

УДК 796.015.1:796.4

Кидонь В. В.
Академія митної служби України, м. Дніпропетровськ**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ
АНКЕТУВАННЯ)**

Анотація. Представлена загальна система підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Дослідження проводилось методом анкетування тренерського складу з естетичної гімнастики. Відповідно до результатів встановлено рівень професійної освіти тренерського складу, умови організацій навчально-тренувального процесу, особливості планування та формування технічної майстерності гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. Встановлено проблеми, що визначені тренерським складом, це відсутність: навчальної літератури, системи підготовки гімнасток на базах ДЮСШ, спеціалізованої підготовки спеціалістів з естетичної гімнастики на базах вищих навчальних закладів та недосконала система суддівства.

Ключові слова: анкетування, естетична гімнастика, технічна підготовка.

Вступ. Естетична гімнастика молодий вид спорту і існує чимало різних проблем, пов'язаних як із відсутністю достатньої кількості літератури, так і з залами для тренувань і т. п. Це труднощі при постановці нової змагальної вправи, при вивченні нових рухів, особливо вимоги підвищуються на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У теперішній час одним з перспективних напрямків вирішення проблеми підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, багато спеціалістів вбачають у вдосконаленні техніки рухових дій [4; 6; 8]. Удосконалення техніки рухових дій є важливим і невід'ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки техніка є одним з вирішальних факторів в реалізації рухового потенціалу спортсмена. У працях таких науковців як І. А. Винер, Ю. К. Гавердовський, говориться про те, що традиційно процес навчання фізичним вправам будується через сприйняття тренера і його внутрішнє уявлення про правильність руху. У процесі навчання багаторазове повторення рухової дії у вправах дозволяє, при суб'єктивній корекції тренера, сформуванню вказану дію методом повторень та помилок [4; 5]. Саме тому, необхідно врахувати думку провідних тренерів і суддів України щодо проблем розвитку естетичної гімнастики в цілому, а також щодо технічної підготовки гімнасток зокрема.

Аналіз літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів з питань: історія виникнення та правила змагань з естетичної гімнастики, планування навчально-тренувальних занять показав, що доступної спеціалізованої літератури з питань підготовки спортсменок у естетичній гімнастиці недостатньо. Тому вивчення особливостей побудови навчально-тренувального процесу, становлення технічної майстерності елементів різної групи складності в естетичній гімнастиці вимагає пошуку нових наукових підходів і оперативного внесення до спортивної практики інноваційних методик спортивної підготовки на різних етапах підготовки [7; 8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась згідно теми 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тре-

нувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту та напрям дослідження кафедри олімпійського та професійного спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту за темою «Вдосконалення технічної підготовленості спортсменок 14–16 років, які займаються естетичною гімнастикою».

Мета дослідження: розкрити оціночне ставлення тренерів та суддів до естетичної гімнастики.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення труднощів, що виникають при постановці нової змагальної вправи, при вивченні нових рухів проводилося анкетування тренерів та суддів під час семінару суддів на чемпіонаті України. Кількість респондентів становила 35 осіб.

Нами було вивчено та проаналізовано понад 116 літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів з питань: історія виникнення та правила змагань з естетичної гімнастики, планування навчально-тренувальних занять.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати анкетування свідчать про те, що більше половини спеціалістів мають вищу педагогічну освіту (71,4%), що свідчить про досить високий рівень їхнього професіоналізму. Так як це молодий вид спорту, серед тренерів з естетичної гімнастики багато молоді, яка ще навчається. Слід відмітити, що в основному, всі тренери перейшли з іншого виду спорту, а саме з художньої гімнастики, а деякі продовжують паралельно займатися естетичною і художньою гімнастикою.

Усі 100% опитаних вказали, що до естетичної гімнастики мали спортивний досвід в художній гімнастиці. 48,6% мають спортивний розряд МС, 42,8% – КМС, 8,6% – I дорослий розряд.

Середній стаж роботи респондентів у педагогічній сфері, а саме в якості тренера з художньої гімнастики складає 14,9 року. Естетична гімнастика в Україні почала розвиватися з 2004 року саме тоді основна частина тренерів з художньої гімнастики перейшла до роботи в естетичну гімнастику, тому середній стаж роботи складає 5,1 року.



З даного виду спорту у 2004 році була розроблена програма для ДЮСШ, а також правила змагань, які вступили в дію у 2008 році. У ході опитування було визначено, якою саме програмою для роботи користуються наші тренери. Близько 34,3% респондентів вказали, що використовують у роботі програму для ДЮСШ, а 51,4% опитаних користуються правилами змагань з естетичної гімнастики. Понад 14,3% тренерів вказали, що самостійно розробляють програми відповідно до власного досвіду, спираючись на програму з художньої гімнастики.

Слід відмітити, що 51,4% опитаних здійснюють навчально-тренувальний процес на базі ДЮСШ, 31,4% тренерів працюють при ДЮСШ, але при відділенні художньої гімнастики розвиваючи естетичну

гімнастику, 14,4% тренерів працюють у спортивних клубах і 2,8% – на базі загальноосвітньої школи, ведуть кружки з цього виду спорту (рис. 1).

У групах спеціалізованої базової підготовки на одне тренування відводиться в середньому 3 години 5–6 разів на тиждень, про що і вказали наші респонденти. Слід відзначити, що 51,4% тренерів здійснюють відбір з 6 років згідно програми для ДЮСШ, а 48,6% під час переходу дітей з іншого виду спорту, а саме з художньої гімнастики.

У ході дослідження визначалося скільки часу тренери відводять на різні види підготовки технічну, фізичну, теоретичну і практичну (рис. 2).

Встановлено, що на технічну підготовку відводять 40,6% годин від загального часу тренувань, на фізич-

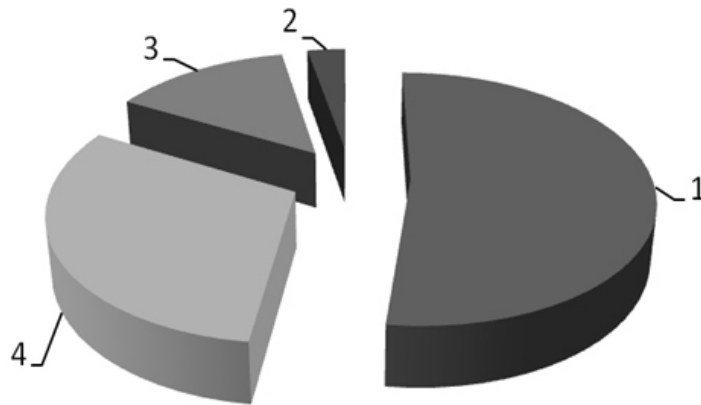


Рис. 1. Умови, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес:
1 – ДЮСШ; 2 – ДЮСШ при відділенні художньої гімнастики; 3 – СК; 4 – ЗОШ

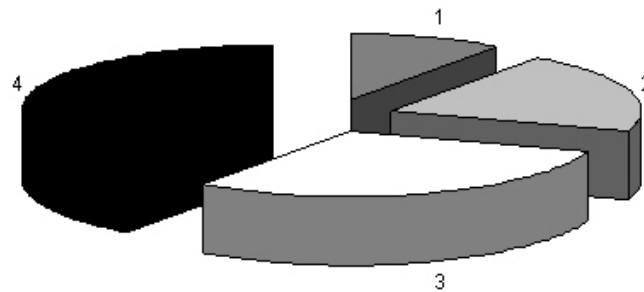


Рис. 2. Види підготовки на тренуванні:
1 – технічна, 2 – фізична, 3 – тактична, 4 – теоретична

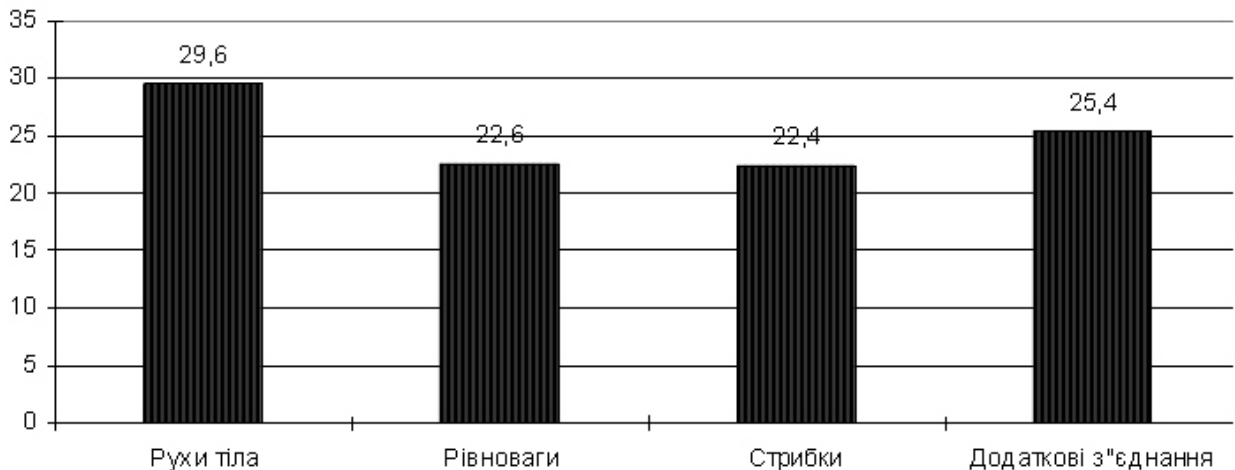


Рис. 3. Види технічної підготовки (%)

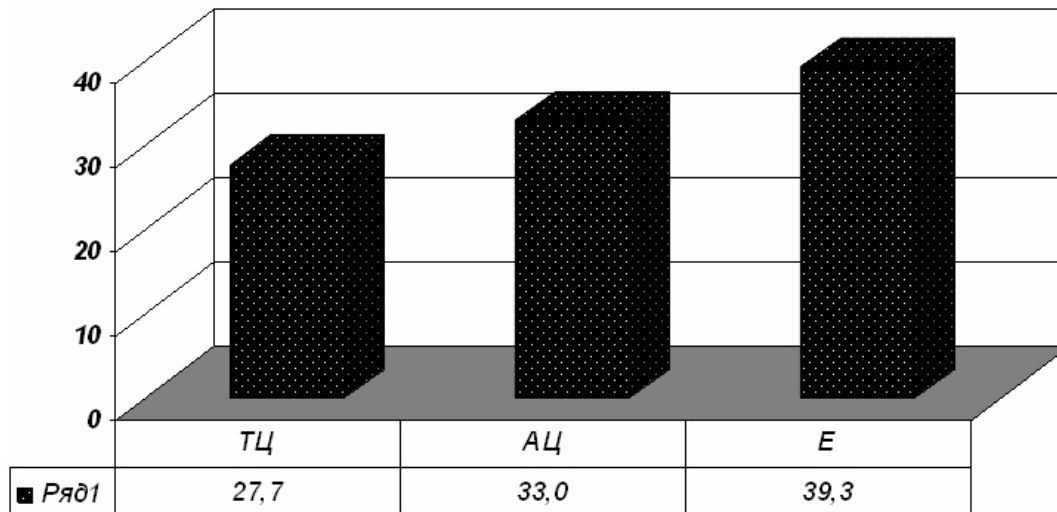


Рис. 4. Рівні суддівства по бригадам (%)

ну – 34,9%, на теоретичну – 15,9% і на тактичну – 10%. Тобто основна увага приділяється технічній підготовці, бо в естетичній гімнастиці перш за все необхідно показати плавність рухів і перехід від одного руху до іншого.

Оскільки нас цікавить вдосконалення технічної підготовленості нами було проаналізовано її види під час тренування (рис. 3). Аналіз відповідей показав, що на рухи тіла відводиться 29,6%, на стрибки і рівноваги майже порівну 22,6% і 22,4% відповідно, а на додаткові рухи тіла 25,4%. У змагальній вправі основна увага відводиться рухам тіла тому і часу на їх відпрацювання уходить найбільше.

Оскільки перехід від однієї вікової категорії до іншої супроводжується зміною змагальної вправи, нам необхідно було визначити чи виникають труднощі під час цього процесу. Так, 40% опитаних вказали, що не мають ніяких труднощів, а 60% опитаних зазнають труднощів. Серед них – вивчення нових елементів і їх відпрацювання, бо в категорії 6–8 років небагато вимог, і з кожною віковою категорією вимоги підвищуються і необхідно включати все нові і нові елементи і рухи. Ще одна складність це зміна музичного супроводу, якщо була швидка музика, дітям складніше потім засвоїти вправу з павною, повільною музикою. Під час переходу до етапу спеціалізованої базової підготовки від гімнасток вимагається «зріла» робота тілом. Тобто плавність рухів, перехід від одного руху до іншого. Показати і відтворити «характер музики», що в цьому віці досягти іще досить складно.

Удосконалення технічної підготовки – це досить кропітка праця, тому тренерам необхідно здійснювати постійний контроль. Так 48,6% тренерів вказали, що здійснюють контроль за технічною підготовкою за рахунок виконання змагальної вправи на оцінку, 40% тренерів здійснюють контроль аналізуючи відеозйомку і 11,4% тренерів за рахунок здачі контрольних нормативів.

На питання «Чи існують проблеми в суддівстві змагань?» 100% опитаних відповіли ствердно. І головною проблемою назвали суб'єктивізм цього виду спорту. У бригаді, яка оцінює технічну цінність композиції, проблема обумовлюється в тому, щоб побачити злитність рухів і встигнути все це зафіксувати. Брига-

да артистичної цінності оцінює оригінальність, музичність і один суддя вважає той чи інший рух оригінальним, а інший ні, тому оцінка може сильно відрізнятись. Багато чого залежить від розташування суддів: один зі свого ракурсу бачить помилки, а суддя, який сидить з іншого боку – не бачить. А так як це груповий вид спорту – необхідно бачити одночасно всіх гімнасток, щоб нічого не упустити.

З метою виявлення рівня суддівства судді з естетичної гімнастики оцінили у відсотках свої можливості в кожній бригаді, тобто вказали, в якій бригаді вони справляються краще, а в якій гірше. Відповідно до даного питання нами отримані такі результати (рис. 4). В бригаді технічної цінності (ТЦ) – 27,7%, в бригаді артистичної цінності (АЦ) – 33,0% і в бригаді, яка оцінює виконання (Е) – 39,3%.

Так як науково-методичної літератури з естетичної гімнастики не досить багато, нам необхідно було визначити якою літературою користуються тренери. Встановлено, що 8,6% тренерів використовують літературу зі спортивної акробатики, з метою отримання інформації щодо виконання підтримок. Понад 8,6% тренерів користуються літературою з синхронного плавання, а саме особливості методики підготовки синхроністом на суші. Найбільше тренерський склад з естетичної гімнастики, який склав 82,8%, використовує літературу з художньої гімнастики, багатоелементів з естетичної гімнастики переплітаються з елементами художньої [3; 6; 11].

В естетичній гімнастиці теж існують проблеми. Близько 20% опитаних вказали що це проблеми пов'язані із матеріально-технічним забезпеченням, 20% – на відсутність підготовки тренерів-викладачів у вищих спортивного профілю, 17,1% опитаних вважають проблемою відсутності єдиної системи підготовки, 14,3% зазначають відсутність навчально-методичної літератури, 5,7% тренерів вказують на відсутність чітких критеріїв відбору. 8,6% респондентів вважають основною проблемою відсутність розвитку в державних установах груп з естетичної гімнастики, а саме ДЮСШ. Понад 14,3% вказали свої проблеми, основна з них – це проблема утримати основний склад команди на весь рік, бо якщо хоча б одна або декілька гімнасток наприклад хворіють, то команда вже е

неповноцінною і не зможе виступати на змаганнях, а замінити їх іншими не можна, бо на початку року список команди з 12 осіб подається до федерації і протягом року його змінювати не можна. На килими мають право виступати 6–10 гімнасток, але обов'язково з цього списку, і 2 є запасними. Тобто існує проблема утримати повноцінну команду весь змагальний рік. Також існує проблема фінансування, як майже в кожному виді спорту в Україні.

Таким чином, анкетування дозволило визначити, які саме виникають труднощі при постановці нової змагальної вправи, при вивченні нових рухів, особливо вимоги підвищуються на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки:

1. Результати анкетування тренерсько-викладацького складу України показав, що 71,4% тренерів мають вищу освіту, що свідчить про їх високий професійний рівень. Багато тренерів працюють у таких видах гімнастики як художня, так і естетична, тому що

немає можливості відкрити відділення саме естетичної гімнастики.

2. Відповідно до результатів анкетування встановлено, що основна увага приділяється технічній підготовці гімнасток.

3. Головною проблемою оцінювання в естетичній гімнастиці є суб'єктивізм. Так як це груповий вид спорту необхідно бачити одночасно всіх гімнасток.

4. Анкетування дозволило виявити, якою саме літературою користуються тренери та судді. В основному це література з художньої гімнастики, тому що багато елементів з естетичної гімнастики переплітаються з елементами художньої.

Перспективами подальшого дослідження є визначення спектрів естетичної гімнастики як виду спорту, особливостей технічної підготовки гімнасток, розробка методик, що дозволять зменшити суб'єктивність оцінки явищ та чинників, які спостерігаються.

Список використаної літератури:

1. Аверкович Э. И. Диалоги о художественной гимнастике / Э. И. Аверкович. – М. : Граница, 2007. – 256 с.
2. Теория и практика физической культуры / В. К. Бальсевич. – М. : Просвещение, 1995. – № 4. – С. 21–22.
3. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : автореф. дис. канд. пед. наук. / И. А. Винер. – Санкт-Петербург, 2003. – 21 с.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : [популярное учебное пособие] / Ю. К. Гавердовский. – М. : Академия, 2002. – 224 с.
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : [учебник] / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебное пособие для вузов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
7. Международные правила проведения соревнований по командной художественной гимнастике. – Хельсинки : Финская Ассоциация гимнастики и фитнеса, 2001. – 20 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
9. Плешкань А. В. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях : [учебное пособие.] / А. В. Плешкань, М. А. Говорова. – М. : 1999. – 48 с.
10. Теория и методика физического воспитания : [Учебник для институтов физ. культуры.] Изд. 2-е. / Под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 315 с.

Стаття надійшла до редакції 12.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Кидонь В. В. **Общая характеристика системы подготовки спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой (по результатам анкетирования).** Представлена общая система подготовки спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой. Исследование проводилось методом анкетирования тренерского состава по эстетической гимнастике. Определен уровень профессионального образования тренерского состава, условий организации учебно-тренировочного процесса, установлены особенности планирования и формирования технического мастерства гимнасток на этапе специализированной базовой подготовки. Обозначены проблемы, которые выделяет тренерский состав: это отсутствие учебной литературы, системы подготовки гимнасток на базах ДЮСШ, специализированной подготовки специалистов по эстетической гимнастике на базах высших учебных заведений и несовершенная система судейства.

Ключевые слова: анкетирование, эстетическая гимнастика, техническая подготовка.

Abstract. Kidon V. V. **General characteristics of the system of training athletes who are engaged in aesthetic gymnastics (based on survey).** This article provides a general system of training athletes who are engaged in aesthetic gymnastics. The study was conducted by surveying the coaching staff on aesthetic gymnastics. In accordance with the results determined by the level of professional education of coaches, terms of the organization of the training process, especially planning and technical gymnasts on the stage of the specialized basic training. The problems, which highlights the coaching staff, first of all: it is the lack of textbooks, training of gymnasts at the bases of Youth, specialized training in aesthetic gymnastics at the University databases and imperfect system of judging.

Keywords: questioning, aesthetic gymnastics, technical training.

References:

1. Averkovich E. I. Dialogi o khudozhestvennoy gimnastike [Dialogues on Rhythmic Gymnastics], Moscow, 2007, 256 p. (rus)
2. Balsevich V. K. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], Moscow, 1995, vol. 4, pp. 21–22. (rus)
3. Viner I. A. Podgotovka vysokokvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike : avtoref. kand. ped. Nauk [Preparation of highly skilled athletes in rhythmic gymnastics : Authors thesis], Sankt-Peterburg, 2003, 21 p. (rus)
4. Gaverdovskiy Yu. K. Tekhnika gimnasticheskikh upravneniy [Tech gymnastic exercises], Moscow, 2002, 224 p. (rus)
5. Maksimenko A. M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury [Theory and Methodology of Physical Education], Moscow, 2005, 544 p. (rus)
6. Matveyev L. P. Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty [The general theory of sport and its applications], Moscow, 2010, 340 p. (rus)

7. *Mezhdunarodnyye pravila provedeniya sorevnovaniy po komandnoy khudozhestvennoy gimnastike [International rules of competition in rhythmic gymnastics team], Khelsinki, 2001, 20 s. (rus)*
8. *Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications], Kyiv, 2004, 807 p. (rus)*
9. *Pleshkan A. V., Govorova M. A. Organizatsiya i metodika provedeniya tsentralizovannoy podgotovki gimnastok v gruppovykh uprazhneniyakh [Organization and method for centralized training gymnasts in the exercise group], Moscow, 1999, 48 p. (rus)*
10. *Matveyeva L. P., Novikova A. D. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and Methodology of Physical Education], Moscow, 2003, 315 p. (rus)*

Received: 12.11.2013.

Published: 30.12.2013.

Виктория Владимировна Кидонь, *kidon2000@mail.ru*; Академия таможенной службы Украины: ул. Дзержинского 2/4, г. Днепропетровск, 49000, Украина.

Viktoria Kidon, *kidon2000@mail.ru*; The Ukrainian Academy of Customs: 2/4, Dzerzhinsky St., Dnipropetrovsk, 49000, Ukraine.

