

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ГРУПОВИХ ВПРАВ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Ірина Сиваш

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

В роботі розглядаються особливості технічної підготовки к груповим упражнениям в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. Внедрённая методика подготовки к групповым упражнениям в художественной гимнастике позволила сформировать навыки совместных двигательных взаимодействий, улучшить техническую и физическую подготовленность юных гимнасток.

Ключевые слова: техническая подготовленность, совместные взаимодействия, техника двигательных действий, групповые упражнения художественная гимнастика.

Annotation

In this paper the features of the technical preparations for group exercises of rhythmic gymnastics on the initial stage training. The implemented method of preparation for group exercises of rhythmic gymnastics skills are allowed to form joint motor interactions, to improve the technical and physical training of young gymnasts.

Keywords: technical readiness, joint interaction, the technique of motor actions, group exercises rhythmic gymnastics.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Високий рівень підготовленості до групових вправ, рання спеціалізація в художній гімнастиці передбачає необхідність пошуку нових форм підготовки і побудови тренувального процесу. Навчальними програмами для ДЮСШ з художньої гімнастики не передбачено цілеспрямованої підготовки та виховання гімнасток до групових вправ, відсутні вказівки з розвитку, контролю та критеріїв оцінювання різних сторін підготовленості гімнасток, орієнтованих на групові вправи [1, 2]. Характерною особливістю спортивної спеціалізації цього олімпійського виду художньої гімнастики є єдність взаємодій, синхронність і асинхронність у роботі гімнасток, а це можливо завдяки єдиній технічній підготовленості, однакової для всіх гімнасток групи, які закладаються з перших днів занять. Саме тому розвиток спільних взаємодій і набуває вирішального значення у побудові навчально-тренувального процесу до групових вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки. Внесення коректив у тренувальний процес юних гімнасток шляхом упровадження у програму підготовки на початковому етапі спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках, на наш, погляд сприяють форму-

ванню навичок спільних взаємодій, удосконаленню технічної та фізичної підготовленості.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр., за темою 2.12 «Формування системи багаторічного відбору і орієнтації спортсменів».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета: експериментально обґрунтувати методику технічної підготовки до групових вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження. 1. Провести аналіз фізичної та технічної підготовленості гімнасток 2-3-го року початкової підготовки. 2. Розробити методику підготовки до групових вправ шляхом впровадження спеціально підібраних вправ в парах, трійках, четвірках. 3. Експериментально дослідити ефективність упровадження даної методики.

Організація дослідження.

Дослідження проводились на базі СДЮШОР-1 з художньої гімнастики м. Києва. У дослідженні взяло участь дві групи дівчат 6-8 років початкової підготовки, по 10 гімнасток в кожній. Заняття в контрольній групі проводилися за програмою ДЮСШ, а в експериментальній – розроблені комплекси вправ проводилися замість розминки і у першій поло-



вині основної частини занять, а також на уроках з хореографії та предметних уроках з м'ячами та обручами. Перелік елементів, які освоювали гімнастки, був однаковий для обох груп, тільки експериментальна група виконувала їх в парах і трійках за розробленою методикою.

Методи. У роботі було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду; педагогічний експеримент, методи статистичного аналізу.

Результати дослідження.

Успіх команд групових вправ у художній гімнастиці залежить від підбору засобів і методів підготовки гімнасток [3, 4]. При тренуванні в перші роки занять приділяють увагу різнобічній фізичній підготовці, в ході якої розвиваються гнучкість, спритність, швидкість рухів, зміцнюється м'язовий апарат, придбаються навички в гімнастиці, акробатиці, хореографії, рухливих іграх. В цей період відбувається формування „школи рухів” без предмета і з предметами. Технічна підготовка гімнасток на всіх етапах багаторічного вдосконалення складається з основних компонентів: безпредметної, предметної, хореографічної, музично-рухової та композиційної підготовки. У процесі становлення технічної майстерності гімнастка оволодіває базовими й профілюючими елементами різної складності, надалі проходить засвоєння зв'язок, які складаються з раніше відпрацьованих базових елементів; потім будуються змагальні композиції [5]. Тому так важливо у період накопичення необхідного обсягу рухових умінь і навичок, проводити паралельний розвиток спеціальних здібностей гімнасток, які так важливі у групових вправах, а саме – формування навичок спільних взаємодій гімнасток.

Основним принципом багаторічного тренування на кожному з його етапів є принцип одночас-

ності розвитку фізичних якостей та переважний розвиток окремих профілюючих здібностей у сенситивні вікові періоди. Процес їх формування та засвоєння рухів повинен випереджати процес навчання, необхідно дотримуватись дидактичного принципу – від простого до складного. Тобто, якісна методична побудова та підбір ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу сприяють поліпшенню рівня технічної підготовки юних гімнасток, що позначиться на подальших етапах багаторічного вдосконалення. Для підготовки гімнасток до групових вправ нами була розроблена методика, яка складалася з комплексів вправ, які ввійшли до наступних блоків:

1. **Розминка** – підготовчі вправи: біг, нескладні нахили, повороти і стрибки, які виконувались у парах або трійках. Також ці вправи використовувались і для усунення навантаження у кінці занять;

2. **Хореографічної та музично-ритмічної підготовленості** – формування музично-ритмічної координації, досягнення точності та узгодженості рухів і завдань, синхронності, артистичності та виразності, вироблення єдиного стилю (виконання танцювальних елементів: стрибків, танцювальних кроків);

3. **Технічної підготовленості за предметами** – оволодіння однаковою для всіх гімнасток групи технікою базових елементів з м'ячами та обручами (тренування точності перекидань, кидків, ловінь, маніпуляцій);

4. **Безпредметної та акробатичної підготовленості** – вдосконалення специфічних форм рухів, підтримок, рухових взаємодій в парах і трійках;

5. **Композиційної підготовленості** – збереження правильної дистанції у композиціях, перестроювань, вдосконалення техніки виконання змагальних композицій на точність і стабільність.

Процес навчання на етапі початкової спортивної спеціалізації можливий при наявності фізичної, рухової (у тому числі, й координаційної) психічної готовності спортсмена, тому нами за результатами тестування на початку експерименту (вересень 2011р.) було визначено рівень фізичної та технічної підготовленості гімнасток як контрольної, так і експериментальної групи за 20 тестами (15 – фізична, 5 – технічна підготовленість). Результати обох груп за результатами тестування достовірно не відрізнялись.

Повторне тестування технічної та фізичної підготовленості у грудні 2011р. показало покращення результатів в обох групах. Так, показники тестування контрольної групи по 20 тестам, за 10-бальною шкалою збільшилися від $1,15 \pm 0,16$ бала до $1,56 \pm 0,12$ бала, коефіцієнт варіації (V,%) становив – 9,96%; а показники експериментальної групи збільшилися від $2,10 \pm 0,14$ бала до $2,44 \pm 0,12$ бала, (V = 9,66%).

Після цього був проведений відбір гімнасток до команд у групових вправах як для контрольної (n = 6), так і для експериментальної груп (n = 6). Проведена постановка та розучування групових вправ без предметів та з м'ячами. Тренування гімнасток експериментальної групи за розробленою та впровадженою методикою до групових вправ дали змогу за цей період експерименту підвищити рівень швидко-силових якостей від $3,69 \pm 0,14$ бала до $8,20 \pm 0,12$ бала, (V = 10,19%) без додаткових витрат часу у контрольній від $3,50 \pm 0,17$ бала до $6,50 \pm 0,14$ бала, (V = 11,69%). Вдосконалення техніки виконання змагальних композицій було більш якісним у експериментальної групи. Аналіз результатів тестування (квітень 2012 р.) виявив достовірний приріст показників за 20 тестами у дівчат обох груп (p<0,05). Так, у контрольної групи показники тестування збіль-



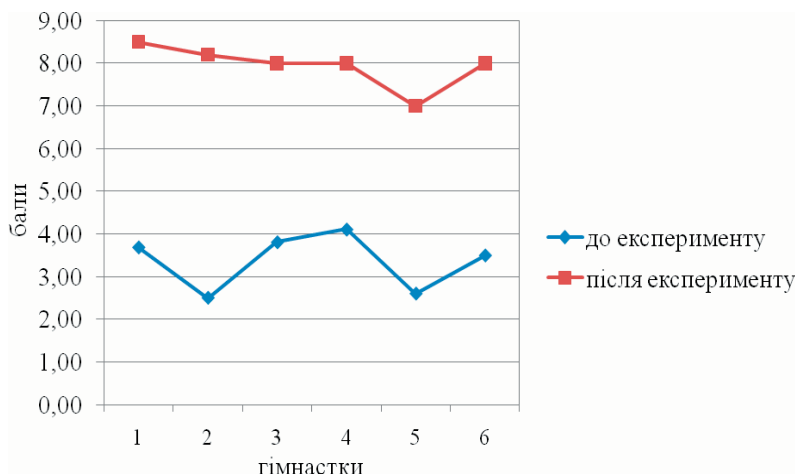


Рис.1. Результати технічної підготовленості гімнасток експериментальної групи до та після експерименту.

шилися від $3,35 \pm 0,17$ бала до $7,35 \pm 0,11$ бала, ($V = 14,47\%$); а показники експериментальної групи збільшилися від $3,20 \pm 0,14$ бала до $8,20 \pm 0,12$ бала, ($V = 9,81\%$). Але найголовніше, що у гімнасток експериментальної групи зрівнялися показники технічної підготовленості ($V = 6,35\%$), що є одним з важливих показників розвитку спільних взаємодій (рис. 1). У контрольній групі оцінки за техніку виконання нормативів технічної підготовленості також збільшилися, але розбіжність становила $V = 13,91\%$. Результати впровадження експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, поліпшення координаційних можливостей, які дали змогу вдосконалити технічну підготовленість гімнасток експериментальної групи порівняно з контрольною. Підтвердженням ефективності методики також стали виступи команд у групових вправах без предметів та з м'ячами. Під час проведення змагань команда експериментальної групи посіла друге місце у змаганнях з III юнацького розряду, а команда контрольної

групи – п'яте. Таким чином, доведено ефективність розробленої методики підготовки гімнасток для участі у групових вправах на початковому етапі багаторічного вдосконалення.

Висновки.

1. Впровадження методики підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики дали змогу на початковому етапі багаторічного вдосконалення сформувати навички спільних рухових взаємодій, покращити технічну та фізичну підготовленість юних гімнасток. Тренування гімнасток експериментальної групи дали змогу за період експерименту підвищити рівень швидкісно-силових якостей та координаційних можливостей.

2. Методика підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики з використанням спеціально підібраних вправ ефективніша як за часом освоєння вправ, так і за якістю виконання і може бути використана у навчально-тренувальному процесі і далі.

3. Навчання юних гімнасток узгодженим взаємодіям при підготовці до групових вправ є важ-

ливим елементом на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Це дає змогу організувати навчання у формі індивідуально-групової та командно-ігрової роботи та підвищити рівень самоконтролю й емоційного стану юних гімнасток.

Перспективи подальших досліджень: розробка й впровадження методики підготовки гімнасток до групових вправ художньої гімнастики будуть продовжені на наступних етапах багаторічного вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж.А. Белокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. – 115 с.
2. Художественная гимнастика. Учебная программа ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. – Киев: РНМК, Министерство по делам молодежи и спорта Украины, 1991. – 88 с.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – 382 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 286 - 290.
5. Сучилин Н.Г. Анализ спортивной техники / Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 10–15.

