
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БЕЗ ПРЕДМЕТА СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ, НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана Заплатинська

Резюме. Изучены проблемы обучения спортсменок элементам без предмета в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. Проведено анкетирование тренеров относительно данной проблемы, экспертное оценивание выполнения элементов без предмета. В результате анализа научно-методической литературы и анкетирования тренеров, которые готовят гимнасток именно на этом этапе спортивной подготовки, определены основные пути улучшения процесса обучения элементов без предмета. Показаны возможности усовершенствования техники исполнения элементов без предмета при усвоении рационального ритма их выполнения.

Ключевые слова: спортивная техника, элементы без предмета, ритм, гимнастики, этап начальной подготовки.

Summary. The aim of this work was to identify the problems of training of items without apparatus of women athletes involved in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. Conducted a survey of coaches on this problem, evaluation of the implementation of elements without apparatus. The main ways to improve the learning process for items without apparatus for athletes who are engaged in artistic gymnastics at the stage of initial training by the analysis of scientific-methodical literature and a survey of coaches who work at this stage of preparation. Possibilities of improvement of a technique of elements without apparatus with the assimilation of rational rhythm of their execution.

Keywords: sports equipment, elements without apparatus, rhythm, athletes who are engaged in artistic gymnastics, the stage of initial training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботі зі спортсменками на етапі початкової підготовки першочерговим завданням є навчити раціональної техніки виконання елементів без предмета. Як стверджують фахівці, навички, які формуються на початковому етапі навчання, – стійкі, важко піддаються змінам [4, 7]. Засвоєна на початковому етапі підготовки нерациональна 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. Тому виникає питання удосконалення методики навчання гімнасток елементам на етапі початкової підготовки.

Етап початкової підготовки відіграє важливу роль у досягненні спортивної майстерності [3]. Оскільки у цей час закладаються основи техніки виконання рухових дій, що забезпечують високий

рівень виконання найскладніших елементів змагальних композицій на подальших етапах спортивного вдосконалення.

Зміни у правилах змагань із художньої гімнастики вимагають від спортсменок максимальної точності, достатньої амплітуди, виразності та різноманітності виконання вправ [8]. Високо оцінюється виконання оригінальних елементів, великої кількості обертів при відтворенні структурної групи елементів «повороти», акробатичних вправ до і після показу елемента, що вимагає від спортсменок високого рівня розвитку координаційних здатностей. Щоб досягти цього, гімнасткам необхідно знати біомеханічну структуру елементів та виконувати їх у раціональному ритмі та темпі. Тому метою тренера є створення у гімнасток правильної уяви про вищезгадані компоненти виконання елементів, а також натренувати правильні координаційні зв'язки між рухами вже на початковому етапі підготовки.

Першочерговим завданням навчання основним елементам виступає необхідність формування початкової рухової бази [4, 7]. 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, у свою чергу, не дозволяє гімнасткам досягти вершин спортивної майстерності, спричиняє виникнення травм.

Ритм виконання вправ художньої гімнастики – одна з основних та незмінних характеристик спортивної техніки. Гімнастка, яка здобула вміння диференціювати та відтворювати часові проміжки і фази виконання вправ, практично оволодіває технікою їх виконання [4]. Отож розвиток та удосконалення відчуття ритму в гімнасток дозволить їм швидше та якісніше оволодіти спортивною технікою вправ художньої гімнастики, прискорить процес навчання та сприятиме закріпленню рухової навички.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові та просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність виконання різноманітних рухових дій [2, 4].

Ритм – одна з інтегральних характеристик техніки рухових дій. Обов'язковою умовою ритму є певна упорядкованість рухів у складі цілісної дії. При цьому акцентовані (пов'язані з активним зростанням м'язових напружень) фази дії закономірно чергуються з неакцентованими (характеризуються меншим напруженням або розслабленням). В акцентованих фазах дії зосереджуються найактивніші м'язові зусилля. Таким чином, руховий ритм можна визначити як відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі й часі [7].

Є багато праць, присвячених питанню розвитку координаційних здатностей гімнасток, проте питання удосконалення ритму виконання ними елементів на етапі початкової підготовки розглянуто частково.

Аналізуючи програми підготовки гімнасток для ДЮСШ, СДЮШОР, виявлено недостатню розробленість методів розвитку відчуття ритму в гімнасток на всіх етапах підготовки. Однак джерела науково-методичної літератури [4, 5, 6] свідчать, що найдоцільніше розвивати відчуття ритму вже на початковому етапі підготовки. За даними науково-методичної літератури, це зумовлено тим, що в дівчаток найкращі показники розвитку відчуття ритму у віці 5–7 років, що відповідає етапу початкової підготовки в художній гімнастиці; засвоївши ритм рухової дії, спортсмен опановує основи техніки вправи, яку виконує, розвиток координа-

ційних здатностей і відчуття ритму, а, отже, варто починати з етапу початкової підготовки.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних та технічних профілів їх підготовленості» (номер держреєстрації 0111U001723).

Мета дослідження – визначити проблеми навчання гімнасток елементам без предмета на етапі початкової підготовки.

Методи та організація дослідження: аналіз наукової літератури та нормативних документів, анкетування, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, відеоаналіз виконання елементів без предмета за допомогою програми «Virtualdub».

Дослідження проводилось на базі ДЮСШ «Галлеон», СДЮШОР «Олімп-Л» та інших спортивних клубів м. Львів, в якому взяли участь 60 гімнасток, які тренуються на етапі початкової підготовки, 30 гімнасток, які тренуються на етапі максимальної реалізації можливостей (програма майстрів спорту) та 30 тренерів з художньої гімнастики.

Під час експертного оцінювання використовувалась 10-бальна шкала, що найкраще відповідає вимогам щодо перевірки виконання елементів художньої гімнастики. Передбачено три спроби виконання таких елементів без предмета:

I – рівноваги виконуються на праву та на ліву ногу).

- 1) стійка на одній нозі, друга – зігнута вперед;
- 2) стійка на одній нозі, друга – піднята вперед;
- 3) стійка на коліні, друга – піднята вперед;

II – стрибки:

- 1) вертикальний стрибок на 360°, ноги прямі;
- 2) вертикальний стрибок на 180°, ноги зігнуті;
- 3) «ножиці»;
- 4) «козачок».

III – повороти виконуються в обидві сторони:

- 1) на одній нозі, друга – зігнута вперед;
- 2) «схресний» – на обох.

Анкетування тренерів відбувалось на змаганнях національного та міжнародного рівнів. Анкета містить вісім питань, що присвячені проблемам навчання техніки виконання елементів, які гімнастки вивчають на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними анкетування тренерів, які працюють з гімнастками на етапі початкової підготовки, 87 % із них під час навчання елементам без предмета використовують наочний метод: тренер або старші гімнастки показують зразкове виконання елементів, а спортсменки початкової підготовки їх повторюють. Проте 73 % тренерів вбачають, що ця методика потребує суттєвого удосконалення, 80 % опитаних вважають за необхідне урізноманітнити

процес навчання елементам без предмета з музичним супроводом, ритм якого відповідатиме тривалості їх виконання та навчити гімнасток прораховувати ритм виконання за тренером. 73 % тренерів вказують на потребу виділити основні фази виконання елементів, на які слід акцентувати увагу, вимагати утримання рівноваг протягом необхідного часу згідно з правилами змагань для зарахування. 90 % тренерів дотримуються думки про те, що розробка програми удосконалення ритму виконання елементів без предмета є необхідною та покращить процес їх засвоєння.

Для перевірки відчуття ритму у спортсменок на етапі початкової підготовки, після трьох місяців тренувального процесу за загальноприйнятою методикою у гімнасток першого року навчання проведено відеоаналіз виконання елементів без предмета з метою визначення часових ритмів їх виконання та порівняно зі зразковими показниками ритму виконання базових елементів без предмета кваліфікованими гімнастками. Також проведено оцінювання виконання цих елементів методом експертних оцінок.

У результаті проведеного оцінювання та відеоаналізу виконання елементів без предмета гімнастками на етапі початкової підготовки визначено основні проблеми, які виникають під час навчання:

- виконання елементів у неправильних положеннях, викривлення біомеханічної структури рухів;
- порушення координації рухів;
- виконання елементів у нераціональному ритмі;
- недотримання часових вимог щодо виконання рівноваг;
- порушення вимог щодо естетичного виконання елементів.

Аналіз методів навчання елементів без предмета під час тренувального процесу та анкетування тренерів художньої гімнастики дозволили виявити причини виникнення цих помилок:

1. Недостатня розробленість тренувального процесу для гімнасток на етапі початкової підготовки щодо розучування техніки виконання базових елементів без предмета.

2. Незнання гімнасток вимог правил змагань щодо виконання елементів без предмета, а також

недостатня обізнаність щодо раціонального ритму їх виконання.

3. Форсування результатів навчання та засвоєння нераціональної техніки виконання елементів без предмета.

За даними аналізу науково-методичної літератури виявлено, що засвоєння ритму до виконання вправ може суттєво покращити процес їх вивчення. Багатьма авторами [1, 4, 5] встановлено, що навчання фізичних вправ методами удосконалення ритму їх виконання має позитивний вплив на навчання спортивної техніки. Це обґрунтовує розробку методики удосконалення навчання ритму виконання елементів без предмета для спортсменок на етапі початкової підготовки.

Висновки

Сучасні вимоги щодо виконання вправ художньої гімнастики вимагають удосконалення методів навчання вже на початковому етапі підготовки.

Низький рівень виконання елементів без предмета у гімнасток на етапі початкової підготовки пов'язаний із недостатніми знаннями про ритм їх виконання.

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

Перспективи подальших досліджень. Плануємо протестувати відчуття ритму в гімнасток на етапах максимальної реалізації можливостей та початкової підготовки за допомогою комп'ютерної програми «Ритмік», а також визначити взаємозв'язок відтворення ритму виконання елемента на клавіатурі з безпосереднім виконанням елемента, створити модельні показники ритму їх виконання на основі показників кваліфікованих гімнасток та розробити звуколідери зі зразковим ритмом виконання елементів без предмета для подальшого використання у тренувальному процесі гімнасток на етапі початкової підготовки. Перспективною є розробка методики удосконалення ритму виконання елементів без предмета для гімнасток на етапі початкової підготовки та перевірку її впливу на навчання.

Література

1. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке / О. Е. Афтимичук // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер.: Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. – 2012. – Вып. 102, т. 2.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Белокопытова Ж. А. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці / Ж. А. Белокопытова, А. Дячук // Фіз. виховання студ. – 2010. – № 2.
4. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М.: Сов. спорт, 1992. – 192 с.

5. *Крайджан О. М.* Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. М. Крайджан. – Кишинев, 2011. – 20 с.

6. *Павлова Е. В.* Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Павлова. – Сургут, 2008. – 20 с.

7. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 820 с.

8. *Правила з художньої гімнастики 2013–2016* / Міжнародна федерація гімнастики; Технічний комітет з художньої гімнастики, 2012. – 45 с.

9. *Художественная гимнастика: учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ* / Ж. А. Белокопытова, Л. А. Карпенко, Г. Г. Романова. – К.: РМНК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991. – 88 с.

References

1. *Afthimichuk O. E.* Importance of rhythm in professional pedagogical and sports training / O. E. Afthimichuk // Chernihiv Bulletin of the national pedagogical University. Series: Teaching science. Physical education and sport. – 2012. – Iss. 102, vol. 2.

2. *Bernstein N. A.* Of dexterity and its development / N. A. Bernstein. – Moscow: Physical culture and sport, 1991. – 288 s.

3. *Belokopytova S. A.* Factors determining the effectiveness of initial training in gymnastics. National University of physical education and sport of Ukraine. Physical education of students / S. A. Belokopytova, A. Djachuk. – 2010. – N 2.

4. *Ter-Ovanesyan A. A.* Training in sports / A. A. Ter-Ovanesyan, I. A. Ter-Hovhannisyman. – Moscow: Soviet sport, 1992. – 192 p.

5. *Kraydgan O. M.* Education coordinating capabilities for girls 6–7 years at the stage of initial training in gymnastics: autoref. dis. of degree of Dr of Ped. Sci: spec. 13.00.04 «Theory and methodology of physical education, sport training and physical health culture» / O. M. Kraydgan. – Chisinau, 2011. – 20 p.

6. *Pavlova E. V.* Improvement of the system of sports selection in rhythmic gymnastics, on the basis of indicators of the development of coordination abilities: avtoref. dis. of degree of Cand. Ped. Sci.: special. «Theory and methodology of physical education, sport training and physical health culture» / E. Pavlova. – Surgut, 2008. – 20 p.

7. *Platonov V. N.* The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Moscow: Soviet sport, 2005. – 820 p.

8. *The rules of rhythmic gymnastics 2013–2016* / The international gymnastics Federation; Technical Committee in rhythmic gymnastics, 2012. – 45 p.

9. *Artistic gymnastics: training program for the youth, sport school, shvsm* / J. Belo-kopytova, L. A. Karpenko, G. G. Romanova. – Kyiv: OOC Ministry of youth Affairs and sports of the USSR, 1991. – 88 p.