
ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Ірина Сиваш

Резюме. Рассмотрена педагогическая технология отбора и ориентации подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики. Обоснованы подходы и характеристики технологии отбора и ориентации. Исследованы составляющие и преимущества предлагаемой технологии. Внедрение программы подготовки для участия в групповых упражнениях, которые способствуют формированию навыков совместных действий гимнасток, показало положительную динамику в развитии двигательных способностей и технической подготовленности гимнасток.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, отбор, ориентация, групповые упражнения, художественная гимнастика.

Summary. Pedagogical technology of selection and orientation of preparation for female gymnasts performing group exercises in rhythmic gymnastics are present in the article. Approaches to and characteristics of selection and orientation technology are substantiated. Components and advantages of the proposed technology are examined. Implementation of the program for preparation to participation in group exercises that promote development of skills of joint action in female gymnasts leads to positive changes in development of motor skills and technical preparedness of female gymnasts.

Key words: long-term preparation, selection, orientation, group exercises, rhythmic gymnastics.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний розвиток групових вправ художньої гімнастики і система олімпійської підготовки вимагають удосконалення системи відбору та орієнтації спортсменок вже на початкових етапах багаторічної підготовки. На практиці відбір та орієнтація підготовки здібних спортсменів свідчать, скоріш, про низьку ефективність дитячо-юнацького спорту. Досягнення передового досвіду, темпи розвитку науки відповідно до результатів нових досліджень є необхідними для впровадження в практику підготовки групових вправ. Однак в українській художній гімнастиці сьогодні ще не обґрунтовано і впроваджено в практику багатоступеневу орієнтацію багаторічної підготовки спортсменок до групових вправ. Підготовка здійснюється лише до певних змагань, не простежується цілеспрямована орієнтація гімнасток до спеціалізації в багаторічному процесі підготовки, про що свідчать результати виступів на світовій арені та рейтинг команди України в групових вправах за останній олімпійський цикл.

Тому нагальною потребою є створення індивідуального підходу і поглиблене вивчення особливостей дитячого організму, виявлення здібностей, необхідних для досягнення високого спортивного результату у групових вправах художньої гімнастики, формування спеціалізації гімнасток з початкових етапів спортивного вдосконалення задля розвитку спорту вищих досягнень країни.

Аналіз літератури з теорії багаторічної підготовки, відбору та орієнтації спортсменів пока-

зав, що в даний час актуальними є систематизація знань в єдину систему і проведення експериментальних досліджень для уточнення відсутніх компонентів [1, 2]. Спортивна орієнтація та відбір гімнасток до групових вправ художньої гімнастики на різних етапах багаторічної підготовки в науковій літературі не розглядаються взагалі, критерії відбору та орієнтації гімнасток кожен тренер вирішує самостійно. Єдиним нормативним документом, який регулює систему відбору та орієнтації в художній гімнастиці в нашій країні, є навчальна програма для ДЮСШ [3]. У зв'язку з цим, даний процес стає майже неконтрольованим і не може повноцінно регулювати питання відбору та орієнтації гімнасток до групових вправ.

Залишається необґрунтованою система специфічних тестів та інформативних критеріїв, що дозволяють виявити перспективних гімнасток, визначити їх орієнтацію підготовки і розробити рекомендації щодо орієнтації тренувального процесу. Тому сучасний погляд та методологічне обґрунтування механізму технології відбору та орієнтації підготовки гімнасток, комплекс тестів і показників дозволять відібрати найбільш обдарованих для подальшого вдосконалення з урахуванням потенційних можливостей юних гімнасток [4, 5].

Роботу виконано згідно з тематичним планом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.12 «Формування системи багаторічного відбору та орієнтації спортсменів» (номер держреєстрації 0111U001725).

Мета дослідження — обґрунтувати педагогічну технологію відбору та орієнтацію підготовки юних гімнасток до групових вправ у процесі багаторічного вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та даних Інтернет; опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу змагального процесу свідчать, що групові вправи потребують сьогодні збільшення обсягу роботи з предметом і тілом, спеціальної фізичної, технічної та хореографічної підготовки. Потрібна значна кількість часу на вдосконалення виконання складних елементів тіла і предмета, відпрацювання елементів обміну, взаємодії та співпраці. Перераховані рухові дії становлять складні координаційні поєднання рухів окремими ланками тіла з різними предметами. Виконання їх в єдності з музичним супроводом вимагає від спортсменок не тільки значних фізичних можливостей, а й достатнього рівня розвитку спеціальних рухових якостей, вміння виразно й артистично подати елементи композиції. Тільки правильні технічні рухи, закладені на початкових етапах підготовки, які постійно підтримуються і покращуються на наступних, забезпечують зростання майстерності [6]. Тому навчально-тренувальна робота з гімнастками у групових вправах повинна бути організована на початкових етапах багаторічного вдосконалення — у групах початкової підготовки, оскільки навчання взаємодії й співробітництва, синхронного виконання елементів через складну координаційну структуру рухів потребує тривалого часу.

Таку саму думку висловили й фахівці з художньої гімнастики, що дозволило визначити вік початку підготовки до групових вправ. Згідно з відповідями, 67 % респондентів вважають, що вік 8 років є оптимальним для початку цілеспрямованої підготовки гімнасток у групових вправах.

У процесі дослідження було виявлено, що в даний час не розроблено механізм орієнтації гімнасток у групових вправах. Формування команд здійснюється інтуїтивно, тренери покладаються на особистий досвід, і, як наслідок, виникають невдачі в спортивній діяльності: тривале розучування вправ і нестабільне їх виконання через різну підготовленість гімнасток, неухвага до індивідуальних можливостей, незрозуміння партнера, недостатня складність програм виступів. Аналіз анкетування показав, що 87 % респондентів ($n = 46$) висловили думку про вплив якості відбору гімнасток у команду на ефективність змагальної діяльності у групових вправах. Відбір і орієнтацію гімнасток до занять груповими вправами необхідно проводити з урахуванням сумісності за даними фізичної, технічної, тактичної підготовленості, пси-

хофізіологічних і морфофункціональних показників.

Підготовка юних спортсменок з її перших кроків у спорті повинна бути орієнтована на досягнення високих результатів. Тому система спортивної підготовки гімнасток у групових вправах нами розглядається як багаторічний процес, де всі елементи і складові підготовки взаємопов'язані і підпорядковані завданню досягнення максимального спортивного результату. Системний підхід передбачає розгляд складних об'єктів як сукупність взаємодіючих елементів, що формують цілісну систему. Будь-який вид підготовки спортсменів має свої властивості, компоненти, але їх взаємодія дозволяє створити систему, органічно пов'язану як з етапами багаторічного вдосконалення, так і з рівнями відбору та орієнтації. Рациональна побудова циклів тренування, оптимізація тренувального процесу, безперервність і єдність загальної і спеціальної підготовки, хвилеподібність і варіативність навантажень сприяють оптимальному підведенню спортсменок до головних змагань сезону.

Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки розглядаються як елемент багаторівневої системи підготовки, де елементи розвиваються і конкретизуються з позиції системного підходу у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення і складаються з трьох рівнів: підготовка, відбір і орієнтація віддаленого резерву; підготовка, відбір і орієнтація найближчого резерву; підготовка, відбір і орієнтація в національні збірні команди. Усі рівні пов'язані з етапами багаторічної підготовки спортсменів і дозволяють визначити планомірне досягнення вищої спортивної майстерності з урахуванням вивчення задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей юних гімнасток.

Педагогічна технологія розглядається як упорядкована сукупність дій, операцій і процедур, що забезпечують досягнення прогнозованого результату в умовах, що змінюють тренувальний процес, та представлена у вигляді схеми (рис. 1). Функція технології полягає в обґрунтуванні та впровадженні комплексу дій щодо відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах, що забезпечує заданий результат. Характеристиками технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах є цілеспрямованість, цілісність, наукова обґрунтованість, спрямованість на результат, спланованість, висока ефективність, системність, надійність, гарантованість результату. Було визначено критерії технологічності процесу відбору та орієнтації:

- *чітка логічна послідовність етапів відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах;*
- *діагностично задана мета, тобто проектує процес відбору, орієнтації та підготовки, тре-*

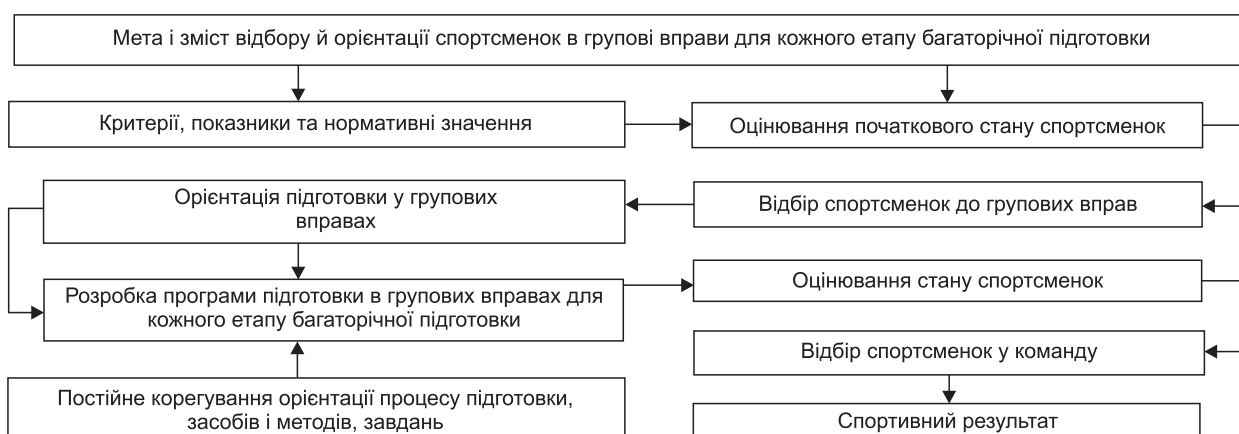


Рисунок 1 — Технологія відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики

нер повинен дуже чітко продумати і сформулювати його мету;

- *подання пропонованої системи відбору та орієнтації у вигляді системи практичних завдань з орієнтирами і способами їх вирішення.* Ця вимога передбачає зміну механізму відбору та орієнтації залежно від завдань на різних етапах багаторічної підготовки, переструктурування його у вигляді певних блоків, частин, кожна з яких включає в себе завдання, різні типи орієнтування, способи її вирішення і власне рішення;

- *адекватна попереднім параметрам система способів взаємодії на кожному етапі учасників тренувального процесу.* Технологія передбачає визначення системи методів і прийомів діяльності тренера і спортсменок на кожному етапі відбору, орієнтації та підготовки;

- *особистісно-мотивоване забезпечення діяльності тренера і спортсменок* (вільний вибір, креативність, змагальність, життєвий і професійний сенс). Сучасне тренування вимагає, щоб спортсменка в процесі підготовки була поставлена в ситуацію вибору, мала можливість для розвитку творчих здібностей. Крім того, і тренер вільний у виборі технологічного способу відбору та орієнтації підготовки;

- *визначення меж допустимого відступу від алгоритмічної і вільної, творчої діяльності тренера і спортсменок.* Технологія процесу відбору, орієнтації та підготовки спортсменок з одного боку — є чітка послідовність дій, тобто алгоритм, а з іншого боку, передбачає певну свободу, можливість варіацій залежно від мінливих умов проведення заходів відбору, орієнтації та безпосередньо підготовки спортсменок;

- *застосування у процесі відбору та орієнтації підготовки гімнасток новітніх засобів і способів діагностики, оцінювання, навчання.* Цей критерій вказує на прогресивний характер діяльності тренера.

Підготовка, відбір та орієнтація віддаленого резерву починаються безпосередньо після навчання

основним елементом «школи» художньої гімнастики. Запропонована технологія відбору та орієнтації гімнасток віддаленого резерву характеризується етапністю заходів, містить організаційні, методичні складові, систему тестів, програму навчання основним елементом у групових вправах (взаємодія і співробітництва), критерії та шкали оцінювання, програму вдосконалення рухових взаємодій для участі в спортивних змаганнях для подальшого переходу до спеціалізації — групові вправи.

Технологія відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах включала такі складові: оцінювання антропометричних показників, стану здоров'я, фізичної та технічної підготовленості; розробку програми підготовки у групових вправах (навчання взаємодія і співробітництва); формування критеріїв відбору, тестування, оцінки та визначення перспективних гімнасток для занять груповими вправами; відбір здібних дітей в основний (резервний) склад групи; відпрацювання рухових взаємодій композицій (перекидання, кидки, ловіння); тестування, відбір і орієнтація підготовки при переході на наступний етап підготовки.

Важливою складовою технології відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах є програма підготовки, що включає:

- *розминку* — підготовчі вправи: біг, нескладні нахили, повороти та стрибки, які виконувалися в парах або трійках. Також ці вправи використовуються і для усунення навантаження у кінці занять;

- *хореографічну та музично-ритмічну підготовленість* — формування музично-ритмічної координації, досягнення точності й узгодженості рухів і завдань, синхронності, артистичності та виразності, вироблення єдиного стилю (виконання танцювальних елементів, зокрема стрибків, танцювальних кроків). Розучування і відпрацювання хореографічних елементів, танцювальних кроків, поз, рухів рук також у парах для досягнення точності й узгодженості рухів, синхронності виконання;

- безпредметну та акробатичну підготовленість — удосконалення специфічних форм рухів, підтримок, рухових взаємодій у парах та трійках для розвитку сили, спритності, точності, координації взаємодій, формуванню навичок спільних, синхронних або асинхронних дій при виконанні вправ із партнером;

- технічну підготовленість із предметами — оволодіння однаковою для всіх гімнасток групи технікою базових елементів із предметами (тренування точності перекидань, кидків, ловінь, маніпуляцій);

- композиційну підготовленість — збереження правильної дистанції в композиціях, перестроювань, вдосконалення техніки виконання змагальних композицій на точність кидкових взаємодій і їх стабільність.

На основі проведення експертного опитування провідних тренерів ($n = 46$) нами було систематизовано інформативні критерії відбору дітей на початковому етапі багаторічної підготовки (на прикладі групових вправ). Кожен із критеріїв є інформативним і враховувався комплексно. До них віднесені: оптимальний вік початку занять (5—6 років); стан здоров'я; антропометричні показники (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки, довжина тулуба, розміри стопи); рівень фі-

зичної підготовленості та розвитку рухових якостей, зумовлених природними задатками; психологічні показники (мотивація, психологічна стійкість до виконання монотонної роботи); якість засвоєння рухів й оцінювання координаційних можливостей; оцінювання спеціалізованих сприйнять: «почуття ритму», «почуття темпу», «почуття часу»; соціальні показники (відношення та зацікавленість батьків і дитини до спорту, $W = 0,77$).

Розроблені шкали оцінювання дозволяють визначити потенційні можливості дітей і зробити висновки про перспективність орієнтації підготовки гімнасток до групових вправ на наступний рік.

Висновки. Запропонована технологія відбору, орієнтації підготовки дозволяє закласти основи спортивної спеціалізації у юних спортсменів, навчити техніці рухів із групових вправ художньої гімнастики. Систематизовані показники та критерії можуть бути рекомендовані при відборі та орієнтації гімнасток у групових вправах художньої гімнастики та при створенні алгоритму проведення заходів щодо цього. Педагогічна технологія дозволяє тренеру під час підготовки чітко орієнтувати на групові вправи та формувати раціональну техніку виконання вправ у художній гімнастиці.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
2. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.
3. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. — К.: Республікан. наук.-метод. каб., 1999. — 115 с.
4. Шинкарук О. А. Современный взгляд на систему отбора спортсменов в олимпийском спорте / О. А. Шинкарук // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. — 2008. — С. 171—172.
5. Муравьева Г. Е. Теория и технология обучения проектированию образовательного процесса: монография / Г. Е. Муравьева. — Шуя: Изд-во «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2005. — С. 56—57.
6. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 912 с.

Reference

1. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2004. — 808 p.
2. Shynkaruk O. A. Selection of athletes and orientation of their training in the process of multi-year improvement (as exemplified by Olympic sports) / O. A. Shynkaruk. — Kiev: Olympic literature, 2011. — 360 p.
3. Rhythmic gymnastics for youth sports schools, specialized schools of Olympic reserve, schools of higher sporting mastery / J. A. Belokopytova, T.V. Nesterova, A. M. Deriuhina, V. A. Bezsonova. — Kiev: Republican scientific-methodical board, 1999. — 115 p.
4. Shynkaruk O. A. Modern view on the system of selection of athletes in Olympic sport / O. A. Shynkaruk // Modern Olympic sports and sport for all: Abstr. XII International scientific congress 2008. — P. 171—172.
5. Muraviova G. E. Theory and technology of teaching educational process design: monograph / G. E. Muraviova. — Shuya: Publ. house "News" State Educational Institution "ShGPU", 2005. — P. 56—57.
6. Haverdovskiy J. K. Teaching sport exercises. Biomechanics. Methodology. Didactic / J. K. Haverdovskiy. — Moscow: Fizkultura i Sport, 2007. — 912 p.