

УДК 796.015:796.41 (045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.2>**Башавець Наталія Андріївна**

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського**ORCID ID:** 0000-0002-8387-3602

## ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК

*У статті описано особливості тренувального процесу під час підготовки гімнасток. Окреслено, що гімнастика у її вищій формі – це така модель прояву здібностей та можливостей людини, яка доступна небагатьом особливо обдарованим дівчатам, соціально та морально націленим на цей вид діяльності. Це зумовлює напруженість процесу підготовки гімнасток, диктує закони побудови такої піраміди, основу якої забезпечувало б на її вершині більшу кількість справжніх майстрів гімнастики. У статті наведено науково-методичне обґрунтування системи багаторічної підготовки як цілеспрямованого керованого процесу, який виходить із загальної концепції, яка базується на єдності організаційних, програмно-методичних основ, матеріально-технічної оснащеності процесу та реалізується системним та комплексним використанням специфічних засобів та методів у поєднанні з належним контролем. Окреслено, що мета управління підготовкою гімнасток – це отримання потрібних результатів у необхідний час проведення змагань. Доведено, якщо спиратися на такі закономірності розвитку виду спорту, використовувати прогресивні засоби та методи підготовки, організаційні форми, то можна з повною підставою уникнути стихійного перебігу подій на шляху руху спортсменок до високої майстерності.*

**Ключові слова:** гімнастика, підготовка, тренувальний процес, готовність до змагань, спортивна майстерність.

**Вступ.** Розвиток сучасної України й інтеграція в європейський простір висуває нові більш високі вимоги до спортивної підготовки молоді різних напрямів, це потребує суттєвих змін у підготовці гімнасток. Вивчення та узагальнення наукових джерел у галузі фізичної культури та спорту показало, що вітчизняними науковцями висвітлені лише поодинокі аспекти цієї проблеми за останні кілька десятиліть (О. С. Кожанова, Т. В. Нестерова вивчали відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики (2018), О. В. Багінська – удосконалення комплексної системи спортивного відбору в художній гімнастиці на початковому етапі (2006), Ж. А. Білокопитова – підготовку спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики (2005), Т. М. Мірошніченко – методику побудови композицій групових вправ у художній гімнастиці (2006), Т. В. Нестерова – фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок у відборі в команди з групових вправ з художньої гімнастики (2010), О. М. Худолій – теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років (2011), Н. С. Шельчук – морфологічні особливості гімнасток-«художниць» 12–14 років (2003)) [1; 2].

Сучасний рівень розвитку гімнастики диктує надзвичайно серйозні вимоги до спеціальної підготовленості гімнасток. Рівень усіх видів підготовленості гімнасток повинен забезпечувати реалізацію не тільки вимог правил змагань, які стоять перед сучасними спортсменками, а й на перспективу, що змінюються.

Слід зазначити, що вимоги правил змагань мають змінний і імовірнісний характер, тобто кожне чотириріччя диктує свої напрями розвитку гімнастики та необхідність вибору пріоритетів у нюансах складників виконавчої майстерності спортсменів (складність, композиція, виконання).

Спортсменки повинні мати оптимальний рівень спеціальної підготовленості, причому із суворою ієрархією (ранговою значущістю) її видів, щоб швидко реагувати коригуванням

змагальних програм на зміни правил змагань. Процес коригування не повинен бути довгим та болючим. Потрібно вчити та йти вперед, створюючи міцний фундамент підготовленості гімнасток.

Техніка є одним із вирішальних факторів у реалізації рухового потенціалу гімнастки, відповідно, в ієрархії видів спеціальної підготовленості центральною ланкою буде завжди спеціальна технічна підготовленість, її фундаментом – спеціальна фізична.

Одним з головних протиріч сучасного процесу підготовки гімнасток є те, що в досить чітко сформульованих вимогах до виконавчої майстерності, позначених правилами змагань у олімпійському циклі, відсутня диференційована система педагогічного контролю.

Дослідження показують, що відсутність у системі педагогічного контролю чітких диференційованих критеріїв оцінки індивідуального рівня спеціальної підготовленості не дозволяє діагностувати її слабкі сторони та вносити своєчасні корекції у тренувальну та змагальну діяльність гімнасток.

Все вищесказане свідчить про необхідність системного підходу до спеціальної підготовленості гімнастів, що ґрунтується на принципах індивідуалізації та випереджального розвитку в умовах, що постійно змінюються, в яких функціонує сучасна гімнастика. Реалізація нових установок у підготовці спортсменок у цьому виді спорту потребує корекції складників спеціальної підготовленості, розробки та науково-методичного обґрунтування диференційованої системи педагогічного контролю, у систематизації оптимальних засобів, що дозволяють досягти модельних характеристик, у формуванні практичних рекомендацій. Облік вищезазначених аспектів, на наш погляд, дозволить оптимізувати процес удосконалення виконавської майстерності в гімнастиці.

**Мета та завдання** – теоретично виявити особливості реалізації тренувального процесу гімнасток у сучасних умовах.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, опитування.

**Результати дослідження.** Художня гімнастика – один із видів програми сучасних Олімпійських ігор зі складно-координаційною діяльністю, що вимагає прояву широкого кола умінь, навичок та якостей гімнасток. Гармонійний розвиток гімнасток, краса рухів, естетичність і атлетичність визначають широку міжнародну популярність художньої гімнастики.

Концепція системи багаторічної підготовки гімнастів побудована на засадах перспективності, етапності, програмуванні результатів. Готовність до змагання формується у процесі безпосередньої підготовки до конкретного змагання.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень та підвищеною напруженістю спортивно-конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені. Для самої ж гімнастики характерними є зміна технічної бази, значне збільшення різноманітності вправ і поява нових елементів та з'єднань, побудова оригінальних композицій, що складаються з найскладніших вправ, що потребує урахування у процесі підготовки спортсменок.

Ці обставини визначають зміщення акцентів у системі підготовки спортсменок і навіть диктують підвищені вимоги до рівня їхньої підготовленості.

Звернувшись до правил змагань з художньої гімнастики та проаналізувавши їх, можна впевнено констатувати, що основу технічної складності гімнастичних комбінацій становлять повороти, стрибки, рівноваги та кидкові елементи. Технічна підготовка – це процес формування знань, умінь та навичок виконання властивих виду спорту вправ та вдосконалення їх до максимально можливого рівня.

Мета технічної підготовки в художній гімнастиці – сформувати такі знання, вміння та навички, які б дозволили з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність у поєднанні з різноманітністю, складністю та оригінальністю вправ у єдності з музикою та забезпечити подальше зростання спортивної майстерності гімнастки.

Завданнями технічної підготовки у художній гімнастиці є: формування системи спеціальних знань про раціональну техніку вправ, вимог до їх виконання, вивчення сучасних правил

змагань; розвиток широкого кола різноманітних рухових умінь та навичок, властивих художній гімнастиці; удосконалення всіх спортивно значущих компонентів виконавчої майстерності: технічних, фізичних, естетичних та музично-виразних; розробка нових оригінальних елементів, удосконалення техніки; складання змагальних програм, що ефективно відображають та вдосконалюють спортивну майстерність спортсменок.

Базою для виконання служать спеціальні рухові якості, характерні для художньої гімнастики: стрибучість, здатність до обертальних дій, здатність до просторово-часових дій, здатність до збереження рівноваги.

Основними засобами технічної підготовки гімнасток є: вправи без предмета; вправи із предметом; танцювальні елементи; хореографічні вправи; акробатичні вправи; вправи інших видів спорту.

Безпредметна підготовка – формування техніки рухів тіла гімнастки, її компонентами є специфічна, рівноважна, обертальна, стрибкова, акробатична та танцювальна підготовки.

Предметна підготовка – формування техніки рухів предметами, компоненти цього виду підготовки: балансова, обертальна, фігурна, кидкова та перекатна підготовки.

Вправи виконуються з 5 різними за формою, фактурою, розмірами предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою, які передбачають такі групи рухів, як: утримання та баланс, обертальні та фігурні рухи, кидкові рухи та перекати.

Отже, спортивна підготовка у художній гімнастиці – це багаторічний цілорічний, системний спеціально організований процес навчання, розвитку та виховання дівчат-гімнасток.

У змісті спортивної підготовки у художній гімнастиці прийнято виділяти такі види: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та змагальну підготовку.

Фізичну підготовку розвивають за допомогою спеціальних фізичних вправ (процес, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, необхідних для якісного виконання вправ художньої гімнастики).

Тренери дають гімнасткам вправи на розвиток координації, гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги, витривалості в період навчально-тренувального процесу.

Координаційна складність у гімнастиці зумовлюється кількістю основних рухів у структурі цілісної рухової дії, що мають різний координаційний профіль. Необхідна участь різних форм координаційних здібностей у забезпеченні вирішення рухових завдань кожного елемента у структурі цілісного.

До технічної підготовки належать: хореографічна, предметна, акробатична, танцювальна підготовка.

У системі навчально-тренувального процесу особливу увагу приділено технічній підготовці з предметами, які відмінні один від одного, мають різну фактуру та властивості.

Ці умови визначають специфіку підготовки гімнасток. Тренери мають давати нові та незвичайні вправи на розвиток утримання та балансу, нестандартні обертальні та перекатні рухи, нові варіації кидкового руху та лову предмета. Важливо навчити гімнасток маніпулювати нестандартними для них предметами (хустками, кільцями, булавами, тенісними м'ячами тощо).

Жонглювання сприяє розвитку координації, спритності, дозволяє залишатися зібраним, прискорює та загострює швидкісну реакцію. Коли гімнастки набудуть цієї навички, то матимуть можливість не думати над рухом предмета в повітрі, а «відчувати» його.

Класична хореографія є унікальним комплексом рухів, спрямованим на всебічний розвиток тіла гімнасток, а саме: сили ніг, рук, спини, гнучкості суглобів, еластичності м'язів, стійкості, координації, культури рухів тіла.

До навчально-тренувального процесу художньої гімнастики входять уроки класичної хореографії із залученням спеціально запрошених професійних хореографів із провідних шкіл та театрів балету. Викладач хореографії проводить урок, що складається з двох частин: або екзерсису біля верстата та на середині, або екзерсису біля верстата та стрибків.

Основне завдання екзерсису – виробити правильну постановку корпусу, позиції рук, ніг, положення голови, розвинути виворот, силу ніг і спини, пластичність, граціозність рухів і поз, стійкість, витривалість, музичність, виразність і т.д.

Хореографічні комбінації будуються викладачем залежно від віку та ступеня освоєння хореографічних елементів гімнастками. Кожен рух починається із підготовки (preparation). Основні рухи екзерсисів біля верстата і на середині: *demi-plie*, *grand plie* у різних позиціях, *battement tendu* і *battement tendu jete* різних видів, *rond de jambe par terre en dehors* та *en dedans* у поєднанні з різними *port de bras*, *battement fondu*, *battement frappe* у всіх напрямках, *rond de jambe en l'air en dehors* та *en dedans*, *petit battement*, *battement releve lent*, *grand battement jete* у всіх напрямках.

Хореографічна підготовка рухово збагачує гімнасток, сприяє різноманітності їхньої діяльності та розширенню засобів виразності у програмах змагань, формує правильне розуміння краси поз, ліній, положень та рухів тіла, розвиває культуру рухів, а також виховує музичність, ритмічність, емоційність та виразність.

Стрибкова частина уроку (Аллегро) класичної хореографії є найскладнішою. Для успішного виконання хореографічних стрибків гімнасткам необхідно напрацювати правильний поштовх, балон – стан фігури повітря під час стрибка, правильне приземлення. Основні стрибки: *temps saute* у всіх позиціях, *changement de pied*, різновиди *pas echarpe*, види *sissonne* (*sissonne simple*, *sissonne fermee*, *sissonne tombee*, *sissonne ouverte*). *Pas assemble* у всіх напрямках, *pas glissade*, різновиди *pas jete*, *pas de chat*, *pas chasse*, *pas de basque* та ін.

Систематичне застосування акробатичних вправ сприяє вдосконаленню функцій органів рівноваги, розвитку швидкості та точності рухів, сили та здатності орієнтуватися у просторі за будь-якого положення тіла, у тому числі й у безопорному.

Для вдосконалення акробатичної підготовленості гімнасток варто залучати до навчально-тренувального процесу професійних тренерів, які спеціалізуються на акробатиці.

Складаючи зв'язки та етюди, тренерам необхідно правильно підібрати полегшені елементи класифікаційної програми з урахуванням віку та здібностей гімнасток.

Зміст уроків з акробатики включає: способи виконання шпагатів (ковзанням, перемахом з упору лежачи, зі стійки перемахом, стрибком, переворот убік у шпагат з опорою на одну руку, фляг у шпагат, сальто в шпагат); мости (на передпліччя, на одній руці, міст кільцем, міст шпагатом, міст-складка); упори (на ліктях, на лікті, на напівзігнутих руках, на прямих руках); перекиди (у групуванні, довгий перекид, з широкої стійки, зі стійки на голові, зі стійки на руках, перекид назад у напівшпагат, перекид стрибком); перевороти (махом однією ногою, через стійку шпагатом, назад, назад у шпагат, через стійку на передпліччя, поштовхом двома, зі зміною ніг, на одній руці); стійки (на лопатках, на голові, на передпліччях, на руках у напівшпагаті та шпагаті, на грудях, на передпліччях у шпагаті, напівшпагаті, кільцем однієї та кільцем двома, на руках у шпагаті, кільцем однієї та кільцем двома, з прогином, стійка на одній руці).

Останнім часом танцювальна підготовка у художній гімнастиці стала невід'ємною частиною тренувального процесу, це сталося через те, що за новими правилами у вправі гімнастки мають бути щонайменше дві танцювальні доріжки за 16 рахунками.

Головне завдання викладачів танців – «розстанцювати» гімнасток, оскільки вони трохи скуті через те, що в них обмежений танцювальний запас рухів. Необхідно навчити їх рухати стегнами окремо від тулуба та навпаки, і скоординувати ці рухи з рухами рук, ніг та голови. Музика в художній гімнастиці різнобарвна, тому, щоб урізноманітнити танцювальні рухи гімнасток, запрошуються танцюристи різних напрямів (спортивні та бальні танці, сучасна хореографія, хіп-хоп, народні танці, джаз та багато іншого).

У нашому дослідженні, проаналізувавши науково-методичну літературу та передовий тренерський досвід, ми виявили, що головними завданнями технічної підготовки гімнасток 10–12 років є: розвиток широкого кола різноманітних рухових умінь та навичок, удосконалення всіх спортивно значущих компонентів виконавчої майстерності, розробка нових оригінальних та вдосконалення техніки загальновідомих елементів, складання змагальних програм, що ефективно вдосконалюють спортивну майстерність дівчат.

Вивчивши особливості технічної підготовки гімнасток 10–12 років, стає зрозуміло, що процес удосконалення їхньої спортивної майстерності стає ефективнішим, якщо досить часу

відводити саме на технічну підготовку та обмін досвідом між тренерами з художньої гімнастики та тренерами з інших техніко-естетичних видів спорту.

Вивчивши методи та засоби технічної підготовки, виявили найбільш ефективні. Такими методами є: наочний, словесний, цілісного та розчленованої вправи та музичний. Найбільш ефективні засоби: вправи без предмета, вправи з предметом, танцювальні елементи, хореографічні вправи, акробатичні вправи та вправи з інших видів спорту.

Також важливо підтримувати постійний контакт тренерів з батьками своїх вихованок, що дозволяє краще дізнатися про їхній психологічний стан та їхнє сприйняття високих тренувальних навантажень щодо підготовки до змагань.

Психологічна підготовка гімнасток, їхня готовність щодо виступу на змаганнях є однією з ключових у системі управління багаторічною підготовкою.

У ході експерименту, проведеного нами серед 10 гімнасток 10–12 років та 3 тренерів художньої гімнастики ДЮСШ № 5 (м. Одеса), вирішувалися питання, пов'язані із з'ясуванням думок спортсменок і тренерів щодо проблеми готовності до виступу на змаганнях. По-перше, їм пропонувалося оцінити три психологічні чинники щодо їхньої ролі у змагальній діяльності за трибальною системою. Частота занять: щоденне тренування по 4 години з різною спрямованістю (предметна підготовка, хореографія, акробатика, спеціальна фізична підготовка, танці).

У результаті встановлено, що спортсменки більшого значення надають чиннику психічної стійкості, потім чиннику спрямованості на досягнення певного результату, а чиннику психічної напруженості вони відводять третє місце. Дані тренерів дещо відрізняються. Чинники за значущістю вони розташували у порядку: по-перше, цілеспрямованість для досягнення результату, по-друге, психічна стійкість, по-третє, психічна напруженість. Узагальнена думка тренерів близька до розуміння ролі цих чинників.

Принципово важливим вони вважають, що першорядну роль у вирішенні проблеми готовності до змагань повинен відігравати чинник цілеспрямованості на досягнення певного результату – чинник встановлення змагання як готовності до майбутнього змагання. Співвідношення двох інших чинників може бути різним залежно від суб'єктивних та об'єктивних умов.

Далі з'ясувалася думка спортсменок і тренерів про виразність трьох зазначених чинників в умовах підготовки до змагань і участі в них. Ці дані, на думку спортсменок та тренерів, свідчать про те, що вони мають виступати у змаганнях із деякою переоцінкою своїх можливостей.

Щодо чинника психічної напруженості (здатності до мобілізації) спортсмени аналогічно з тренерами вважають, що у відповідальних змаганнях вони повинні відчувати дещо підвищену психічну напруженість.

Про чинник психічної стійкості думка спортсменів така: у відповідальних змаганнях більшість їх дещо менш стійка, ніж стійка. Тренери суворіше оцінили чинник психічної стійкості у змаганнях: відсоток відповідей щодо нестійкості спортсменок у змаганнях у них значно більший.

**Висновки.** Отже, система багаторічної підготовки є цілеспрямованим керованим процесом, який виходить із загальної концепції, що базується на єдності організаційних, програмно-методичних основ, матеріально-технічної оснащеності процесу та реалізується системним та комплексним використанням засобів та методів у поєднанні з належним контролем.

Тому метою управління підготовкою є отримання потрібних результатів у необхідний час, тобто готовністю дівчат до виступу на змаганнях. Для цього тренер має спиратися на дані закономірностей розвитку виду спорту, використовувати прогресивні засоби та методи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, організаційні форми, щоб уникнути стихійного перебігу подій на шляху руху спортсменок до високої майстерності.

Вищесказане дозволяє відзначити, що рівень усіх видів спеціальної підготовленості гімнасток повинен бути необхідним і достатнім для швидкого коригування програм змагання з урахуванням змінних правил; а структура спеціальної підготовленості має бути «мобільною», тобто рухові здібності найбільш значущі, можуть у ієрархії змінюватися за сталості якостей.

**Література:**

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2001. 115 с.
2. Борисова Ю.Ю., Мохова І.В., Ніколенко Л.В. Методика підготовки показових виступів засобами художньої гімнастики в умовах середньої школи з дівчатами 1–4 класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. № 98. С. 69–73.

**References:**

1. Bilokopitova, Zh.A., Nesterova, T.V., Deryugina, A.M., & Bezsonova, V.A. (2001). *Hudozhnya gimnastika: Navchalna programa dlya dityacho-yunackih sportivnih shkil, specializovanih shkil olimpijskogo rezervu, shkil vishoyi sportivnoyi majsternosti* [Rhythmic gymnastics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills]. Kyiv. 115 p. [in Ukrainian].
2. Borisova, Yu.Yu., Mohova, I.V., & Nikolenko, L.V. (2012). Metodika pidgotovki pokazovih vistupiv zasobami hudozhnoyi gimnastiki v umovah serednoyi shkoli z divchatami 1–4 klasiv [The method of preparing demonstration performances by means of artistic gymnastics in the conditions of a secondary school with girls of grades 1–4]. *Visnik Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. Shevchenka*, 98. Pp. 69–73 [in Ukrainian].

**Bashavets Nataliia****FEATURES OF IMPLEMENTATION OF THE TRAINING PROCESS OF GYMNASTICS**

*The article describes the peculiarities of the training process during the training of gymnasts. It is outlined that gymnastics in its highest form is such a model of manifestation of human abilities and capabilities, which is available to a few especially gifted girls, socially and morally aimed at this type of activity. This determines the intensity of the process of training gymnasts, dictates the laws of building such a pyramid, the basis of which would be provided at its top by a greater number of real masters of gymnastics. The article provides a scientific and methodological justification of the system of multi-year training as a purposeful managed process, which is based on a general concept, which is based on the unity of organizational, programmatic and methodological foundations, material and technical equipment of the process and is implemented by the systematic and comprehensive use of specific means and methods in combination with proper control. It is outlined that the goal of managing the training of gymnasts is to obtain the required results at the required time of the competition. It has been proven that if you rely on the data of the laws of the development of the sport, use progressive means and methods of training, and organizational forms, you can with full reason avoid the spontaneous course of events on the path of the movement of female athletes to high skill.*

**Key words:** *gymnastics, preparation, training process, readiness for competition, sportsmanship.*