі) рівноваги рекомендується 10-12 повторень однієї вправи з інтервалом відпочинку 12-15 секунд гімнасткам зі слабкою нервовою системою і 6-8 повторень з інтервалом відпочинку 8-10 секунд гімнасткам із сильною нервовою системою [9].

Як стверджують фахівці А.А. Тер-Ованесян та В.Н. Платонов, навички, які формуються на початковому етапі навчання, – стійкі, важко піддаються змінам, тому на етапі початкової підготовки першочерговим завданням є навчання раціональної техніки виконання елементів без предмета. Засвоєна на початковому етапі підготовки нераціональна техніка елементів без предмета не дозволяє гімнасткам досягти високих результатів, піднятися до вершин спортивної майстерності, виконувати елементи з великою амплітудою та призводить до надмірного напруження м'язів, викривлення біомеханічної раціональної позиції відтворення елементів, що порушує їх естетичну видовищність, а, отже, й вимоги щодо естетичного показу змагальних вправ у певному виді спорту. Учені вважають, що першочерговим завданням навчання основним елементам є необхідність формування початкової рухової бази. Її повноцінність залежатиме від ступеня розвитку відчуття ритму вправ, усвідомленого сприйняття спортсменками ритмоструктури основних елементів. Для засвоєння ритмоструктури базових елементів художньої гімнастики необхідно володіти відчуттям усвідомленого сприйняття ритму вправи, яка виконується. Тимчасові порушення ритмоструктури під час виконання елементів призводять до помилок та заучування нераціональної техніки, що своєю чергою, не дозволяє гімнасткам досягти вершин спортивної майстерності, що спричиняє виникненню травм.

За даними аналізу науково-методичної літератури виявлено, що засвоєння ритму до виконання вправ може суттєво покращити процес їх вивчення. Багатьма авторами (О.Е. Афтимичук, О.М. Крайджан, А.А Тер-Ованесян) встановлено, що навчання фізичних вправ методами удосконалення ритму їх виконання має позитивний вплив на навчання спортивної техніки.

На думку тренерів (як зазначає О. Заплатинська), які працюють з гімнастками на етапі початкової підготовки, урізноманітнення тренувального процесу методами удосконалення ритму виконання елементів з використанням звуколідерів позитивно впливає на процес підготовки.

Для вибору ефективних засобів розвитку гнучкості при підготовці спортсменок у художній гімнастиці, як вважає А.С. Ісмаїлова, слід враховувати специфіку вирішення завдань на окремих етапах: 1) на початковому етапі – комплексний розвиток рухливості кожного робочого суглоба і її реалізація в найпростіших рухових ситуаціях; 2) на етапі початкової спеціалізованої підготовки – активний розвиток рівня рухливості в суглобах і її реалізація в умовах виконання складно-координаційних вправ різних структурних груп із використанням вправ різної спрямованості (махових, статичних, пружинних, за допомогою, з обтяженням їх комбінування); 3) на етапі поглибленої спеціалізації – наближення рівня гнучкості до

максимально можливого для забезпечення якісного виконання цілісних композицій в умовах змагань. Автор зазначає, що для ефективної організації розвитку гнучкості в процесі багаторічної підготовки юних гімнасток необхідно враховувати індивідуальний психофізичний стан спортсменок і їхні фізичні можливості на конкретному етапі підготовки (вихідний потенціал), а також темпи приросту показників і їх стійкість у процесі тривалої підготовки для вибору адекватної тактики і раціонального планування річного циклу [10].

На етапі початкової підготовки в художній гімнастиці, як зазначає А.М. Дячук, набуває особливості актуальності розвиток сприйняття часу у зв'язку з постійно зростаючою складністю вправ з предметами, для яких характерне урізноманітнення рухових дій, виконання від 6 до 18 елементів за 1 хв 30 с та підвищення темпу в жорстко встановлених параметрах часу, зумовленого змагальною діяльністю. Серед різноманітних вправ з предметами є багато рухів-аналогів, структурно пов'язаних між собою. Тому дуже важливо планувати навчально-тренувальний процес з розвитку сприйняття часу, щоб завчасне опанування одних форм вправ дозволяло розучувати структурно споріднені рухи і створювало технічну базу [11].

Початкове формування пластичної виразності в художній гімнастиці, як зазначає Ж.С. Горбачова, досягається в результаті реалізації методики, розробленої на основі теорії про орієнтовану основу дій і з урахуванням виявлених факторів пластичної виразності. Основні завдання впливу ця методика визначає розвиток «почуття лінії» і формування пластично виразного виконання специфічних рухів у юних гімнасток. Пріоритетними засобами є спеціально розроблені ігри та ігрові завдання.

Багато вчених (В.М.Грачов, С.Н. Кучкін, В.В.Міхайлов, В.К. Макаренко, І.Н.Солопов) стверджують, що використання дихальних вправ ефективно впливає на тренувальний процес в основному на етапі початкової спортивної підготовки спортсменів.

С.В. Вишнякова рекомендує використовувати дихальні вправи на початкових етапах тренування в художній гімнастиці як ефективний засіб комплексного підвищення рівня розвитку всіх компонентів функціональної підготовленості організму. При цьому необхідно дотримуватися таких положень: використання дихальних вправ повинно здійснюватися систематично; повинна дотримуватися послідовність, спочатку освоюються прості вправи, потім – складніші; дозування дихальних вправ поступово повинна збільшуватися; необхідно домагатися чіткого, якісного виконання кожної вправи. Виконання дихальних вправ слід здійснювати в рамках ігрового методу, по можливості створюючи обстановку змагань, підвищувати мотивацію правильності їх виконання [12].

Процес підготовки юних спортсменів характеризується різноманіттям засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використанням ігрового методу. Як відзначають дослідники А.С. Крючков, О.А. Шинкарук, на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними й психічними навантаженнями, що допускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

У художній гімнастиці рухливі ігри, на думку Ю.Б. Погребак, займають одне з провідних місць у виховній роботі з дітьми у віці від 3 до 6 (7) років. Адже саме в рухливих іграх діти вступають в складні взаємини з однолітками, виявляючи в природних умовах рухові, фізичні і психічні можливості. Автор стверджує, що на тренуваннях в секціях художньої гімнастики не слід знижувати увагу до рухливих ігор на користь спортивних занять, а бажано використовувати їх диференційовано, з чітко вираженою спрямованістю на розвиток окремих фізичних якостей і психічних процесів, а також їх взаємозв'язок. Рухливі ігри вимагають від дитини активного прояву різноманітних фізичних можливостей і емоцій, що є важливим для гімнастики.

Ряд авторів (А.В. Запорожець, В.З. Мухіна, Я.З. Неверович, Д.Б. Ельконіна) дішли висновку, що ігрова ситуація і дії, пов'язані з нею, постійно впливають на вдосконалення особистості дитини, психічний і розумовий розвиток. Для цього необхідно використовувати комплекс диференційованих рухливих ігор з поєднаним розвитком фізичних і психічних якостей. При цьому слід мати на увазі особливості використання їх в практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку.

З.А. Димитрова стверджує, що через спеціальні ігрові форми, складені на основі початкових підготовчих вправ у художній гімнастиці, можливо розвинути гнучкість у хребті, тазостегнових і плечових суглобах практично в будь-якої дитини. Автор пропонує ефективну модель, засобами якої є спеціально підготовлені вправи, взяті з арсеналу художньої гімнастики для розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку [13].

Узагальнюючи сказане, можна зробити висновок, що при наявності великої кількості досліджень побудови навчально-тренувального процесу навчання художньої гімнастики в них не враховані психофізіологічні особливості дівчат. Сучасні діти пізнають світ через комп'ютерні ігри, така інформація легше засвоюється та переробляється. Тому на початковому етапі навчання на заняттях з дівчатами пропонується використовувати комп'ютерну техніку, яка дозволить скоротити терміни формування рухових умінь. Використання цих інтерактивних методів, їх вплив є наступним етапом дослідження.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу та обґрунтування даних спеціальної літератури ми дійшли висновку, що існують особливості методик навчання дівчат у художній гімнастиці на початковому етапі підготовки. До них слід віднести планування заняття, проведення його з урахуванням індивідуального соматичного типу та експліцитності м'язової маси. В одну групу не слід об'єднувати дітей з різними варіантами біологічного розвитку. Освоєння черговості в навчанні базових і профілюючих елементів різних структурних груп тіла з урахуванням спеціальних вправ. Оцінка координаційної підготовленості повинна мати комплексний характер, необхідно використовувати блок тестових завдань, на основі яких можна судити про сформованість всієї координаційно-рухової сфери юних спортсменок. Також необхідно акцентувати увагу на розвитку координації рухів ру. Вправи з предметами вимагають рухової активності кистей рук, вміння відчувати і диференціювати різні параметри рухів, швидкість реакції на рухомий об'єкт і антиципації. Навчання дівчат роботі з предметами слід проводити з самого початку занять у суворій послідовності виконання спеціальних рухів, тим часом інші фахівці відзначають, що на етапі початкової підготовки першочерговим завданням є навчання раціональної техніки виконання елементів без предмета. У процесі підготовки треба засвоїти методи ритму виконання елементів з використанням звуколідерів, які позитивно впливають на процес підготовки. Важливо планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням розвитку сприйняття часу, щоб завчасне опанування одних форм вправ дозволяло розуміти структурно споріднені рухи і створювало технічну базу. Формування пластичної виразності досягається в результаті реалізації методики, розробленої на основі теорії про орієнтовану основу дій і з урахуванням виявлених факторів пластичної виразності. Використання дихальних вправ у рамках ігрового методу є ефективним засобом комплексного підвищення рівня розвитку всіх компонентів функціональної підготовленості організму дівчат. Планувати заняття з дівчатами в ігровій формі необхідне, оскільки так як ігри вимагають від дитини активного прояву різноманітних фізичних можливостей і емоцій, що є важливим для гімнастики.

Існуючі методики побудови тренувального процесу з дівчатами на початковому етапі не враховують їхні психофізіологічні особливості, тому запропоновано використовувати інтерактивні методи навчання з дівчатами в художній гімнастиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимп. лит., – 2004. – 808 с.
2. Цаплева Т.Е. Комплексное развитие физических качеств девочек 3-7 лет методами художественной гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.Е. Цаплева. – М., 2001. – 163 с.
3. Власова О.П. Последовательность обучения базовым и профилирующим элементам без предмета спортсменок 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / О.П. Власова // Омский научный вестник. – 2009. – № 6 (82). – С. 174-179.
4. Hirtz P. Potenzen des Sportunterrichts und ihre Nutzung in der Ausbildung und vervollkommnung Koordinativen Fähigkeiten / P. Hirtz, G. Ludwig, J. Wellnits // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1981. – № 9. – S. 680-683.
5. Павлова Е.В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Павлова. – Сургут, 2008. – 145 с.
6. Иванова Е.В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Иванова. – Чебоксары, 2009. – 216 с.
7. Николаева К.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К.С. Николаева. – Белгород, 2006. – 153 с.
8. Куценко Ю.Е. Развитие координационных способностей у гимнасток групп начальной подготовки / Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 114-117.
9. Сухостав О.А. Индивидуально-психологические особенности в развитии координационных способностей у девочек 6-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.А. Сухостав. – Омск, 1998. – 143 с.
10. Исмаилова А.С. Средства и особенности методики развития гибкости у спортсменок на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.С. Исмаилова. – М., 2013. – 143 с.
11. Дячук А.М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / А.М. Дячук. – К., 2008. – 21 с.
12. Вишнякова С.В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.В. Вишнякова. – Волгоград, 1999. – 143 с.
13. Димитрова З.А. Модель функционального структурирования в применении специфических игровых форм для развития гибкости у детей дошкольного возраста / З.А. Димитрова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 44. – С. 192-196.

REFERENCES

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte / V.N. Platonov // Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. – Kiyev : Olimp. lit., – 2004. – 808 s.

2. Tsapleva T.Ye. Kompleksnoye razvitiye fizicheskikh kachestv devochek 3-7 let metodami khudozhestvennoy gimnastiki : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / T.Ye. Tsapleva. – M., 2001. – 163 s.
3. Vlasova O.P. Posledovatel'nost' obucheniya bazovym i profiliruyushchim elementam bez predmeta sportsmenok 6-7 let na etape nachal'noy podgotovki v khudozhestvennoy gimnastike / O.P. Vlasova // Omskiy nauchnyy vesnik. – 2009. – № 6 (82). – S. 174-179.
4. Hirtz P. Potenzen des Sportunterrichts und ihre Nutzung die Ausbildung und vervollkommnung Koterdinativen Fähigkeiten / P. Hirtz, G. Ludwwig, J. Wellnits // Theorie und Praxis der korperkultur. 1981. – № 9. – S. 680-683.
5. Pavlova Ye.V. Sovershenstvovaniye sistemy sportivnogo otbora v khudozhestvennoy gimnastike na osnove pokazateley razvitiya koordinatsionnykh sposibnostey : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Ye.V. Pavlova. – Surgut, 2008. – 145 s.
6. Ivanova Ye.V. Metodika razvitiya koordinatsii dvizheniy ruk u devochek, zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy, na etape nachal'noy podgotovki: dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Ye.V. Ivanova. – Cheboksary, 2009. – 216 s.
7. Nikolayeva K.S. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey kak usloviye effektivnogo obucheniya devochek 5-7 let uprazhneniyam s predmetami v khudozhestvennoy gimnastike : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / K.S. Nikolayeva. – Belgorod, 2006. – 153 s.
8. Kutsenko YU.Ye. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey u gimnastok grupp nachal'noy podgotovki / YU.Ye. Kutsenko, L.V. Tarasova // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta – 2015. – № 12 (130). – S. 114-117.
9. Sukhostav O.A. Individual'no-psikhologicheskkiye osobennosti v razvitii koordinatsionnykh sposobnostey u devochek 6-9 let, zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy, na etape nachal'noy podgotovki : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / O.A. Sukhostav. – Omsk, 1998. – 143 s.
10. Ismailova A.S. Sredstva i osobennosti metodiki razvitiya gibkosti u sportsmenok na yetape nachal'noy spetsializirovannoy podgotovki v khudozhestvennoy gimnastike : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / A.S. Ismailova. – M., 2013. – 143 s.
11. Dyachuk A.M. Pochatkova pidgotovka v khudozhnii gimnastitsi divchatok 7-9 rokiv z urakhuvanniyam rozvitku spriynyattya chasu : avtoref. dis. ... kand. nauk z fizichnogo vikhovannya i sportu: 24.00.01 / A.M. Dyachuk. – Kifv, 2008. – 21 s.
12. Vishnyakova S.V. Metodika ispol'zovaniya dykhatel'nykh uprazhneniy na nachal'nom etape podgotovki v khudozhestvennoy gimnastike : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / S.V. Vishnyakova. – Volgograd, 1999. – 143 s.
13. Dimitrova Z.A. Model' funktsional'nogo strukturirovaniya v primenenii spetsificheskikh igrovykh form dlya razvitiya gibkosti u detey doshkol'nogo vozrasta / Z.A. Dimitrova // Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya. – 2015. – № 44. – S. 192-196.

УДК 796:613.71/73

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ЗАХОДІВ БОРОТЬБИ З ВЖИВАННЯМ ДОПІНГІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Голець В.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

goletsv@i.ua

Під час теоретичного аналізу проблеми встановлено, що застосування допінгів у професійному спорті сьогодні є вкрай актуальною і важливою темою. Учені багатьох країн активно працюють над пошуком і створенням нових препаратів, здатних розширити адаптаційні можливості спортсмена в екстремальних умовах, якими є тренування і змагання, підвищити фізичні якості спортсмена, психічну стійкість, увагу. З'ясовано причини вживання та медичні причини заборони допінгів. Вивчено історичний аспект пошуку нових засобів підвищення