

АНКЕТУВАННЯ ПРОВІДНИХ ТРЕНЕРІВ З ПИТАНЬ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті проведено аналіз відповідей тренерів, який дозволив виявити відсутність єдиного підходу до проблеми спеціальної фізичної підготовки гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах. Проведене анкетування показало, що між структурою фізичних якостей, які визначають майстерність виступів спортсменок в індивідуальній програмі та групових вправах, існують суттєві відмінності.

Ключові слова: гімнастика, художня, групові вправи, спеціальна, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Швидкий розвиток художньої гімнастики, спеціалізація гімнасток в індивідуальній програмі та у групових вправах зумовлює необхідність удосконалення системи їх підготовки. У групових вправах презентуються не індивідуальні особливості кожної гімнастки, а виступ усіх членів команди оцінюється за однаковою амплітудою, темпом, стилем, висотою і дальністю польоту предмету, а також стабільністю виконання рухових взаємодій. Синхронність виконання, чіткість і злитність – ось основні складові успішного виступу в групових вправах [1].

Проблема спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток у групових вправах набуває особливого значення у зв'язку з вимогами, які ставляться до всього процесу підготовки спортсменок і пов'язані зі специфікою діяльності у цьому виді художньої гімнастики. Однак на даний момент система СФП гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, переважно базується на методах, які використовують в процесі підготовки спортсменок в індивідуальній програмі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі з художньої гімнастики досить повно розглядається проблема підготовки спортсменок, які виступають у змаганнях з індивідуальної програми (І.В. Цепелевич, 2007; Є.В. Павлова, 2008; В.Є. Андреева, 2010; О.П. Власова, 2010), однак проблемі удосконалення процесу підготовки гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, присвячено невелику кількість наукових досліджень. В основному в цих роботах розглядається проблема технічної підготовленості гімнасток у групових вправах (Т. В. Нестерова, 1993; Н. А. Шевчук, 2005; Т. М. Мірошніченко, 2006; І. С. Семібратова, 2007), відбору спортсменок у команди за різними показниками (Т. В. Нестерова, О. С. Кожанова, 2011), психічної сумісності у команді (І. В. Бистрова, 2008; Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова, 2010), спортивного відбору і орієнтації гімнасток у групових вправах на етапах початкової та попередньої базової підготовки [5], спеціальної витривалості спортсменок [3]. Досліджуючи особливості підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики, автори підкреслюють, що гарантією успішного виступу на

змаганнях є загальний високий рівень підготовленості гімнасток, а також максимально наближені показники фізичного розвитку і фізичного стану [2]. У зв'язку з цим дослідження «слабких» сторін спеціальної фізичної підготовленості спортсменок у групових вправах художньої гімнастики з метою подальшого удосконалення системи їх підготовки є актуальною проблемою, яка виникає внаслідок невирішених практичних завдань.

Мета – проаналізувати сучасний стан проблеми удосконалення системи СФП спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.

Методи і організація дослідження.

Для аналізу сучасного стану проблеми були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і соціологічні методи (анкетне опитування).

Дослідження проводилось під час Чемпіонату світу з художньої гімнастики, що проходив у м. Київ з 28 серпня по 1 вересня 2013 року. В опитуванні взяли участь 23 провідних тренери збірних команд з усього світу.

Виклад основного матеріалу.

В результаті анкетування тренерів з художньої гімнастики були отримані дані, які свідчать про відсутність єдиного підходу до проблеми СФП спортсменок, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики.

На запитання, скільки в середньому часу приділяють тренери в одному тренувальному занятті спеціальній фізичній підготовці гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики, були отримані наступні відповіді: 21,7% респондентів приділяють в середньому від 40 до 50 хвилин, 13,0% опитуваних - 60 хвилин і більше, 4,4% - від 50 до 60 хвилин та 8,7% використовують вправи СФП протягом всього тренування. Найбільша кількість опитаних тренерів (52,2%) вважає, СФП гімнасток у групових вправах повинна займати від 20 до 30 хвилин. Однак, результати педагогічних спостережень за тренуваннями найсильніших гімнасток світу, які виступають за програмою групових вправ, свідчать, що більшість команд приділяють цьому виду підготовки набагато більше часу ніж 20-30 хвилин,

оскільки недостатній та неоднаковий розвиток спеціальних фізичних якостей (СФЯ) впливає на результативність та успішність виступів спортсменок саме в цьому виді програми.

Друге запитання анкети полягало у визначенні частин навчально-тренувального заняття, в яких тренери проводять СФП. Із запропонованих варіантів відповідей 34,8% тренерів рекомендують виконувати комплекси вправ СФП як в процесі розминки, так і в кінці тренування; 13,0% - схиляються до думки, що доцільним буде проведення комплексу СФП тільки в

кінці тренування. Наступними варіантами відповідей, які обрали по 8,7% респондентів, були такі: в процесі розминки, після розминки, в процесі розминки та між підходами до виконання змагальних вправ, в процесі та після розминки, між підходами та в кінці тренування і після розминки та в кінці тренування (рис. 1). Отримані в результаті анкетування дані свідчать про відсутність єдиного підходу щодо місця СФП у навчально-тренувальних заняттях зі спортсменками, які виступають за програмою групових вправ.

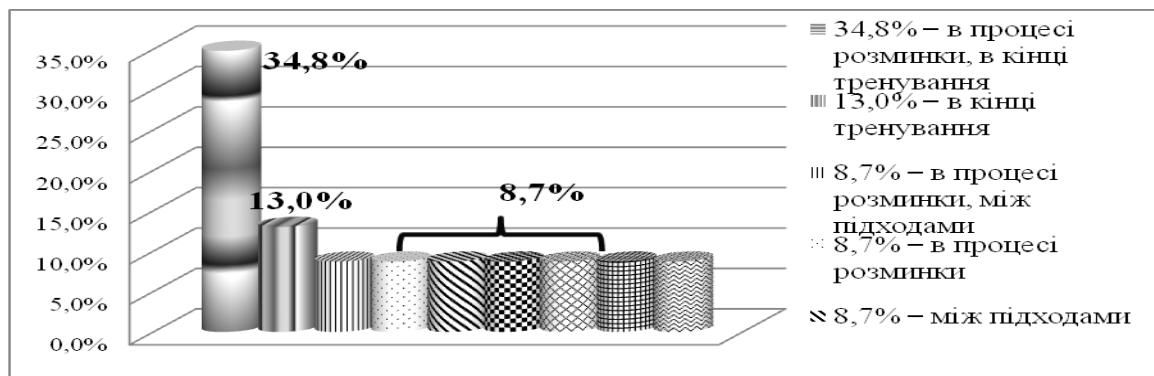


Рис. 1. Місце комплексів вправ СФП у навчально-тренувальних заняттях зі спортсменками, які спеціалізуються у групових вправах (за результатами анкетування тренерів)

Аналіз відповідей респондентів на запитання, чи використовують вони постійний комплекс вправ СФП, чи змінюють його зміст в процесі багаторічної підготовки, показав, що 21,7% тренерів використовують один і той самий комплекс, 78,3% - намагаються використовувати комплекси вправ з частково або повністю зміненими засобами.

Разом з тим, слід відзначити 100% однаковість думок тренерів щодо залежності тривалості і змісту комплексу СФП від періоду підготовки гімнасток.

Наступне запитання в анкеті визначало, чи відрізняється система СФП у гімнасток, які спеціалізуються в індивідуальних та групових вправах. Більшість тренерів (69,5%) вважає, що система СФП спортсменок у групових вправах повинна відрізнятися від аналогічної підготовки гімнасток, які виступають в індивідуальній програмі, однак 30,5% респондентів не розділяють їхньої думки. Це одне з найважливіших питань у системі СФП гімнасток, оскільки специфіка діяльності спортсменок, які виступають у групових вправах, вимагає зовсім іншого підходу до вдосконалення СФЯ. По-перше, це пов'язано з іншими фізичними якостями, які лімітують успішність діяльності у цьому виді програми, по-друге, результативність виступів спортсменок у групових вправах залежить не стільки від індивідуальних особливостей кожної з них, скільки від рівня узгодженості рухових дій за амплітудою, темпом, проявом артистичності і т.п.

Одностайно (100%) тренери вважають, що гімнастки, які виступають в групових вправах, повинні мати подібний рівень розвитку спеціальних фізичних

якостей, таким чином підкреслюючи важливість фактору сумісності гімнасток у команді за результатами оцінки спеціальної фізичної підготовленості.

З метою подальшої розробки програми СФП для спортсменок, що спеціалізуються у групових вправах, особливо цікавим було питання щодо важливості розвитку спеціальних фізичних якостей, які лімітують успішність виступів гімнасток у групових вправах. Оскільки значна частина тренерів (30,5%) вважає, що процес СФП спортсменок, які виступають у групових та індивідуальних вправах, практично не відрізняється, важливо було з'ясувати чи існують відмінності у переліку найважливіших спеціальних фізичних якостей, які визначають успішність виступів гімнасток у визначених видах програми. Відповіді тренерів дозволили представити основні спеціальні фізичні якості в порядку їх значущості (табл. 1). Отримані дані можна пояснити перш за все специфікою групових вправ, які є найбільш складним видом змагальної програми у художній гімнастиці та характеризується низкою специфічних особливостей: тривалішою композицією, яку одночасно виконують п'ять гімнасток; різноманітними пересуваннями і руховими взаємодіями спортсменок; синхронним виконанням рухів; більшою складністю і динамічністю; використанням двох різних предметів та ін. (Т.В.Нестерова, 2000). Все це дає підстави стверджувати, що система СФП для гімнасток, які спеціалізуються у групових і індивідуальних вправах, повинна відображати специфіку діяльності у конкретному обраному виді програми.

Таблиця 1

Найважливіші фізичні якості, які лімітують успішність виступів гімнасток в групових та індивідуальних вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування тренерів)

№	Групові вправи		Індивідуальні вправи	
	СФЯ	Узгодженість думок тренерів	СФЯ	Узгодженість думок тренерів
1	Координаційні здібності	2,4%	Активна гнучкість	2,3%
2	Спеціальна витривалість	2,6%	Координаційні здібності	3,3%
3	Швидкісно-силові якості	3,8%	Спеціальна витривалість	4,7%
4	Активна гнучкість	3,9%	Стрибучість	4,7%
5	Швидкість	4,9%	Пасивна гнучкість	4,8%
6	Пасивна гнучкість	5,4%	Рівновага	5,3%
7	Стрибучість	6,3%	Швидкісно-силові якості	5,7%
8	Рівновага	7,2%	Бистрість	5,9%
9	Статична сила	8,1%	Статична сила	7,7%

У процесі анкетування були визначені основні методи розвитку спеціальних фізичних якостей, які використовують тренери в своїй роботі з гімнастками: груповий – 65,4%, поєднання групового і індивідуального – 13,0%, груповий та метод колового

тренування – 8,7%, індивідуальний – 4,3%, поєднання індивідуального і колового – 4,3%, індивідуальний метод, коловий та груповий – 4,3% респондентів (рис 2).

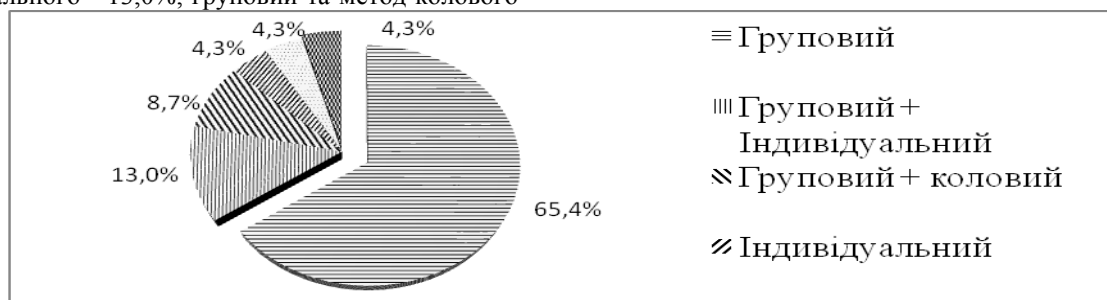


Рис. 2. Методи розвитку спеціальних фізичних якостей, які використовуються у системі СФП спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування тренерів)

На запитання, чи входять в комплекс СФП спеціальні корекційно-профілактичні вправи на зменшення рухової функціональної асиметрії в прояві силових якостей та рухливості суглобів правої і лівої половини тіла, 13,1% респондентів відповіли негатив-

но, 60,9% включають симетричні вправи з однаковим дозуванням, 21,7% - з більшим навантаженням на «відстаючу» сторону і 4,3% - включають вправи переважно на «провідну» сторону або кінцівку (рис. 3).

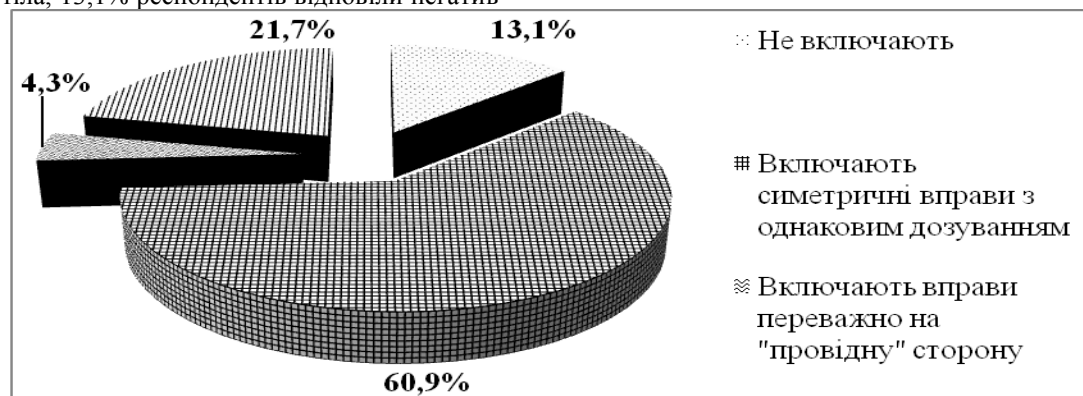


Рис. 3. Способи використання вправ для зменшення прояву рухової функціональної асиметрії в комплексах спеціальної фізичної підготовки (за результатами анкетування тренерів)

Слід наголосити, що якщо у правилах змагань з художньої гімнастики для спортсменок, які виступають у індивідуальній програмі, обов'язковою є вимога

симетричного виконання вправ в дві сторони, правою і лівою рукою, то цей пункт не є обов'язковим для спортсменок у групових вправах. У зв'язку з цим,

багаторазове виконання асиметричних елементів призводить до вираженої рухової функціональної асиметрії, яка пов'язується авторами з можливістю виникнення травм і порушень опорно-рухового апарату, особливо в умовах дуже високого прояву гнучкості та дисбалансу між показниками рухливості у суглобах і силою відповідних м'язових груп [4].

Висновки. 1. У результаті аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури і педагогічних спостережень можна констатувати, що гарантією успішного виступу на змаганнях з групових вправ художньої гімнастики є загальний високий рівень підготовленості спортсменок, а також максимально наближені показники фізичного розвитку і фізичного стану.

2. В результаті анкетування тренерів з художньої гімнастики були отримані дані, які свідчать про відсутність єдиного підходу щодо методики СФП спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Найбільші розбіжності викликають питання щодо часу, місця та засобів СФП гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах. Основними методами розвитку СФЯ

тренери назвали груповий – 65,4%, поєднання групового і індивідуального – 13,0%, груповий та метод колового тренування – 8,7% та по 4,3% тренерів використовують індивідуальний, поєднання індивідуального і колового, індивідуальний, коловий та груповий метод.

3. Аналіз відповідей тренерів і гімнасток дозволив виявити провідні фізичні якості, які лімітують успішність виступів спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Ними виявилися в порядку значущості: координаційні здібності, спеціальна витривалість, швидкісно-силові якості, активна гнучкість, швидкість, пасивна гнучкість, стрибучість, рівновага, статична сила. Слід відмітити, що на думку респондентів між структурою фізичних якостей, які визначають майстерність виступів спортсменок в індивідуальній програмі та групових вправах, існують суттєві відмінності.

4. Тренери не в повній мірі використовують в процесі СФП корекційно-профілактичні вправи, що може призводити до збільшення проявів рухової функціональної асиметрії, і як наслідок цього – травм і порушень опорно-рухового апарату.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тутов физ. культуры / Л.А. Карпенко. – Москва, 2003. – С. 216 – 265.

2. Нестерова Т.В., Кожанова О.С. Фактор совместности при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова // Физическое воспитание студентов. - 2009. - № 1. - С. 32-34.

3. Пирожкова Е.А. Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах спорта / Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени

П.Ф. Лесгафта, 2011. – №3 (73). – С. 158-161.

4. Руда І.С. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 « Олімпійський і професійний спорт» / І.С. Руда. – Львів, 2012. – 20 С.

5. Сиваш І. С. Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования / И. С. Сиваш // Вісн. Запорізь. нац. ун-ту, 2012. – №1 (7). – С. 268–277.

REFERENCES

1. Karpenko L.A. Rhythmic-sportive gymnastics / Karpenko L.A. – Moscow, 2003. – 216 - 265 P.

2. Nesterova T.V., Kozhanova O.S. Compatibility factor when recruiting teams in group exercises gymnastics / T. V. Nesterova, O. S. Kozhanova // Physical Education of students, 2009. - № 1. – P. 32-34.

3. Pirozhkova E.A. Integral index of special endurance in gymnastic sports / E.A. Pirozhkova // Proceedings of the university named after P.F. Lesgaft. – 2011. - № 3 (73). – P.

158-161 .

4. Ruda I.E. Prevention of injuries and disorders of the musculoskeletal system in gymnastics program using the optimal development of flexibility / I.E. Ruda. – Lviv, 2012. – 20 P.

5. Sivash I.S. Sports selection and orientation of the system of long-term improvement / I.S. Siwash, 2012. - № 1 (7). – P. 268-277.

В. А. Ленишин, В. Ю. Сосина

АНКЕТИРОВАНИЕ ВЕДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ВОПРОСАМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

В статье проведен анализ ответов тренеров, который позволил выявить отсутствие единого подхода к проблеме специальной физической подготовки гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях. Проведенное анкетирование показало, что между структурой физических качеств, которые определяют мастерство выступлений спортсменок в индивидуальной программе и групповых упражнениях, существуют существенные различия.

Ключевые слова: гимнастика, художественная, групповые упражнения, специальная, физическая подготовка.

V. A. Lenyshyn, V. Yu. Sosina

QUESTIONING THE TOP LEVEL COACHES IN THE MATTER OF IMPROVING THE SYSTEM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN GROUP EXERCISES OF RHYTHMIC-SPORTIVE GYMNASTICS

The problem of special physical training gymnasts in the group exercise is of particular importance due to the modern requirements that relate to the process of preparing athletes and associated with specific activities in this kind of rhythmic gymnastics. It was determined that a guarantee of a successful performance at the group exercises of rhythmic-sportive gymnastics competitions is a high level of preparedness of sportswomen and also maximum indicators of physical development and physical state. The analysis of the responses of coaches revealed the lack of a unified approach to the problem of special physical preparation of athletes who specialize in group exercises. The analysis of coaches' and woman-gymnasts responses allowed us to reveal the basic physical features, which limit the successfulness of performances in group exercises of rhythmic gymnastics. These are coordinative abilities, special endurance, power-speed features, active flexibility, passive flexibility, speed, jumping skills, balance, static skills. It has to be noted, that on the respondents' opinion, there is a great difference between a structure of physical traits, which characterize the mastership of performances in individual program and group exercises. However, most coaches in the absence of evidence-based methods special physical preparation gymnasts in the group exercise, enjoy the traditional system of preparation, characteristic for individual exercises.

Keywords: gymnastics, rhythmic, group exercises, special, physical preparation.

Подано до редакції 24.03.14
