

Удосконалення технічної підготовки спортсменок 10–11 років у художній гімнастиці у вправах з булавами

Алла Муллагільдіна
Інна Красова

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: довести доцільність застосування тренувальних комбінацій для підвищення рівня володіння юними спортсменками базовими навичками у вправах з булавами.

Матеріал і методи: у дослідженні прийняли участь дев'ять спортсменок 10–11 років, які тренуються в ДЮСШ з художньої гімнастики у навчально-тренувальній групі 2-го року навчання. За допомогою метода експертної оцінки і відеоаналізу визначався рівень технічної підготовленості спортсменок у вправах з булавами та знижки за техніку роботи предметом на змаганнях.

Результати: розроблено тренувальні комбінації з булавами, які склалися з вправ, що включали з'єднання різної технічної роботи з предметом і з труднощами роботи тілом, а також з елементами і зв'язками зі змагальних програм.

Висновки: у результаті впровадження тренувальних комбінацій зменшились знижки за компоненти техніки роботи предметом на змаганнях: за виконання "млинів" – від 1,7 до 1,0 бала; при виконанні малих кидків і ловлі булав – з 3,8 бала до 2,7 бала; у нефундаментальній (неспецифічній) роботі – від 2,5 бала до 1,7 бала.

Ключові слова: гімнастика, булави, вправи, комбінації, знижки, змагання.

Вступ

У даний час в художній гімнастиці триває ускладнення змагальних композицій спортсменок [14], яке більшою мірою здійснюється за рахунок розширення взаємодії гімнастики з предметом і підкреслює специфіку виду спорту [8]. Фахівці з художньої гімнастики вказують на оригінальне поєднання роботи предметом з елементами, танцювальними доріжками, при переходах від одного елемента до іншого [3; 13].

Сучасна технологія підготовки спортсменок в художній гімнастиці спирається на результати наукових досліджень і має науково-методичне обґрунтування [1; 6; 10; 16]. Фахівцями розроблена методика послідовного навчання гімнасток складнокоординатним діям з предметами [2; 9]. Дослідженню особливостей виконання спортсменками вправ з предметами присвячені роботи Н. О. Андреевої [3]; В. В. Байер [4]; Н. В. Бочарникова, А. В. Гаськова, Е. І. Овчинникова [5]; А. Я. Муллагільдіної [12].

Висока складність змагальних вправ в художній гімнастиці обумовлює пошук ефективних педагогічних підходів до процесу вдосконалення технічної підготовки спортсменок у вправах з предметами [3; 7]. Традиційний шлях послідовного оволодіння рядом елементів, що ускладнюються, в яких поєднуються рухи без предмета та з предметом, не може забезпечити необхідної бази для створення сучасних програм [8; 11].

Суть запропонованої методики полягає у програмуванні вдосконалення базових елементів, використанні максимально доцільної кількості варіантів з'єднань, створенні необхідного запасу технічної підготовленості та умов, що забезпечують надійність виконання змагальних композицій.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики ХДАФК: "Теоретико-методологічні основи розвитку системоут-

ворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фізична рекреація, фітнес) на 2018–2020 рр.

Мета дослідження: довести доцільність застосування тренувальних комбінацій для підвищення рівня володіння юними спортсменками базовими навичками у вправах з булавами.

Завдання дослідження: 1) розробити тренувальні комбінації для підвищення рівня володіння базовими навичками у вправах з булавами гімнастками 10–11 років; 2) визначити вплив застосування тренувальних комбінацій з булавами на змагальний результат юних спортсменок.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні прийняли участь дев'ять спортсменок 10–11 років, які тренуються в ДЮСШ з художньої гімнастики в навчально-тренувальній групі 2-го року навчання. За допомогою метода експертної оцінки і відеоаналізу визначався рівень технічної підготовленості спортсменок у вправах з булавами та знижки за техніку роботи предметом на змаганнях.

Результати дослідження

Відповідно до загальноприйнятої схеми побудови уроків з булавами і результатів проведеного раніше [13] аналізу рівня підготовленості гімнасток був розроблений комплекс вправ з булавами тривалістю виконання 40 хвилин. Вправи були спрямовані на правильну постановку кисті і диференціацію м'язових зусиль при почергових маленьких підкидах, на правильну постановку руки на випусках булав, на закріплення досвіду роботи кистю в різних площинах при виконанні "млинів". Удосконалювався навик диференціації м'язових зусиль без зорового контролю, статодинамічна стійкість гімнасток, скоординованість роботи тіла і предмета, поєднання асиметричної роботи булавами. Були розроблені наступні вправи з булавами (табл. 1).

Таблиця 1
Тренувальні вправи з булавами

Вправи	Дозування
1. Почергові маленькі підброси обох булав (на 1 оборот). Темп – наростаючий	По 30 разів
2. Малі кидки правою рукою (на 2 обороти). Те ж лівою	По 20 разів
3. "Млин" у горизонтальній площині вправо і вліво; "Млин" у фронтальній площині (за головою) вправо і вліво; "Млин" у вертикальній площині вперед і назад	По 1 хв на кожний "млин"
4. Кидок однієї булави через плече правою і лівою рукою	По 20 разів
5. Кидок обох булав від плеча з обертанням в горизонтальній площині правою і лівою рукою	По 10 разів
6. "Млини": млин у вертикальній площині з обертанням булав на себе; млин у фронтальній площині (за головою); млин у вертикальній площині з обертанням булав вперед з переступанням на півпальцях на 180°	По 10 разів
7. Утримання однієї булави над іншою правою і лівою рукою з поворотом на 360° переступанням	По 5 разів в обидві сторони
8. Переворот боком на одній руці з утриманням однієї булави над іншою	10 разів
9. В.П. – ліва рука вперед, права в сторону: малі кола булавою вперед у бічній площині, малі кола в горизонтальній площині над рукою і під рукою	1 хв зі зміною положення рук
10. "Жонглювання": послідовний випуск обох булав однією рукою	1 хв правою і лівою рукою
11. Великі кидки булавою правою і лівою рукою	По 20 разів
12. Великий кидок однієї булави правою рукою, передача іншої булави з лівої руки в праву з подальшою ловлею булави лівою рукою за спиною	По 10 разів кожною рукою

Необхідно відзначити, що при виконанні послідовних маленьких кидків обох булав на 1 оборот в наростаючому темпі відпрацьовувалася правильна постановка кисті, диференціація м'язових зусиль, збереження ритму викиду булав. Виконувалися кидки на чотири рахунки з однаковою швидкістю, потім виконувалася підкрутка зі збільшенням швидкості обертання булави. При виконанні малих кидків правою і лівою рукою на 2 оберти тренувався навик незначного збільшення м'язового зусилля без збільшення темпу рухів. Також відпрацьовувалася правильна постановка руки на випусках булав: кидок прямою рукою з фіксацією на випуску.

При виконанні "млинів" у різних площинах і зі зміною напрямку удосконалювався навик роботи кисті в різних площинах (також обертання булави через великий палець). "Млини" супроводжувало виконання підготовчої вправи: "мішаємо кашу", при якому кулька булави повинна вільно обертатися в закритій долоні. При виконанні кидків однієї булави через плече правою і лівою рукою удосконалювався навик диференціації м'язових зусиль без зорового контролю. При виконанні кидків обох булав від плеча з обертанням в горизонтальній площині правою і лівою рукою відпрацьовувалася навик виконання кидка за рахунок випрямлення руки і обертання предмета за до-

помогою кисті. При виконанні "млинів" у повороті на 180° переступанням у різних площинах і в різних напрямках відпрацьовувалася навик поєднання роботи кистю в різних площинах.

При утриманні однієї булави над іншою правою і лівою рукою з поворотом на 360° переступанням в обидві сторони удосконалювалася статодинамічна стійкість тіла гімнастки. У переворотах боком на одній руці з утриманням однієї булави над іншою удосконалювалася статодинамічна стійкість тіла при впливі на вестибулярний апарат і скоординованість роботи тіла і предмета. При виконанні різноманітних кіл в різних площинах набувалися навички складних асиметричних рухів тіла і предмета. При "жонглюванні" спортсменки набували навички ритмічних рухів при викиді булав, набували вміння швидко реагувати на рухомий предмет.

При виконанні великих кидків булав гімнастки вдосконалювали точність м'язових зусиль і просторову координацію при випуску предмета вгору-вперед. При виконанні великих кидків однієї булави правою рукою, з передачею іншої булави з лівої руки в праву з подальшою ловлею булави лівою рукою за спиною, гімнастки тренували поєднання різної роботи правою і лівою рукою.

На кожному тренуванні гімнастки, за вказівкою тренера, проводили розминку в інтенсивному, швидкому темпі, тим самим скорочуючи її. Завдяки цьому звільнилися 15 хвилин для додаткової роботи з булавами. Систематичне виконання вправ з булавами дозволило скорегувати техніку і підвищити надійність виконання базових вправ з булавами. Вагомою перевагою при проведенні уроків з предметами була регламентованість кількості повторень при високій інтенсивності роботи всієї групи. Залежно від періоду підготовки тривалість уроку варіювалася від 15 до 45 хвилин. Рухи виконувалися в обидві сторони, правою і лівою рукою. Кількість повторень було кратне або навіть з переважанням елементів для невідомої руки. У ряді випадків вправа починалася з лівої руки. На початку виконувалися вправи з предметом з мінімальним рухом тіла, потім відбувалося поєднання рухів тіла і предмета.

Враховуючи, що гімнастки тренуються на етапі попередньої базової підготовки, особлива увага була приділена засвоєнню навчальних комбінацій. Основний принцип розробки таких комбінацій полягав у концентрації базових елементів і основних компонентів технічних дій, необхідних для успішного засвоєння все більш складних вправ головних структурних груп. Навчальні комбінації були фундаментом для індивідуальних змагальних програм, що є особливо актуальним для художньої гімнастики, оскільки спортсменки повинні у своїх програмах демонструвати не окремі елементи, а так звані "блоки" елементів труднощі. Були розроблені такі "блоки" з метою формування навичок з'єднання елементів однієї або різних структурних груп вправ без предмета і з предметами. "Блоки" таких елементів труднощі з'єднувалися в тренувальні комбінації.

Були розроблені три тренувальні комбінації з булавами, які склалися з вправ, що включали з'єднання різної технічної роботи з предметом і з труднощами роботи тілом, а також елементи і зв'язки зі змагальних програм. У тренувальні комбінації включалося виконання нестабільного балансу, утримання однією булавою іншої. Поєднувалися елементи труднощі тіла з роботою предметом. Включалися елементи труднощі предмета вартістю 0,3 бала, де поєднувалися такі критерії: без допомоги рук, зорового контролю і на обертанні. Включалися елементи

трудності предмета вартістю 0,4 бала, де здійснювалася ловля предмета на вище перерахованих умовах із середніх і високих кидків [4; 5; 9; 15]. Тренувальні комбінації включали від чотирьох до шести послідовно виконуваних вправ. Кожна з наступних комбінацій відрізнялася збільшенням технічної складності вправ (табл. 2).

Таблиця 2
Тренувальні комбінації з булавами

№ комбінації	Зміст
1 комбінація – 20 с	малі різнойменні кола булавами в просуванні по два маленьких стрибка на правій і лівій нозі; асиметричний рух булав у рівновазі в "пассе" правою: права рука в сторону – малі кола над рукою, під рукою в горизонтальній площині; ліва рука вниз – малі кола назад; поворот у "кільце" на 360° з утриманням однієї булави іншою на внутрішній стороні руки; високий паралельний кидок обох булав, два "шене", ловля в обидві руки.
2 комбінація – 35 с	поворот в "аттитюд" на 360° з постукуванням булавами над головою; жонгливання правою рукою на кроках "припадання"; на стрибку "торкаючись прогнувшись поштовхом двома" кидок від плеча обох булав в горизонтальній площині, ловля в обидві руки; 2 стрибка торкаючись у "кільце", великі кола булавами в бічній площині назад; напівкруговий млин; великий кидок однієї булави, "козлик" на 360° з передачею булави, ловля за спиною.
3 комбінація – 40 с	рівновага в передньому шпагаті з підкритою булавою на один оборот у різнойменній стороні; зворотна хвиля з "улиткою"; переворот боком на одній руці з утриманням однієї булави над іншою; випуск правої булави на приставному кроці в стрибку, ловля булави на стрибку "жете антурнан" торкаючись; відхід назад на півпальцях з різнойменними колами (попереду велике лицьове коло, за головою – середнє) – 4 кроки; кидок булави правою рукою під плеча, ловля на підлозі булавою (притиснути булаву до підлоги іншою булавою).

Навчальні комбінації застосовувалися на кожному тренуванні, з дозуванням в міру засвоєння 10–15 разів. Надалі по 2–3 рази на кожному тренувальному занятті. Комбінації були складені відповідно до вимог щодо неподільності та динамічності виконання елементів у змагальній вправі. Закінчення попередньої вправи служило вихідним положенням для виконання наступної. Рухи були підібрані в логічній послідовності, динамічність яких полягала у збільшенні амплітуди рухів тіла гімнастки, зміні ракурсів, рівнів, амплітуди пересувань по майданчику, збільшенні швидкості рухів ланок тіла гімнастки і предмета.

При порівнянні середніх результатів тестування на початку та в кінці педагогічного експерименту визначилося, що за всіма дев'ятьма тестами у вправах з булавами відбулися позитивні зміни: від 0,8 бала до 1,2 бала (табл. 3).

Найбільш значні покращення відбулися при виконанні нестабільного балансу предмета (на 1,2 бала) і асиметричних рухів булавами на танцювальній доріжці з домінуванням роботи правою рукою (на 1,1 бала), при виконанні "млинів" у повороті на 180° переступанням (на 1,1 бала). Недостатньо покращилися результати в жонгливанні правою і лівою рукою (на 0,8 бала). Під впливом експериментальної методики відбулися позитивні зрушення в техніці виконання малих перекидань і "ризиків", але дані поліпшення недостатні.

Об'єктивним показником якості навчальної роботи є змагання. Був проведений аналіз відеозаписів виступу гімнасток у вправах з булавами на змаганнях для виявлення у них помилок в техніці роботи предметом. На рисунку 1 представлені порівняльні результати знижок за техніку роботи предметом на початку і в кінці навчального року після застосування експериментальної методики. Необхідно відзначити, що сума всіх знижок на змаганнях у кінці навчального року склала 15,4 бала, що значно менше, ніж на початку року – 24 бали (рис. 1) [13].

Визначилося, що за всіма компонентами техніки роботи предметом відбулися позитивні зміни. Найбільша кількість знижок, як і раніше, спостерігалася при виконанні "майстерності" (4,3 бала) і "ризиків" (4,1 бала). Спортсменки підтвердили достатні базові навички у виконанні малих кіл булавами (0,5 бала), значно поліпшили якість виконання "млинів", знижки за які зменшилися від 1,7 бала до 1,0 бала. У спортсменок залишилися проблеми при виконанні малих кидків і ловлі булав, знижки зменшилися з 3,8 бала до 2,7 бала. У нефундаментальній (неспецифічній) роботі знижки зменшилися від 2,5 бала до 1,7 бала (рис. 1).

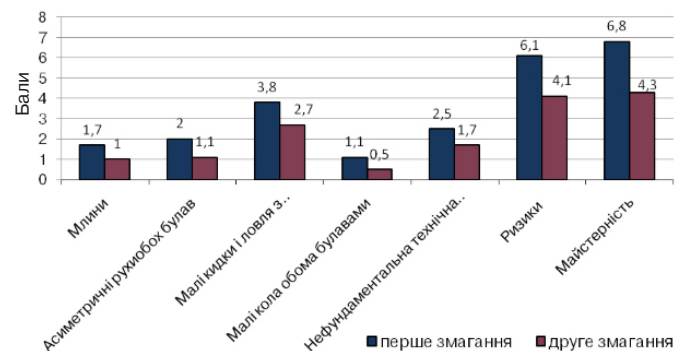


Рис. 1. Динаміка знижок у техніці роботи предметом на змаганнях на початку та у кінці навчального року

У контексті дослідження розглядалася оцінка бригади Е (макс. – 10,0 балів), а саме знижки за техніку роботи предметом [14]. Оцінка за змагальну вправу з булавами підраховувалася обома бригадами суддів і вносила в протокол змагань (табл. 4).

За результатами проведеного аналізу можна з упевненістю стверджувати, що індивідуальні результати гімнасток за змагальну вправу з булавами зворотно пропорційні сумі знижок, отриманих за техніку роботи предметом. Так, найкращий результат у гімнастки під № 2 – 10,75 бала, і у неї ж найменша сума знижок за техніку роботи предметом – 0,6 бала. Найбільша сума знижок за техніку роботи предметом – 3,8 бала у гімнастки під № 7, і у неї ж останній результат – 6,65 бала і такий же взаємозв'язок у інших спортсменок (табл. 4).

Таким чином, визначилась суттєва роль кількості знижок за техніку роботи предметом у підсумкових оцінках

Таблиця 3

Зміни в результатах тестування при виконанні базових вправ з булавами

Тести	Результати, бали (max – 10 балів)		
	Початкове (\bar{X}_1)	Повторне (\bar{X}_2)	Різниця ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)
1. Малі різнойменні кола двома булавами в бічній площині (праву руку назад)	7,2	8,2	1,0
2. Малі різнойменні кола двома булавами в бічній площині (праву руку вперед)	7,0	7,9	0,9
3. Утримання двох булав на шії і плечах в горизонтальній рівновазі на півпальцях	6,1	7,3	1,2
4. Правою рукою велике коло назад, лівою – малі кола в горизонтальній площині над рукою і під рукою, просуваючись танцювальним кроком вперед	6,7	7,8	1,1
5. Лівою рукою велике коло назад, правою – малі кола в горизонтальній площині над рукою і під рукою просуваючись танцювальним кроком вперед	6,2	7,2	1,0
6. "Млини" в повороті на 180° переступанням	6,3	7,4	1,1
7. "Жонглювання": випуск по черзі обох булав правою рукою чотири рази з ловлею в обидві руки	5,3	6,1	0,8
8. "Жонглювання": випуск по черзі обох булав лівою рукою чотири рази з ловлею в обидві руки	3,5	4,3	0,8
9. Великий кидок обох булав, два обертання з просуванням (шене), ловля в обидві руки	4,6	5,6	1,0

Таблиця 4

Результати гімнасток у вправі з булавами на змаганнях

Компоненти оцінки змагальної вправи Спортсменки:	Знижки, бали								Σ знижок
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Млини	0,1	0	0	0,4	0	0,1	0,3	0,1	1
Асиметричні рухи обох булав	0,1	0	0	0,2	0	0,1	0,4	0,1	1,1
Малі кидки і ловля з обертанням обох булав	0,1	0,3	0,3	0,2	0,4	0,4	0,6	0,1	2,7
Малі кола обома булавами	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0,5
Нефундаментальна технічна робота предметом	0,1	0	0,2	0,2	0,2	0,3	0,4	0,1	1,7
Ризики	0,3	0	0,3	0,8	0,5	0,5	1,0	0,3	4,1
Майстерність	0,3	0,3	0,5	0,6	0,7	0,6	0,8	0,3	4,3
Сума знижок за техніку роботи предметом	1	0,6	1,3	2,4	1,8	2	3,8	2,5	15,4
Оцінка за змагальну вправу з булавами, бали (max – 15 балів)	9,75	10,8	9,15	8,2	8,95	8,85	6,65	9,75	8,79

гімнасток на змаганнях. При порівняльному аналізі виступу гімнасток на змаганнях на початку і в кінці навчального року можна зробити висновок, що після застосування експериментальної методики у гімнасток значно покращилися техніка виконання базових вправ з булавами.

Висновки / Дискусія

Результати проведених досліджень доповнюють теоретичні положення, сформульовані у працях І. О. Вінер [6], Л. О. Карпенко [10], які відзначають, що важливою передумовою технічної підготовки у вправах з предметами є розвиток специфічних координаційних здібностей гімнасток [7; 12], до засобів розвитку яких фахівці відносять змагальні та спеціально-підготовчі вправи [4].

Також ми згодні з твердженням фахівців [2; 10] про те, що перенесення складнокоординаційних навичок з одних вправ на інші дуже незначне. У зв'язку з цим були розроблені тренувальні комбінації з булавами на з'єднання різної технічної роботи з предметом і з труднощами роботи тілом, а також з елементами і зв'язками зі змагальних програм гімнасток.

Підтверджені висновки А. Суменкова, І. Наконечної, А. Руденко [15], А. Я. Муллагільдіної, І. В. Красової [13] та інших науковців, що недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових дій з предметами є однією з причин багатьох технічних помилок, що допускаються гімнастками на змаганнях.

Таким чином, результати проведеного дослідження показали ефективність застосування тренувальних комбінацій для підвищення рівня володіння юними спортсменками базовими навичками у вправах з булавами. Наведені нами дані підтверджуються зменшенням знижок за компоненти техніки роботи предметом на змаганнях: за виконання "млинів" – від 1,7 бала до 1,0 бала; при виконанні малих кидків і ловлі булав – з 3,8 бала до 2,7 бала; у нефундаментальній (неспецифічній) роботі – від 2,5 бала до 1,7 бала. Гімнастки підтвердили достатні базові навички у виконанні малих кіл булавами і асиметричних рухах булав, однак у спортсменок залишилися проблеми при виконанні елементів ризику і майстерності.

Перспективи подальших досліджень. Планується визначити основні напрямки вдосконалення технічної підготовки спортсменок у других видах багатоборства.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Адашевский, В.М., Адашевский, В.М., Ермаков, С.С., Логвиненко, Е.И. (2014), "Индивидуальные биомеханические особенности взаимодействия спортсменов с предметами в художественной гимнастике", *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №6, С. 3-10.
2. Андреева, Р.И. (2011), *Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. к. н. з фіз. виховання і спорту*, ХДАФК, Харків, 21 с.
3. Андреева, Н.О. (2014), "Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации", *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 9, С. 3-10.
4. Байер, В.В., Муллагильдина, А.Я. (2004), "Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами)", *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, № 2, С. 31-34.
5. Бочкарникова, Н.В., Гаськов, А.В., Овчинникова, Е.И. (2018), "Развитие навыка предметного манипулирования в художественной гимнастике", *Проблемы современного педагогического образования*, № 59-3, С. 113-118.
6. Винер-Усманова, И.А. (2013), *Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра пед. наук*, Санкт-Петербург, 40 с.
7. Зайцев, А.А., Рожкова, Л.В. (2011), "Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике", *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология*, № 11. С. 6-7.
8. Заячук, Т.В., Шамгуллина, Г.Р., Романченко, О.А. (2016), "Тенденции развития художественной гимнастики на современном этапе", *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal). Naukiprzyrodnicze*, № 6, С. 47-52.
9. Лисицкая, Т.С., Новикова, Л.А. (2017), "Обучение сложным бросковым элементам в художественной гимнастике", *Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта: традиции и инновации. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции*, Москва, С. 485-493.
10. Карпенко, Л.А. (2011), *Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие*, Белгород.
11. Медведева, Е.Н., Супрун, А.А. (2010), "Педагогические инновации как условие совершенствования процесса технической подготовки в художественной гимнастике", *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, № 8, С. 606-610.
12. Муллагильдина, А. (2017), "Влияние сенсомоторной координации на техническую подготовленность юных спортсменок в художественной гимнастике", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(58), С. 62-66, doi:10.15391/sns.v.2017-2.011.
13. Муллагильдина, А.Я., Красова, І.В. (2018), "Технічна підготовка спортсменок 10-11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Випуск 4 (98) 18, С. 114-118.
14. FIG (2017), 2017–2020. Code of points. Rhythmic Gymnastics, available at: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP%202017-2020_updated%20with%20Errata_February%202017_e.pdf.
15. Суменкова, А., Наконечная, И., Руденко, А. (2012), "Кинематический анализ техники выполнения мельниц булавами высококвалифицированных гимнасток в соревновательных композициях художественной гимнастики", *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, № 8. С. 133-136
16. Терехина, Р.Н., Винер, И.А. (2006), "Интегральная подготовка в художественной гимнастике", *Теория и практика физической культуры*, № 10, С. 28-29.

Стаття надійшла до редакції: 27.12.2018 р.

Опубліковано: 28.02.2019 р.

Аннотация. Алла Муллагильдина, Инна Красова. Совершенствование технической подготовки спортсменок 10–11 лет в художественной гимнастике в упражнениях с булавами. **Цель:** доказать целесообразность применения тренировочных комбинаций для повышения уровня владения юными спортсменками базовыми навыками в упражнениях с булавами. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие девять спортсменок 10–11 лет, которые тренируются в ДЮСШ по художественной гимнастике в учебно-тренировочной группе 2-го года обучения. С помощью метода экспертной оценки и видеонализа определялся уровень технической подготовленности спортсменок в упражнениях с булавами и сбавки за технику работы предметом на соревнованиях. **Результаты:** разработаны тренировочные комбинации с булавами, которые состояли из упражнений, включающих соединения различной технической работы с предметом и с трудностями работы телом, а также с элементами и связками из соревновательных программ. **Выводы:** в результате внедрения тренировочных комбинаций уменьшились сбавки за компоненты техники работы предметом на соревнованиях: за выполнение "мельниц" – от 1,7 до 1,0 балла; при выполнении малых бросков и ловли булав – с 3,8 балла до 2,7 балла; в нефундаментальной (неспецифической) работе – от 2,5 балла до 1,7 балла.

Ключевые слова: гимнастика, булавы, упражнения, комбинации, сбавки, соревнования.

Abstract. Alla Mullagildina, Inna Krasova. Improving the technical training of female athletes 10–11 years in rhythmic gymnastics in exercises with clubs. **Purpose:** to prove the expediency of using training combinations to increase the level of knowledge of young athletes with basic skills in exercises with clubs. **Material & Methods:** study was attended by nine athletes of 10–11 years old who train at the Children's and Youth Sports School of Rhythmic Gymnastics in the training group of the 2nd year of study. Using the method of expert evaluation and video analysis, the level of technical preparedness of athletes in the exercises with clubs and discounts for the technique of the subject in competitions was determined. **Results:** training combinations with clubs were developed, which consisted of exercises involving the combination of various technical work with the subject and body work with difficulty, as well as elements and connections from competitive programs. **Conclusion:** as a result of the introduction of training combinations, the discounts on the components of the equipment used by the object at competitions decreased: for performing "mills" – from 1,7 to 1,0 points; when making small throws and catching clubs – from 3,8 points to 2,7 points; in non-fundamental (non-specific) work – from 2,5 points to 1,7 points.

Keywords: gymnastics, clubs, exercise combinations, discounts, competitions.

References

1. Adashevskiy, V.M., Adashevskiy, V.M., Ermakov, S.S. & Lohvynenko, E.Y. (2014), "Individual biomechanical features of the interaction of athletes with objects in rhythmic gymnastics", *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 6, pp. 3-10. (in Russ.)
2. Andrieieva, R.I. (2011), *Tekhnolohiia navchannia tekhniki vprav z obruchem na osnovi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky yunykhn himnastok: atoref. dys. k. n. z fiz. vykhovannia i sportu* [Technology of training exercises with hoops on the basis of special physical training of

young gymnasts: PhD thesis abstract], KhSAPC, Kharkiv, 21 p. (in Ukr.)

3. Andreeva, N.O. (2014), "The Importance of Individual Components of the Subject Training of Gymnasts According to the Questioning of Coaches of Different Qualifications", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 9, pp. 3-10. (in Russ.)

4. Bayer, V.V. & Mullagildina, A.Ya. (2004), "Drawing up training combinations for various types of coordination abilities at the stage of preliminary basic training in rhythmic gymnastics (for example, exercises with clubs)", *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, No. 2, pp. 31-34. (in Russ.)

5. Bochkarnikova, N.V., Gaskov, A.V. & Ovchinnikova, Ye.I. (2018), "Development of the skill of subject manipulation in rhythmic gymnastics", *Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, No. 59-3, pp. 113-118.

6. Viner-Usmanova, I.A. (2013), *Integralnaya podgotovka v khudozhestvennoy gimnastike: avtoref. dis. d-ra ped. nauk* [Integral training in rhythmic gymnastics: DS thesis abstract], Sankt-Peterburg, 40 p. (in Russ.)

7. Zaytsev, A.A. & Rozhkova, L.V. (2011), "Pedagogical and psycho-physiological aspects of technical training with subjects in rhythmic gymnastics", *Vestnik Baltiyskogo federalnogo universiteta im. I. Kanta. Seriya: Filologiya, pedagogika, psikhologiya*, No. 11, pp. 6-7. (in Russ.)

8. Zayachuk, T.V., Shamgullina, G.R. & Romanchenko, O.A. (2016), "Trends in the development of rhythmic gymnastics at the present stage", *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal). Naukiprzyrodnicze*, No. 6, pp. 47-52. (in Russ.)

9. Lisitskaya, T.S. & Novikova, L.A. (2017), "Training of complex throwing elements in rhythmic gymnastics", *Fundamentalnye i prikladnye issledovaniya fizicheskoy kultury, sporta: traditsii i innovatsii. Materialy I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*, Moscow, pp. 485-493. (in Russ.)

10. Karpenko, L.A. (2011), *Teoriya i metodika obucheniya upravleniyam s predmetami v khudozhestvennoy gimnastike: Uchebno-metodicheskoe posobie* [Theory and methods of teaching exercises with objects in rhythmic gymnastics], Belgorod. (in Russ.)

11. Medvedeva, Ye.N. & Suprun, A.A. (2010), "Pedagogical innovations as a condition for improving the process of technical training in rhythmic gymnastics", *Obrazovanie cherez vsyu zhizn: nepreryvnoe obrazovanie v interesakh ustoychivogo razvitiya*, No. 8, pp. 606-610. (in Russ.)

12. Mullagildina, A. (2017), "The Impact of Sensomotor Coordination on the Technical Preparedness of Young Female Athletes in Artistic Gymnastics", *Slobozans'kij nauково-sportivnij visnik*, No. 2(58), pp. 62-66, doi:10.15391/sns.v.2017-2.011. (in Russ.)

13. Mullahyldyna, A.Ya. & Krasova, I.V. (2018), "Tekhnichna pidhotovka sportsmenok 10-11 rokiv v khudozhnii himnastytsi u vpravakh z bulavamy", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya №15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, Vypusk 4 (98) 18, pp. 114-118. (in Ukr.)

14. FIG (2017), 2017–2020. Code of points. Rhythmic Gymnastics, available at: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP%202017-2020_updated%20with%20Errata_February%202017_e.pdf.

15. Sumenkova, A., Nakonechnaya, I. & Rudenko, A. (2012), "Kinematic analysis of the technique of making mills with clubs of highly skilled gymnasts in competitive compositions of rhythmic gymnastics", *Molodizhnyi naukoviy visnik Skhidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu imeni Lesi Ukraïнки*, No. 8, pp. 133-136. (in Russ.)

16. Terekhina, R.N. & Viner, I.A. (2006), "Integral training in rhythmic gymnastics", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 10, pp. 28-29. (in Russ.)

Received: 27.12.2018.

Published: 28.02.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Муллагільдіна Алла Ядікарівна: к. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, г. Харків, 61058, Україна.

Муллагільдіна Алла Ядікарівна: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alla Mullagildina: PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9232-6387

E-mail: mullagildinaalla@gmail.com

Красова Інна Вікторівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, г. Харків, 61058, Україна.

Красова Инна Викторовна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99: Харьков, 61022, Украина.

Inna Krasova: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8111-3917

E-mail: gymnastics.krasova@gmail.com