

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГРУПОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Шапа О. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

Анотація. Автором розкрито сутність у визначенні та аналізі показників технічної та фізичної підготовленості, функціонального стану та змагальної діяльності, у розробці та впровадженні в навчально-тренувальний процес експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідно до принципів спортивної підготовки.

Актуальність. З 90-х років ХХ століття естетична груповою гімнастика вийшла на міжнародний рівень, що сприяло інтенсивному розвитку її на усіх континентах світу, в тому числі й в Україні. На сьогодні змагальні композиції є оригінальними, цілісними, логічними та мають індивідуальний стиль. Майстерність команди гімнасток у процесі змагальної діяльності оцінюється за технікою виконання гімнастичних вправ, тілесної виразності, артистичності, музичності, синхронності, злитості та динамічності рухів, вимоги до яких за останні шість років значно підвищилися відповідно до змін у правилах змагань. Тому збільшуються вимоги до постановки композиції, цінності гімнастичних вправ, артистичності [1]. Сучасний високий рівень спортивних результатів та посилення конкуренції в естетичній груповій гімнастиці вимагає від спортсменок достатньо високого рівня технічної, хореографічної та акробатичної підготовленості, які залежать від функціональних можливостей організму, вестибулярної стійкості, рівня фізичних якостей, насамперед гнучкості та координаційних здібностей.

Виклад основного матеріалу. Естетична груповою гімнастика належить до техніко-естетичних видів спорту, відмінністю якого є значущість, ємність та багатогранність технічної підготовленості гімнасток [5].

Ураховуючи те, що естетична груповою гімнастика базується на основі художньої гімнастики, окремих елементів спортивної гімнастики та акробатики, дане питання необхідно розглянути на рівні теоретичних положень з технічної підготовки та підготовленості суміжних видів спорту.

Необхідно відзначити, що основними завданнями технічної підготовки у художній гімнастиці, як і у естетичній, є формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволяють гімнастці з найбільшою ефективністю продемонструвати свої індивідуальні, а також оригінальні та складні вправи в єдності з музичним супроводом та забезпечити подальший ріст технічної

майстерності виконання гімнастичних вправ в процесі багатолітніх занять гімнастикою [3, 6].

В процесі навчання гімнастичним вправам необхідно враховувати їх різноманітність та багато численність, які мають свої особливості: гімнастичні вправи представляють собою штучні форми рухів, в більшості ациклічного характеру, які охоплюють арсенал типових (ходьба, біг, лазіння та ін.), складнокоординаційних (повороти, перекиди, рівноваги та ін.), основних (вправи на формування постави, ніг, рук і т.п.) та ризикованих (кидки, підтримки, перекиди та ін.) вправ [2].

Однак автор підкреслюють, що технічна підготовка являє собою не тільки навчання змагальним вправам відповідно до виду гімнастики, але й спрямована на формування спеціально підібраних та систематизовано навчально-тренувальних вправ, які складають необхідну базу для засвоєння запланованих на майбутнє змагальних вправ. Крім того, зазначають про формування «дерева» протягом багаторічної підготовки як накопичування гімнастичних вправ та виконання їх в різноманітних формах та ускладненості.

Процес навчання спортивній техніці гімнастичних вправ, як зазначають Ю. К. Гавердовський та В. М. Смолевський повинен охоплювати три періоди, які мають свої етапи і обумовленні різною діяльністю як тренера так і спортсмена. Попередній період роботи передбачає практичну діяльність та носить дослідницький, «лабораторний» характер і пов'язаний з теоретико-методичною підготовкою до навчання через наступні етапи – визначення мети навчання, дослідження рухової структури та техніки вправи, дослідження дидактичної структури вправи, розробка програми індивідуального або групового навчання.

Основний період навчання спрямований на первинне практичне розучування вправи та постановку навичку відповідно до розробленої раніше програми й передбачає етапи – оцінка підготовленості гімнастів та попередньої рухової підготовки гімнастів через створення попереднього уявлення про вивчаючу вправу та первинне вивчання вправи. Заключний період навчання обумовлений закріпленням та вдосконаленням цілісного навичку та включає взаємопов'язані між собою етапи – стабілізація навичку та вдосконалення техніки вправи, вдосконалення стилю та класу виконання, виконання вправи в з'єднаннях і композиціях, демонстрація вправи на змаганнях та її вдосконалення в виконанні, процес володіння закріплення навичку [4].

Необхідно відзначити, що в теорії та практики гімнастики в процесі технічної підготовки, безпосередньо при навчанні руховим вмінням та навичкам, як і у загальній теорії спортивної підготовки, необхідно підтримуватися дидактичних принципів навчання – наочності, систематичності та послідовності, доступності та індивідуалізації, виховного навчання, свідомості та активності, міцності та прогресу; специфічних принципів спортивного тренування – спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації, єдності всіх сторін підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, максимальності та поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень;

методичних принципів – випередженості, багатоборності, відповідності, зв'язаності, надмірності, моделювання та централізації. Крім вказаних вище принципів необхідно враховувати принцип (правило) «від простого до складного», який трансформується в принцип «від базових навичок до його різновидам» [4, 7]. В процесі навчання, а саме при формування рухових навичок гімнастичних вправ, як зазначають М. Л. Журавін та Н. К. Меньшикова (2008), необхідно враховувати їх специфічні особливості, до яких відносять:

- навчання новим гімнастичним вправам ускладнюються тому, що в більшості випадках вони є цілковито новими формами узгодженості рухів, незвичайними та незнайомими щодо попередніх рухів;
- гімнастичні вправи необхідно виконувати в гімнастичному стилі; доведення гімнастичної вправи до навичку з урахуванням стійкості та стабільності до змінних умов зовнішнього середовища та внутрішнього стану;
- в зв'язку з багато структурністю та багатофункціональністю гімнастичних вправ необхідно враховувати можливість переносу ефекту від виконання одної вправи до іншої;
- виконання багатьох гімнастичних вправ пов'язано з необхідністю прояву сміливості, рішучості, емоційної стійкості;
- навчання гімнастичним вправам різної складності здійснювати з урахуванням вікових та статевих особливостей, а також з урахуванням розвитку спеціальних фізичних здібностей;
- виконання багатьох гімнастичних вправ пов'язане з подразником рецепторів вестибулярного аналізатору [3].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що значну роль в процесі навчання гімнастичним вправам має їх взаємодія, а саме взаємодія між вивченими гімнастичними вправами та вправами, що вивчаються. Така взаємодія дій пов'язана з переносом рухових навичок (позитивний, негативний, односторонній, взаємний, прямий, опосередкований, частковий, узагальнений, перехресний), що в свою чергу дозволяє послідовно вивчати вправи, навчання здійснювати з урахування споріднених рухів за кількісними та якісними показниками, досягти більшого позитивного ефекту та швидкого засвоєння гімнастичної вправи.

В гімнастичних видах спорту значну роль мають додаткові засоби навчання – наочні схеми, моделі, кінограми, тренажери, обладнання для здійснення страховки, засоби термінової інформації.

В підрозділі 1.2 розкрито поняття СТП, яка займає значне місце та складає основу технічної підготовки гімнасток. Вона базується на загальній та спеціальній фізичній підготовці та здійснюється в єдності з морально-вольовою, теоретичною та тактичною підготовкою [6].

Таким чином, технічна підготовка є однією з основних складових системи підготовки спортсменок в естетичній груповій гімнастиці, яка має свою структуру та зміст, охоплює технічний, художній та груповий компонент, основу яких складають обов'язкові (базові) вправи та додаткових зв'язок. Рівень технічної майстерності має чотири рівня складності, які обумовлені

видами навичок та поставленими завданнями. Вдосконалення технічної майстерності здійснюється за рахунок використання різноманітних засобів, методів, методичних підходів, хореографічної, акробатичної, музично-рухової та артистичної підготовки.

Література:

1. Борисова Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 266-270.

2. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.

3. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.

4. Демідова О.М. Фізична підготовка танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... к.фіз.вих: 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 230 с.

5. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5. С. 82-87.

6. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць*. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30-36.

7. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194-205.