
УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ГІМНАСТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Ганна Топол

Резюме. Установлено, що ефективність управління підготовкою гімнасток залежить від організації та планування тренувального процесу, учета та контролю та передбачає наступні послідовні та взаємопов'язані дії: збирання інформації про фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовленість та функціональний стан, про змагальну діяльність гімнасток; аналіз інформації про залежність величини та специфічності тренувального навантаження від структури змагальних вправ та показників фізичної підготовленості гімнасток; вибір засобів та методів спортивної тренувки; поточне планування програми тренувки, що визначає підготовку до конкретних змагань; проведення тренувальних занять за визначеним планом; контроль за ходом реалізації тренувального процесу.

Ключевые слова: управління, контроль, групові вправи в художній гімнастиці.

Summary. The generalization and systematization of the literature has shown that the effectiveness of the management of training gymnasts depends on the organization and planning of the training process, accounting and control and suggests the following consistent and interrelated steps: gathering information about the physical, technical, tactical, mental preparedness and the functional state, about the competitive activities of gymnasts; the analysis of information on the dependence of the amount and specificity of the training load on the structure of competition exercises and indicators of physical fitness of gymnasts; the selection of means and methods of athletic training; the current plan of training program which determines the training for specific competitions; conducting training sessions as planned; monitoring of how the process of training is realized.

Keywords: management, control, group exercises in gymnastics.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується підвищенням складності змагальної програми, вдосконаленням процесу спортивного тренування, пошуком додаткових засобів, що сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями та навичками кваліфікованими спортсменками [3]. Нові вимоги Міжнародної федерації гімнастики (FIG) призвели до збільшення труднощів виконання змагальної діяльності, що знайшло відображення у підвищенні кількості рухів предметом, їх різноманітності під час виконання з'єднаних елементів без предметів. Дана тенденція пов'язана найближчим часом з пошуком нового підходу щодо підготовки кваліфікованих гімнасток [10].

У художній гімнастиці є два види змагальної програми – індивідуальна та групові вправи. Зокрема у групових вправах кожне рухове завдання вирішується всією командою, колективно: від гімнасток вимагається вміння виконувати вправи в одному темпі та ритмі, з повною синхронністю у рухах [4].

З огляду на загострення конкуренції на міжнародній арені в художній гімнастиці, проблема підготовки групових вправ набула особливого значення [10]. Підвищення інтересу до групових вправ

вимагає пошуку більш раціонального управління та науково обґрунтованої методики їх підготовки, завдяки якій гімнастки зможуть успішно виступати та конкурувати з найсильнішими командами в цьому виді програми.

Для раціонального управління у процесі спортивного тренування потрібно забезпечити підхід, при якому на перший план були б висунуті конкретні цілі та відповідні їм досягненню процеси, що відбуваються у системі при реалізації завдань управління. Таким чином, всі елементи будуть пов'язані не тільки структурно, а й функціонально. Наприклад, якості, що визначає спортивний результат, а також засоби та методи розвитку, порядок їх розподілу в часі характерні для запланованого результату нормативи тощо. У цьому випадку упорядковується процес управління, тісно пов'язуються структура змагальної діяльності та відповідна їй структура підготовленості з методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів, характеристиками відповідних моделей, системою засобів та методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів підготовленості до змагальної діяльності [9].

Вищезазначене обумовило актуальність дослідження проблеми управління процесом підготовки кваліфікованих гімнасток.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою «Технологія відбору та орієнтації спортсменів-початківців у різних видах спорту» (номер держреєстрації 0114U001483).

Мета дослідження – на основі аналізу сучасної літератури розглянути проблеми управління підготовки кваліфікованих гімнасток у групових вправах.

Методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, даних Інтернет; систематизація; узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. У групових вправах якість виконання змагальних комбінацій та їх складність є тими системоутворюючими елементами майстерності спортсменок, які пов'язують в єдине ціле всю систему підготовки кваліфікованих гімнасток. Успішне управління підготовкою залежить від виявлення факторів, значущих для спортсменок у групових вправах, наявності у тренера відповідних моделей, засобів та методів, необхідних для реалізації запланованого результату.

Управління тренувальним процесом передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів та методів тощо), так і позатренувальних і позазмагальних факторів системи спортивної підготовки (спеціального інвентарю, обладнання та тренажерів, засобів відновлення, кліматичних факторів, організаційних моментів тощо). З одного боку, це визначає надзвичайну складність управління у спортивному тренуванні, а з іншого, – його велику ефективність у разі обґрунтованості реалізованих рішень [9].

Для оптимізації підготовки гімнасток в умовах підвищення складності змагальної діяльності необхідний облік цілого ряду напрямків, пріоритетних у художній гімнастиці. Методичні питання спортивної підготовки вирішуються тренерами на основі власного досвіду і даних, запозичених в художній гімнастиці з інших видів спорту (синхронного плавання, спортивної гімнастики, фігурного катання на ковзанах).

Переважає більшість фахівців [6, 9] одноставно вважають, що процес спеціальної підготовки повинен бути керованим, при цьому одним із найбільш доступних методів збору інформації є педагогічний контроль та управління, сутність яких полягає у виявленні, осмисленні та оцінюванні реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу.

Найважливішим методологічним моментом у системі етапного управління є необхідність повної збалансованості відомостей і можливостей, що належать до різних операцій розглянутого циклу. Чіткі (бажано кількісні) уявлення про структуру змагальної діяльності та підготовленість спорт-

смена закладають підґрунтя для розробки модельних характеристик, системи контролю, змісту тренувального процесу тощо. [9].

У процесі управління на певних етапах підготовки слід урахувувати відповідні знання, які необхідні під час різних операцій циклу, специфіку виду спорту, рівень кваліфікації спортсмена, етап багаторічної підготовки, період тренувального макроциклу. Зокрема аналіз структури змагальної діяльності та відповідно до неї структура підготовленості повинна спиратися на об'єктивний аналіз факторів, що визначають рівень спортивних досягнень у конкретному виді спорту та його окремої дисципліни, розуміючи всю складність та різноманіття вимог до оптимальної структури змагальної діяльності та підготовленості відповідно до специфіки кожного виду спорту.

Поточне управління передбачає розробку і реалізацію такого поєднання факторів тренувального впливу, змагальних стартів, днів відпочинку, засобів спрямованого відновлення і стимуляції працездатності тощо, які зможуть забезпечити ефективні умови для повноцінної адаптації організму спортсмена в потрібному напрямку, прояви наявних можливостей у змаганнях.

Оперативне управління є вирішальним фактором, що визначає ефективність вдосконалення і прояву різних сторін підготовленості, особливо фізичної, технічної, тактичної [9].

Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлена застосуванням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменок. Комплексний педагогічний, медико-біологічний контроль, а також управління процесом спортивного вдосконалення сприяє ефективному застосуванню провідних засобів, які найбільшою мірою визначають результат [8].

Відомо багато методик аналізу якісних характеристик рухів та оцінки майстерності їх виконання, що застосовуються у фігурному катанні на ковзанах, спортивній гімнастиці, акробатиці. Тим самим створено певні передумови для результативного вивчення змісту вправ художньої гімнастики з урахуванням досвіду щодо застосування методів точних наук, накопичених в дослідженнях інших складнокоординаційних видів спорту.

Здійснення постійного педагогічного контролю і чіткої індивідуалізації тренувального режиму є одним з основних шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменок у художній гімнастиці. Так, в дослідженнях М. А. Говорової [3] наведено дані, що дозволяють оцінювати фізичний стан спортсменок у процесі

передзмагальної підготовки в художній гімнастиці. Дані, отримані Т. С. Лисицькою [8], знаходять практичне застосування на заняттях з юними гімнастками, а Ж. А. Білокопитовою [2] – у процесі відбору.

Необхідно зазначити, що педагогічний контроль, як засіб і метод, знаходить своє практичне застосування у навчально-тренувальному процесі гімнасток, що спеціалізуються у групових вправах. Спортивний результат на змаганнях у групових вправах художньої гімнастики залежить від ряду чинників. Це рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, технічна майстерність, сукупність антропометричних та інших медико-біологічних характеристик, культурно-освітній рівень гімнасток, морально-вольові якості тощо. Дія кожного з чинників обумовлює певний внесок у змагальний результат, а їх поєднання визначає підсумковий показник.

Застосування педагогічного контролю підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, дозволяє враховувати індивідуальний рівень усіх сторін підготовленості гімнасток у групових вправах художньої гімнастики, накопичувати дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість та кількісні досягнення гімнасток. Крім цього, систематично перевіряється ефективність засобів, методів та організаційних форм, які застосовуються, з'ясовується характер ускладнень і невдач у навчальному процесі, вольова стійкість і працездатність спортсменок. Ці дані дозволяють раціонально планувати і коригувати навчально-виховний процес [6].

При підготовці гімнасток у групових вправах до відбіркових змагань тренер повинен приділяти особливу увагу розвитку стабільних та прогностично значущих показників технічної підготовленості спортсменок. При цьому в умовах тренувального процесу необхідно здійснювати контроль за динамікою показників і темпів приросту даних ознак. На передзмагальному етапі змагального періоду коригування слід здійснювати за трьома основними напрямками: збільшення часу тривалості виконання змагальних програм; удосконалення параметрів техніки виконання комбінацій; підвищення стабільності виконання найбільш складних елементів і комбінацій в цілому [1] – з урахуванням розроблених комплексів тестів для групових вправ.

Практичний досвід свідчить, що спортсменки не вдосконалюють самоконтроль власних рухів і не застосовують спеціальні прийоми, в основі яких безперервний творчий процес, що дозволяє конструювати нові оригінальні елементи та з'єднання, максимально враховувати індивідуальні особливості гімнасток, а також створювати ефективні методики для їх засвоєння.

Аналіз наукової літератури показав, що зміст контролю виконання вправ на передзмагальному етапі підготовки у кваліфікованих гімнасток має три види орієнтування: цілісний – контроль здійснюється за послідовністю елементів у з'єднанні, комбінації. У практиці підготовки гімнасток він відображений у термінах «зробити комбінацію від початку до кінця», «зв'язати комбінацію» тощо. Контролюють певну послідовність елементів та переходів від одного елемента до іншого. Детальний спрямований на контроль за біомеханічними характеристиками вправ та якісний – контроль технічних деталей у вправах, які роблять виконання віртуозним, видовищним, ефективним. Наприклад, «широко, вільно, в одному ритмі та темпі виконувати вправу» або «виконувати вправу на найвищу оцінку».

При виконанні вправ спортсменки застосовують комплексний вид орієнтування, тобто контролюють в одному підході моменти, віднесені до різних видів орієнтувань.

Досягнення спортивної досконалості буде якіснішим, якщо в навчально-тренувальному процесі використовувати спеціально розроблені програми, які враховують об'єктивні критерії технічної підготовленості, оцінка яких сприяє покращенню, стабільності та ефективності техніки виконання змагальних комбінацій.

Знання індивідуально-психологічних особливостей гімнасток дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес у напрямі вдосконалення швидко-силових здатностей, що в подальшому надасть можливість підвищувати складність групових вправ [5].

Для групових вправ першочергове значення має визначення стану організму спортсмена за допомогою як педагогічного, так і інших видів контролю. У ході тренувального процесу здійснюється оцінка техніки виконання вправ, тренувальних навантажень, функціонального стану спортсменок, спортивного результату та поведінки на змаганнях. Техніка виконання гімнастичних вправ контролюється постійно як основа всієї підготовки.

Розрізняють три види стану спортсменок: етапний, поточний і оперативний. Ефективність управління станами спортсмена, процесом тренувальної та змагальної діяльності визначається багатьма елементами, які можуть бути умовно зведені до трьох основних груп, – передумови, процес і реалізація. Урахування усіх цих елементів у їх складному взаємозв'язку виключно важливий для сприятливого перебігу процесу управління [9].

Існує певна кількість контрольних тестів, які використовують для оцінки різних типів станів. Одним із важливих компонентів педагогічної оцінки тренувального навантаження є визначення

інтенсивності виконаної роботи. Облік щоденного стану гімнасток і корекція тренування на основі отриманих даних дозволяють досягти більш високих обсягів тренувальних навантажень та підвести організм гімнасток до більш високого функціонального стану.

Також важливою складовою є спеціальна підготовка гімнасток, яка включає хореографічну і композиційно-виконавську підготовку. Особливістю першого виду підготовки гімнасток є володіння хореографічними елементами, які об'єднуються у змагальні композиції [4]. У художній гімнастиці хореографічна підготовка забезпечується системою вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури гімнасток, на розширення арсеналу виразних засобів. Хореографічна підготовка в художній гімнастиці є частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємопов'язана з іншими видами підготовки гімнасток.

Поняття «виконавча майстерність» в даний час у художній гімнастиці розглядається як комплексне поєднання технічного, фізичного, естетичного та музично-виразного компонентів. Воно має багатофакторну структуру, що включає показники технічної досконалості рухів та естетичності їх прояву. По суті, виконавча майстерність – це вміння показати фізичні та технічні можливості гімнасток. У зв'язку з тим що групові вправи у художній гімнастиці виконуються під музичний су-

провід, у змаганнях оцінюється не тільки техніка виконання вправ, а й музикальність, ритмічність, виразність, емоційність, легкість виконання і композиція вправи.

Таким чином, сучасна підготовка гімнасток здійснюється комплексно з урахуванням усіх її складових [4, 7]: технічної, тактичної, фізичної, психологічної, спеціальної (хореографічна, композиційно-виконавча), функціональної підготовки, що вимагає сучасної системи контролю за станом і процесом підготовки гімнасток.

Висновки. Узагальнення та систематизація даних літератури дозволили встановити, що ефективність управління підготовкою гімнасток залежить від організації та планування тренувального процесу, обліку та контролю, а також передбачає такі взаємопов'язані послідовні дії: збір інформації про фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовленість та функціональний стан, про змагальну діяльність гімнасток; аналіз інформації про залежність величини та специфічності тренувального навантаження від структури змагальних вправ і показників фізичної підготовленості гімнасток; підбір засобів і методів спортивного тренування; поточне планування програми тренування, зумовлюючи підготовку до конкретних змагань; проведення тренувальних занять за наміченим планом; контроль за ходом реалізації тренувального процесу.

Література

1. *Баландина С. В.* Коррекция технической подготовленности высококвалифицированных прыгунов на батуте на предсоревновательном этапе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук. (13.00.04) / С. В. Баландина // Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2007. – 24 с.
2. *Білокопитова Ж.* Особливості спортивного відбору в художній гімнастиці / Ж. Білокопитова, Л. Кожевнікова // Акт. пробл. юнацького спорту: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2008. – С. 3–7.
3. *Говорова М. А.* Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учеб. пособие / М. А. Говорова, А. В. Плешкань. – М.: Всерос. федерация худ. гимна., 2001. – 50 с.
4. *Карпенко Л. А.* Характеристика соревнований и соревновательной подготовки гимнасток / Л. А. Карпенко // Художественная гимнастика / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М., 2003. – С. 242–251.
5. *Кривошекова О. Н.* Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / О. Н. Кривошекова; Сибирский ГУФКС. – Омск, 2005. – 22 с.
6. *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: у 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич.* – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
7. *Лавшук Д. А.* Оптимизация техники гимнастических упражнений на основе данных имитационных моделированных двигательных действий: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Д. А. Лавшук; Рос. гос. ин-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2007. – 24 с.
8. *Лисицкая Т. С.* Общая характеристика групповых упражнений в художественной гимнастике. Гимнастика / Т. С. Лисицкая, Т. В. Староверская. – Ежегодник, 2004. – Вып. 1. – С. 48–51.
9. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
10. *Терехина Р. Н.* Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, И. А. Винер // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 10. – С. 28–29.

References

1. *Balandina S. V.* Correction of the technical readiness of highly-skilled jumpers on the trampoline at the precompetitive stage: a ref. diss. of degree of Cand. of Ped. Sci. (13.00.04) / S. V. Balandina // Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. – Krasnodar, 2007. – P. 24.
2. *Bilokopitova J.* Characteristics of sport classification in rhythmic gymnastics / J. Bilokopitova, L. Kozhevnikova // Present-day problems of youth sports: materials of the sixth All Ukrainian science conference. – Kherson, 2008. – P. 3–7.
3. *Govorova M. A.* High-qualification in rhythmic Gymnastics: physical training young athletes: – Study guide / M. A. Govorova, A. V. Pleshkan. – Moscow: All Russian Gymnastics Federation, 2001. – P. 50.
4. *Karpenko L. A.* Classification of competitions and pre-competition training of gymnasts / L. A. Karpenko // Rhythmic gymnastics; general leadership of L. A. Karpenko. – Moscow, 2003. – P. 242–251.
5. *Krivoschekova O. N.* Development of speed and power abilities of young gymnasts with different individually psychological characteristics: Synopsis of a thesis for getting the degree of the candidate of pedagogic sciences: speciality 13.00.04 / O. N. Krivoschekova; Siberian State University of Physical culture and sports. – Omsk, 2005. – P. 22.
6. *Theory and methods of physical education. General basic of the theory and methods of physical education* / T. Y. Krucevich. – K.: Olympic Literature, 2008. – T. 1. – P. 391.
7. *Lavshuk D. A.* Optimization gymnastic exercises' technique based on the data on moderated simulated motor actions: Synopsis of a thesis for getting the degree of the candidate of pedagogic sciences: specialty 13.00.04 / D. A. Lavshuk. – Russian State Institute of Physical Culture, Sports and Tourism. – Moscow, 2007. – P. 24.
8. *Lysytskaya T. S.* General characteristics of group exercises in gymnastics. *Gymnastics* / T. S. Lisitskaya, T. V. Staroverskaya. – Annual publication, 2004. – P. 48–51. — (Edition No.1).
9. *Platonov V. N.* System of training of athletes in Olympic sports. General theory and its appendixes for practice: study guide for students of universities of physical education and sports / V. N. Platonov. – Kiev: Olympic Literature, 2004. – P. 808.
10. *Terekhina R. N.* Integral training in gymnastics / R. N. Terekhina, I. A. Wiener // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2006. – N 10. – P. 28–29.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
anna.topol@rambler.ru

Надійшла 30.04.2014