

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.418.1.412

ЗАПЛАТИНСЬКА О. Б.

Львівський державний університет фізичної культури

## Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки

**Анотація. Мета:** удосконалення технічної підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки. **Матеріал і методи:** для розробки програми навчання стрибків спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки проведено аналіз наукової літератури. **Результати:** визначено, що засвоєння ритмічної структури елементів значно прискорює та полегшує процес їх вивчення у циклічних (легка атлетика) та ациклічних видах спорту (дзюдо, боротьба). Це є передумовою розробки програми навчання стрибків на основі засвоєння ритму їх виконання. Зазначені різноманітні методи впливу на розвиток відчуття ритму у гімнасток на етапі початкової підготовки та засвоєння ритмічної структури базових стрибків. **Висновки:** розроблено програму навчання базових стрибків для гімнасток на етапі початкової підготовки, різноманітні методи впливу на розвиток відчуття ритму та засвоєння ритмічної структури елементів. Розроблено проект тренувального заняття для розвитку відчуття ритму та засвоєння ритмічної структури базових стрибків.

**Ключові слова:** стрибки, базові, гімнастика, художня, початкова підготовка.

**Вступ.** Істотне зростання напруженості змагальної боротьби в сучасній художній гімнастиці гостро ставить проблему удосконалення підготовки юних гімнасток. Її вирішення потребує розробки нових ефективних підходів до тренування гімнасток, починаючи з початкового етапу багаторічної підготовки [6].

Оптимальна організація навчально-тренувального процесу на етапі початкової спортивної спеціалізації є важливою умовою забезпечення зростання результатів у багаторічній змагальній практиці. На цьому етапі перевага віддається різнобічній фізичній підготовці при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ [1; 11; 13; 14; 17].

Особливу увагу в тренувальному процесі спеціалісти приділяють технічній підготовці спортсменок [1; 4; 7; 12]. Здатність чітко виконувати складнокоординаційні рухи дозволяє гімнасткам досягати високих спортивних результатів, і в підсумку значно підвищує надійність реалізації технічних дій у ході виконання вправ [5].

На етапі початкової підготовки в художній гімнастиці існує проблема навчання стрибків, зокрема, як свідчать фахівці (О. Е. Афтімчук), розбігу та наскоку для виконання стрибків [2].

Кожен руховий елемент має свою чітку ритмічну структуру, яку можна сформулювати в умовах цілеспрямованого виховання відчуття ритму через сприйняття музичного ритму, використання звуколідерів, виконання спеціальних вправ у тренувальному процесі [2; 9]. Процес сприйняття музичного ритму здійснюється внаслідок ритмічної природи нервово-м'язових процесів, що відбуваються в організмі людини [11; 12].

Психолого-педагогічні й фізіологічні основи навчання в художній гімнастиці принципово не відрізняються від загальноприйнятих у спортивній практиці, але мають деякі специфічні особливості, що пов'язані у першу чергу з особливостями побудови спеціалізованих рухових навичок і керування ними [8; 10; 13]. Формування так званої «виразної навички» володіння власним тілом є однією з таких особливостей. Особливо значення у зв'язку із цим набуває музичний супровід, як важливий фактор впливу на гімнастку у

процесі навчання. Фахівці підкреслюють, що при формуванні уявлення про розучувану дію, його виразного й кінестетичного образів, тобто вже на першому етапі навчання, необхідно віддавати перевагу образному опису вправи із застосуванням аналітичного підходу. Преважання тільки раціонального підходу при поясненні й показі до осмислення рухів гімнасткою призводить до значного ускладнення освоєння багатьох елементів [8; 10; 13].

Для ефективного засвоєння навчального матеріалу необхідна організація сприйняття, у іншому випадку воно здійснюється стихійно й кожна гімнастка сприймає насамперед те, що її особисто цікавить, та має для неї якесь значення. Стихійне сприйняття фізичних вправ у найкращому випадку приводить до сліпого наслідування. Важливі ж деталі, які варто сприйняти й розучити в першу чергу, залишаються без уваги. Розвиток сприйняття має велике значення для успішної тренувальної діяльності юних гімнасток при навчанні техніці [1; 4; 14].

Процес технічної підготовки в гімнастиці передбачає два основних компоненти: етап становлення технічної майстерності й етап його удосконалення [16]. Відповідно до концепції Н. Г. Сучіліна, спортсмен у процесі етапу становлення технічної майстерності оволодіває перспективною технікою елементів різної складності – базовими та профілюючими елементами [16]. Від якості їх вивчення залежить успішність навчання гімнасток на етапі удосконалення технічної майстерності.

У художній гімнастиці на етапі попереднього розучування вправ широко використовується показ вправи самим тренером. До показу ставляться такі вимоги: точність, спрямованість на вирішення завдань, відповідність даному етапу освоєння вправи. Даючи образне пояснення, тренер вимагає потрібної виразності кожного руху, але разом з тим уточнює й необхідні елементи техніки [14; 16]. До таких уточнень можна віднести і засвоєння раціонального ритму виконання стрибків, що може значно полегшити та прискорити процес засвоєння техніки базових стрибків.

Це є передумовою для розробки програми навчання базових стрибків для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки.

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-4.008](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-4.008)

© ЗАПЛАТИНСЬКА О. Б., 2015



**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно з темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних та технічних профілів їх підготовленості», Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

**Мета дослідження:** розробити програму навчання базових стрибків з урахуванням ритмічної структури для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати існуючі програми підготовки для гімнасток етапу початкової підготовки.

2. Визначити послідовність та особливості вивчення різних груп стрибків.

3. Розробити програму навчання стрибків для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення вищепоставлених завдань ми використовували наступні *методи дослідження*: аналіз наукової літератури та нормативних документів, анкетування, педагогічне спостереження, відеоаналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що для початку роботи з гімнастками на етапі початкової підготовки потрібно сформулювати уяву про ритмічну структуру вправи, що вивчається. Для цього необхідно розвинути у гімнасток відчуття ритму, що є першим завданням у розробленій програмі.

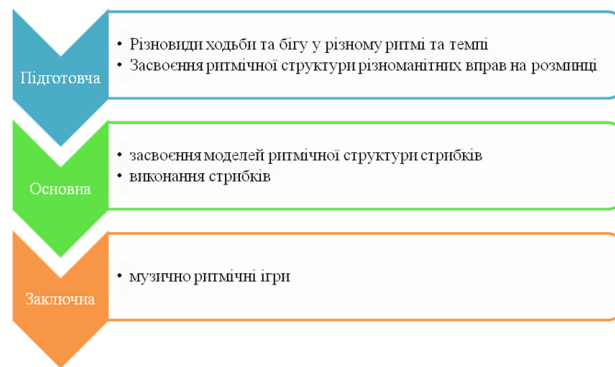
Для визначення ритмічної структури виконання стрибків було проведено відеозйомку їх виконання у гімнасток на етапі підготовки до максимальної реалізації можливостей та визначення акцентів при виконанні стрибків за допомогою програми «Ритмік». На основі отриманих даних було розроблено моделі ритмічної структури виконання базових стрибків для гімнасток 5–8 років, а також звукові лідери на їх основі для використання на тренуваннях.

Основний зміст програми складається із комплексів вправ спрямованого впливу, використання звуколідерів та музичного супроводу.

Як свідчать фахівці, на етапі початкової підготовки важливе значення має забезпечення позитивного

емоційного фону на заняттях та їх побудова у формі гри, використання до 60 % загально підготовчих вправ, що має відображення у програмі [1; 4; 8; 15; 17].

Враховуючи рекомендації фахівців зі спортивного тренування, розроблено проект тренувального заняття, який має наступний вигляд:



**Рис. 2. Проект тренувального заняття з програми удосконалення ритму виконання стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки**

У підготовчій частині заняття потрібно використовувати наступні методичні прийоми:

– включення поступово ускладнених завдань, що вимагають дотримання заданих параметрів рухових дій;

– використання «суміжних завдань», що включають виконання додаткових завдань, спрямованих на активізацію уваги (біг з довільною корекцією руху у вигляді акцентів (напр., біг, на 3-му кроці стрибок і т. п.);

– виконання вправ в ускладнених умовах (подолання низького бар'єру правою, лівою ногою).

В основній частині заняття планується використання наступних прийомів:

– попереднє проплескування ритмічного малюнка стрибка перед його виконанням;

– підвідні вправи – засвоєння основних поз виконання стрибка та їх виконання у повільному темпі для правильного засвоєння;

– використання різних звукових сигналів (рахунок, стук), які підказують моменти виконання окремих



**Рис. 1. Структурна модель програми навчання базових стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки**

частин стрибка, виділення акцентів у ритмічному малюнку рухової дії в цілому.

- більш складні прийоми, в яких поєднуються впливи на різні аналізатори: підрахунок «про себе»;
- слухові та зорові орієнтири (при аналізі техніки виконання стрибків гімнастками, які найкраще виконують стрибки, порівняння з іншими та ін.).

Схема навчання стрибків за розробленою програмою наступна:

1. Розвиток відчуття ритму, відтворення різноманітних ритмічних структур.
2. Засвоєння ритмічної структури кожного окремого стрибка.
3. Відтворення ритмічної структури різними способами: вголос, кроками, малими стрибками, оплесками.

#### Список використаної літератури:

1. Андреева Р. Особенности построения начально-тренировального процесса юних гимнасток-художниц / Р. Андреева // Молодая спортивная наука Украины. – 2009. – Т.1. – С. 6–9.
2. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке / О. Е. Афтимичук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск 102. Том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012.
3. Бакатов В. Оптимізація ритмічної структури рухів металників молоту молодших розрядів з трьох поворотів / В. Бакатов, В. Антоненко, Т. Чернобай // Теорія та методика фізичного виховання. – № 3 (23), 2006. – С. 18–24.
4. Білокопитова Ж. А. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці / Ж. А. Білокопитова, А. М. Дячук // Фізичне виховання студентів. – Х. – 2010. – №2. – С. 24–27.
5. Болобан В. Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / В. Н. Болобан, Т. Мистулова // Наука в олимпийском спорте, 1995. – № 1 (2). – С. 21–29.
6. Болобан В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №9. – С. 59–72.
7. Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание ученой степени д. пед. наук : 13.00.04 теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / И. А. Винер. – Санкт-Петербург, 2013. – 55 с.
8. Гобузева К. В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1-го взрослого разряда : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / К. В. Гобузева. – СПб., 2006. – 23 с.
9. Казакова М. С. Исследование возрастной динамики ритмических способностей детей 4-7 лет / М. С. Казакова, А. Б. Лагутин // [XXXIX Международная научно-практическая конференция], (17-20 апреля 2001г.): тезисы докл. – Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001. – С. 84–86.
10. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л. А. Карпенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Вып. 2 (24), 2007. – С. 22–26.
11. Каурцева С. Г. Основы формирования двигательного навыка при выполнении сложных гимнастических упражнений у детей групп начальной подготовки: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук. : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". – М. : РГАФК, 1998. – 23 с.
12. 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.
13. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 66–73.
14. Платонов В. Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
15. Роттерс Т. Т. Теоретические аспекты ритмического развития школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания: автореферат диссертации на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки / Т. Т. Роттерс. – Харків, 2002. – 28 с.
16. Сучилин Н. Техническая структура гимнастических упражнений / Н. Сучилин // Наука в олимпийском спорте, 2012. – № 1 – С. 84–89.
17. Столов И. И. Спортивная школа: начальный этап [Текст] : учебное пособие / И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М. : Советский спорт, 2007. – 140 с.
18. Фомина Н. А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики : дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. А. Фомина. – Волгоград, 1996. – 205 с.

Стаття надійшла до редакції: 12.07.2015 р.

Опубліковано: 30.08.2015 р.

**Аннотация. Заплатинская О. Б. Программа обучения базовым прыжкам в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. Цель:** совершенствование технической подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки. **Материал и методы:** для разработки программы обучения прыжков у спортсменок, которые занимаются художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки проведен анализ научной литературы. **Результаты:** определено, что усвоение ритмической структуры элементов значительно ускоряет и облегчает процесс их изучения в циклических (легкая атлетика) и ациклических видах спорта (дзюдо, борьба). Это является предпосылкой разработки программы обучения прыжкам на основе усвоения ритма их исполнения. Указаны различные методы





воздействия на развитие чувства ритма у гимнасток на этапе начальной подготовки и усвоения ритмической структуры базовых прыжков. **Выводы:** разработана программа обучения базовым прыжкам для гимнасток на этапе начальной подготовки, различные методы воздействия на развитие чувства ритма и усвоение ритмической структуры элементов. Разработан проект тренировочного занятия для развития чувства ритма и усвоения ритмической структуры базовых прыжков.

**Ключевые слова:** прыжки, базовые, гимнастика, художественная, начальная подготовка.

**Abstract. Zaplatynska O. The training program in basic gymnastics jumps at the stage of initial training. Purpose:** improving of the technical training of girls that are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. **Materials and Methods:** for the development of a training program for jumping in athletes who are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training conducted analysis of scientific literature. **Results:** it was determined that the absorption of the rhythmic structure of elements greatly accelerates and facilitates the process of studying in a cyclic (athletics) and acyclic sports (judo, wrestling). This is a prerequisite for the development of the training program of the jumps through assimilation rates their performance. These various methods of influence on the development of sense of rhythmic gymnasts at the stage of initial preparation and learning the rhythmic structure of the basic jumps. **Conclusions:** the program of teaching basic jumping for gymnasts at the stage of initial training, a variety of methods of influence on the development of sense of rhythm and learning the rhythmic structure of the elements was developed. The project of the training session for the development of a sense of rhythm and learning the rhythmic structure of the basic jumps was developed.

**Keywords:** jumps, basic, gymnastics, rhythmic, initial training.

#### References:

1. Andreeva R. *Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine]*, 2009, T. 1, p. 6–9. (ukr)
2. Aftimichuk O. Ye. *Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu. Vipusk 102. Tom II. Seriya: pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport [Bulletin Chernihiv National Pedagogical University. Issue 102. Volume II. Series: pedagogical science. Physical education and sport]*, Chernigiv, 2012. (rus)
3. Bakatov V., Antonets V., Chernobay T. *Teoriya ta metoda fizichnogo vikhovannya [Theory and methods of physical education]*, № 3 (23), 2006, p. 18–24. (ukr)
4. Bilokopitova Zh. A., Dyachuk A. M. *Fizichne vikhovannya studentiv [Physical education students]*, Kharkiv, 2010, №2, p. 24–27. (ukr)
5. Boloban V. N., Mistulova T. *Nauka v olimpiyskom sporte [Science in the Olympic dispute]*, 1995, № 1 (2), p. 21–29. (rus)
6. Potop V., Grad R., Boloban V. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]*, 2013, №9, p. 59–72. (rus)
7. Viner I. A. *Integralnaya podgotovka v khudozhestvennoy gimnastike : avtoref. d. ped. nauk [Integral training in rhythmic gymnastics : doct. of sci. thesis]*, Sankt-Peterburg, 2013, 55 p. (rus)
8. Gobuzeva K. V. *Modelnyye kharakteristiki gimnastok-khudozhnits s urovnem sportivnoy kvalifikatsii 1-go vzroslogo razryada : avtoref. kand. ped. nauk [Model Specifications gymnasts artists with the level of sports qualification of 1st adult category : PhD thesis]*, SPb., 2006, 23 p. (rus)
9. Kazakova M. S., Lagutin A. B. [XXXIX Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya], (17–20 aprelya 2001g.) [XXXIX International scientific conference], (17–20 April 2001)], Murmansk, 2001, p. 84–86. (rus)
10. Karpenko L. A. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafita [Scientific notes University Lesgaff]*, Vol. 2 (24), 2007, p. 22–26. (rus)
11. Kaurtseva S. G. *Osnovy formirovaniya dvigatel'nogo navyka pri vypolnenii slozhnykh gimnasticheskikh uprazhneniy u detey grupp nachalnoy podgotovki: avtoref. kand. ped. nauk. [Basics of motor skill formation when performing complex gymnastic exercises for children of groups of initial training : PhD thesis]*, Moscow, 1998, 23 p. (rus)
12. Sukhostav O. A. *Individualno-psikhologicheskiye osobennosti v razvitii koordinatsionnykh sposobnostey u devochek 6–9 let, zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy, na etape nachalnoy podgotovki : dis. ... kand. ped. nauk [Individually-psychological features in the development of coordination abilities of girls 6-9 years old, engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training : PhD diss.]*, Omsk, 1998, 143 p. (rus)
13. Nesterova T. *Nauka v olimpiyskom sporte [Science in the Olympic dispute]*, 2007, № 1, p. 66–73. (rus)
14. Platonov V. N., Sakhnovskiy K., Ozimek M. *Nauka v olimpiyskom sporte [Science in the Olympic dispute]*, 2003, № 1, p. 3–13. (rus)
15. Rotters T. T. *Teoreticheskiye aspekty ritmicheskogo razvitiya shkolnika vo vzaimodeystvii fizicheskogo i esteticheskogo vospitaniya: avtoreferat doktora pedagogichnikh nauk [Theoretical aspects of the rhythm of the student in the interaction of the physical and aesthetic education : doct. of sci. thesis]*, Kharkiv, 2002, 28 p. (rus)
16. Suchilin N. *Nauka v olimpiyskom sporte [Science in the Olympic dispute]*, 2012, № 1, p. 84–89. (rus)
17. Stolov I. I., Ivochkin V. V. *Sportivnaya shkola: nachalnyy yetap [Sport school]*, Moscow, 2007, 140 p. (rus)
18. Fomina N. A. *Formirovaniye dvigatel'nykh, intellektualnykh i psikhomotornykh sposobnostey detey 4-6 let sredstvami ritmicheskoy gimnastiki : dis...kand. ped. nauk [Formation of the motor, intellectual and psychomotor abilities of children of 4-6 years means of rhythmic gymnastics : PhD diss.]*, Volgograd, 1996, 205 p. (rus)

Received: 12.07.2015.

Published: 30.08.2015.

**Зাপлатинська Оксана Богданівна:** Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

**Зাপлатинская Оксана Богдановна:** Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшко, 11, Львов, 79000, Украина.

**Oksana Zaplatynska:** Lviv State University of Physical Culture Street. Kosciuszko, 11, Lviv, 79000, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0003-0253-6653**

**E-mail: oksana.zaplatynska.89@mail.ru**

#### Бібліографічний опис статті:

Зাপлатинська О. Б. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки / О. Б. Заплатинська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 46–49. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-4.008