

# МОДЕЛЮВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.011.2

## МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

**Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті проаналізовано структуру і зміст навчально-тренувальної роботи зі студентками факультету фізичного виховання, які спеціалізуються з художньої гімнастики, та розроблено модель їхньої спортивної підготовки на період навчання у ВНЗ. Показано, що основною метою навчально-тренувального процесу студенток-гімнасток має бути підтримання, поступове удосконалення та індивідуалізація всіх сторін їхньої спортивної підготовки. Особлива увага має приділятися створенню позитивної мотивації до регулярних занять спортом у студентському віці та максимальному розкриттю індивідуальних творчих можливостей студенток-гімнасток.

**Ключові слова:** художня гімнастика, студентки, підготовка, факультет фізичного виховання.

**Вступ.** Студентський спорт завжди відігравав вагомий роль у підготовці висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту. Студенти-спортсмени — це, як правило, гордість будь-якого вищого навчального закладу, а тому кожний ВНЗ намагається залучити до навчання якомога більше абітурієнтів, які активно займаються спортом, та створити сприятливі умови для цих занять. Особливо актуальним є це питання у спеціалізованих ВНЗ з фізичної культури та на факультетах фізичного виховання університетів.

Окрім питаннями спортивної підготовки студентів-спортсменів розглядали в своїх роботах М. Гоголев (2010) [1], Л. Рапопорт (2001) [4], О. Стадник (2005) [5]. Авторами було визначено педагогічні умови успішності навчання студентів-спортсменів у вищих навчальних закладах та особливості керівництва й розвитку студентського спорту в університетах зарубіжних країн. Що ж стосується питань спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, які спеціалізуються з художньої гімнастики, то вони ще не були предметом окремого наукового дослідження.

### Формулювання цілей роботи.

**Мета дослідження:** розробити модель спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

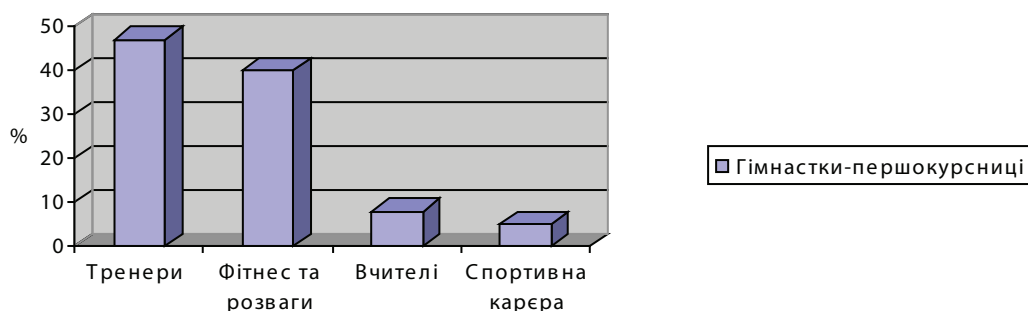
**Завдання дослідження:** проаналізувати структуру та зміст навчально-тренувальної роботи зі студентками факультету фізичного виховання, що

спеціалізуються з художньої гімнастики, та розробити модель їхньої спортивної підготовки на період навчання у ВНЗ.

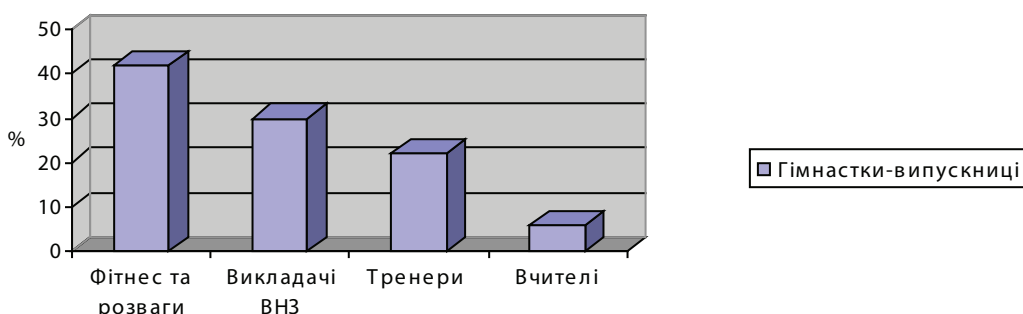
Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетне опитування; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Як показує аналіз спеціальної літератури та власні спостереження, художня гімнастика культивується у багатьох як спеціальних так і неспеціальних вищих навчальних закладах. Цей красивий складнокоординований вид спорту приваблює дівчат різного віку, тому багато хто починає займатися художньою гімнастикою саме у вищих навчальних закладах. Проте дівчата, які присвятили заняттям художньою гімнастикою всі свої дошкільні й шкільні роки, вступаючи до ВНЗ намагаються припинити активні заняття спортом, навіть якщо стають студентками факультетів фізичного виховання або університетів чи академій фізичної культури. І це при тому, що студентський вік є віком, який співпадає з одним із самих плідних етапів багаторічної підготовки гімнасток — етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей [3].

З метою удосконалення процесу підготовки гімнасток під час навчання у ВНЗ нами було проведено дослідження, у ході якого ми визначили, мету й мотиви занять спортом студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики. У дослідженні взяли участь 59 гімнасток, що навчалися у різні роки на факультеті фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди.



**Рис. 1.** Мета вступу гімнасток на факультет фізичного виховання



**Рис. 2.** Спрямованість гімнасток-випускниць на майбутню професійну діяльність

Проведені спостереження показали, що за період з 1991 по 2011 рік 47% гімнасток які поступили на факультет фізичного виховання мали розряд майстра спорту, 53% - розряд кандидата в майстри спорту, 4 студентки виконали норму майстра спорту навчаючись у ВНЗ.

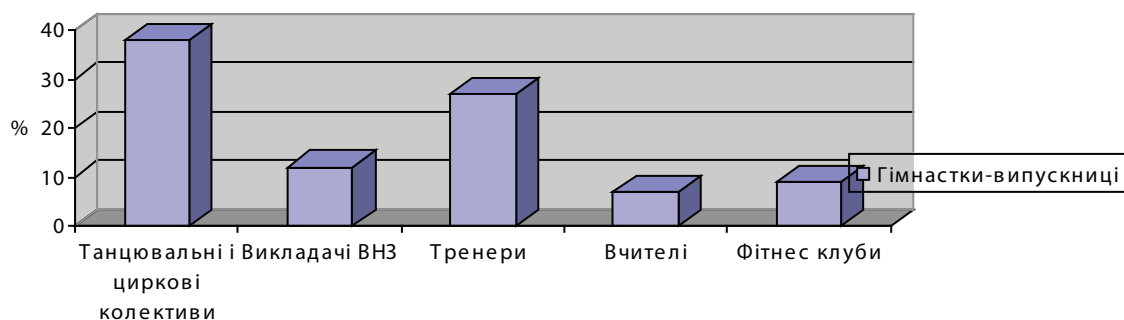
86% гімнасток-студенток факультету фізичного виховання закінчили ДЮСШ, 14% — СДЮСШОР, з них 58% входили до збірних команд області. Залишились членами збірних під час навчання на факультеті лише 10%, так, як багато студенток-гімнасток приїхали навчатися з інших міст.

Аналіз анкет досліджуваних, які вони заповнювали на початку навчання у ВНЗ показав, що 47% гімнасток поступили на факультет фізичного виховання щоб стати кваліфікованими тренерами,

40% - щоб працювати в фітнес та розважальній індустрії, 8% щоб стати вчителями фізичної культури і лише 5% - щоб продовжити спортивну кар'єру та виконати розряд майстра спорту (див. рис. 1).

Цікаво, що опитання, проведене на випускних курсах показало зовсім інший результат: найбільший відсоток — 42% випускниць-гімнасток бачили себе після закінчення ВНЗ учасницями різноманітних танцювальних та циркових шоу, 30% хотіли стати викладачами ВНЗ, 22% бажали отримати роботу у ДЮСШ в якості тренерів, і 6% прагнули приступити до роботи в школі (див. рис. 2).

Однак після закінчення ВНЗ найбільший відсоток випускниць-гімнасток — 38% увійшли до складу шоу-балетів та танцювальних і циркових колективів, 27% стали тренерами з художньої



**Рис. 3.** Особливості працевлаштування гімнасток після закінчення факультету фізичного виховання

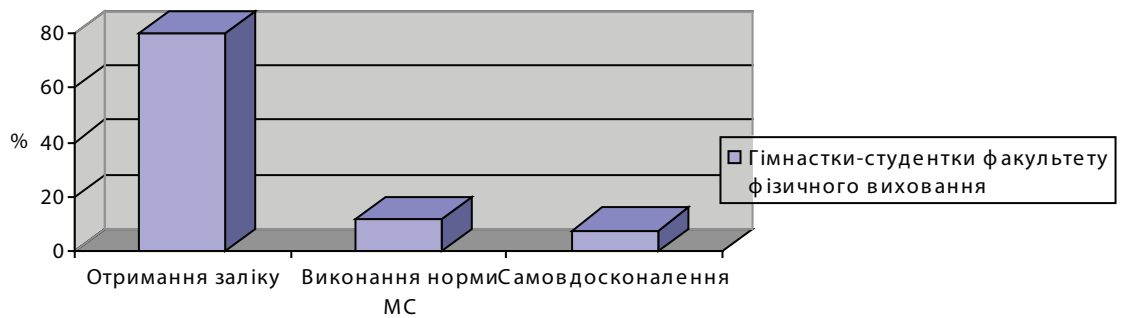


Рис. 4. Мотиви студенток-гімнасток до продовження занять спортом під час навчання у ВНЗ

гімнастики в ДЮСШ, 12% отримали роботу викладачів ВНЗ, 9% стали працівниками фітнес клубів, 7% стали вчителями фізичної культури і 7% - домогосподарками (див. рис. 3).

У ході дослідження була також визначена мотивація студенток-гімнасток до продовження занять художньою гімнастикою під час навчання на факультеті. Нажаль найбільший відсоток — 80% опитаних студенток-гімнасток продовжують займатися художньою гімнастикою у ВНЗ лише для того, щоб отримати залік з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності», 12% - щоб виконати норму майстра спорту і лише 8% - щоб удосконалитися в улюбленому виді спорту (див. рис. 4).

Аналіз отриманих даних показав, що удосконалення спортивної підготовки гімнасток-студенток має відбуватися насамперед за рахунок підвищення мотивації до занять художньою гімнастикою та підбору цікавих дівчатам цього віку засобів тренування. Враховуючи бажання і прагнення гімнасток-студенток необхідно розширити арсенал їхньої технічної підготовки новітніми формами танцювального мистецтва, використовуючи в тренувальній роботі всі види сучасного танцю. Саме використання танцю в навчально-тренувальній роботі допоможе гімнасткам-студенткам максимально розкритися в артистичному плані і використовувати це у відпрацюванні змагальних композицій.

Погоджуючись з думкою українських та російських спеціалістів [2; 3], щодо особливостей підготовки гімнасток у віці 17-21 років, вважаємо доцільною індивідуалізацію тренувального процесу, та спрямованість його на підтримання високої фізичної та функціональної готовності поряд з деяким зниженням обсягу тренувальної роботи (згідно навчального плану гімнастки мають тренуватися 3-4 рази на тиждень).

Часто в студентському віці у гімнасток виникають проблеми психологічного плану: багаторічні (10-12 років) виснажливі тренування до вступу у

ВНЗ та необхідність продовжувати монотонні як за змістом так і за навантаженням тренування ще й під час навчання на факультеті, приводять іноді гімнасток до депресивного стану, з'являється психологічна втома. Запобігти цьому можуть відволікаючі заходи, урізноманітнення розминок (танцювальні, гімнастичні, аеробічні) та умов тренувань, а також участь студенток-гімнасток у показових виступах.

Враховуючи все це, нами було розроблено модель спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньою гімнастикою. Так, метою спортивної підготовки гімнасток-студенток є створення умов для збереження та удосконалення спортивної майстерності, набутої під час навчання в спортивних школах.

Завданнями спортивної підготовки гімнасток під час навчання у ВНЗ є:

1. Підтримання та повернення (якщо був перерив між закінченням спортивної школи та вступом до ВНЗ) фізичних та функціональних можливостей організму на фоні зниження обсягу тренувального навантаження.
2. Підтримання й удосконалення технічної підготовки, засвоєння складних і надскладних елементів та розробка нових.
3. Створення умов для емоційного розкриття гімнасток-студенток, удосконалення артистичності й віртуозності виконання змагальних програм.
4. Створення мотивації для повноцінних занять спортом під час навчання у ВНЗ й виховання уміння поєднувати ці заняття з великим обсягом навчальної та навчально-дослідної діяльності.
5. Поглиблення психологічних і тактичних знань, умінь і навичок, досягнення максимального рівня психологічної і тактичної готовності до змагань.
6. Поєднання спортивної підготовки з активною участю у показових виступах на святкових і урочистих заходах різного рівня і масштабу.

Таблиця 1.

Навчальний план-графік для груп ПСМ з художньої гімнастики

№ п.п.	Розділи підготовки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Загальна фізична підготовка	20	20	16	16
2	Спеціальна фізична підготовка	20	20	18	18
3	Техніка вправ без предмета	30	30	36	36
5	Техніка вправ з предметами	50	55	60	60
6	Хореографічна підготовка	30	25	20	20
7	Музично-рухова підготовка	20	20	10	10
8	Композиційна підготовка	10	10	20	20
9	Психологічна підготовка	2	2	2	2
10	Участь в змаганнях, показових виступах, контрольні нормативи	10	10	10	10
11	Всього	192	192	192	192

Аналіз широкого кола спеціальної літератури та власних досліджень свідчить, що найбільш ефективними для вирішення вищезазначених завдань засобами є:

- спеціальні розминки різного характеру: партерні, гімнастичні, хореографічні, народно-характерні, сучасно-танцювальні і комплексні, загальні і індивідуальні;
- індивідуальна робота над елементами, з'єднаннями і композиціями;
- індивідуальна спеціально-фізична підготовка;
- індивідуальна теоретична, психологічна і тактична підготовка;
- показові виступи різного характеру і масштабу.

Слід відмітити, що для віку, в якому перебувають студентки характерний високий ступінь функціональної досконалості, тому саме в цьому віці можна чекати інтелектуальну і емоційну зрілість, пластичність, музичність, більш досконалого в образному відношенні виконання [2].

Враховуючи мету й завдання спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики, нами було розроблено навчальний план-графік тренування гімнасток-студенток, розрахований на чотири роки навчання. План-графік складався на основі навчального плану для студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання, яким на дисципліну «Підвищення спортивної майстерності» (тренувальні заняття) відводиться по 192 години на рік.

До змісту спортивної підготовки студенток гімнасток було включено загальну та спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку, що складалася з вивчення техніки вправ без предме-

та і з предметом, хореографічної, акробатичної, музично-рухової та композиційної підготовки, а також психологічної підготовки (див. табл. 1). Ми цілеспрямовано не включали до плану теоретичну підготовку та тренерську й суддівську практику, так як ці розділи спортивної підготовки вивчаються під час дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Як видно з таблиці 1, для студенток старших курсів планується збільшення кількості годин на безпредметну, предметну та композиційну підготовку при деякому зменшенні годин, що відводяться на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Це зумовлюється поступовим ускладненням змагальних програм гімнасток-старшокурсниць. Всі студентки-гімнастки обов'язково мають взяти участь у показових виступах різного масштабу, від факультетських і загально університетських до обласних та міжнародних. У кінці кожного семестру для студенток-гімнасток проводяться залікові змагання.

Варто додати, що стимулювати студенток-гімнасток до продовження спортивної кар'єри під час навчання у ВНЗ може участь у студентських спортивних змаганнях, яких на жаль сьогодні в Україні проводиться дуже мало. А також можливість виконання норми майстра спорту саме на студентських змаганнях.

**Висновок.** Таким чином, основною метою навчально-тренувального процесу студенток-гімнасток має бути підтримання, поступове удосконалення та індивідуалізація всіх сторін їхньої спортивної підготовки. Особливу увагу слід приділяти створенню позитивної мотивації до регулярних знятть спортом у студентському віці та максимальному розкриттю індивідуальних творчих можливостей студенток-гімнасток.

## Список літератури

7. *Гоголев, Н.Е.* Методика физической подготовки гимнастов в вузе с использованием якутских самобытных средств : автореф.дис...канд пед. наук: 13.00.04 / Гоголев Николай Ефимович; Хабаровск, 2010. — 20 с.
8. *Карпенко Л.А.* Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике //Л.А.Карпенко //Культура физическая и здоровье. — 2007. — №4. — С.45—49.
9. *Нестерова, Т.В.* Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике /Т.В.Нестерова //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI междунар. науч. конгресс: в 4 ч. — Минск, 2007. — Ч.1. — С.182-185.
10. *Рапопорт, Л.А.* Педагогическое управление развитием студенческого спорта в университетах России : автореф.дис...д-ра пед. наук : 13.00.04 / Леонид Афинович Рапопорт; Екатеринбург, 2001. — 46 с.
11. *Стадник, А.В.* Педагогические условия спортивной подготовки студентов-спортсменов вуза на основе личносно ориентированного подхода : автореф.дис...канд пед. наук: 13.00.04 / Александр Васильевич Стадник. — Магнитогорск, 2005. — 21 с.
12. *Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності* /Ж.А.Білокопитова, Т.В.Нестерова, А.М.Дерюгіна, В.А.Безсонова. — К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. — 115 с.

*Надійшла до редакції 10.02.2012*

**Кравчук Татьяна, Санжарова Нина, Голенкова Юлия.** Моделирование учебно-тренировочного процесса студенток факультета физического воспитания, специализирующихся по художественной гимнастике.

В статье проанализированы структура и содержание учебно-тренировочной работы со студентками факультета физического воспитания, которые специализируются по художественной гимнастике, и разработана модель их спортивной подготовки на период обучения в ВУЗе. Показано, что основной целью учебно-тренировочного процесса студенток-гимнасток должно быть поддержание, постепенное усовершенствование и индивидуализация всех сторон их спортивной подготовки. Особенное внимание должно уделяться созданию позитивной мотивации к регулярным занятиям спортом в студенческом возрасте и максимальному раскрытию индивидуальных творческих возможностей студенток-гимнасток.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, студентки, подготовка, факультет физического воспитания.

**Kravchuk Tatyana, Sanzharova Nina, Golenkova Julia.** Modelling of training process of students of faculty of the physical training, specialising on art gymnastics.

In article the structure and the maintenance of training work with students of faculty of physical training who specialise on art gymnastics are analysed, and the model of their sports preparation for training in high school is developed. It is shown, that maintenance, gradual improvement and an individualization of all parties of their sports preparation should be a main objective of training process of students-gymnasts. The especial attention should be given to creation of positive motivation to regular playing sports at student's age and to the maximum disclosing of individual creative possibilities of students-gymnasts.

**Keywords:** art gymnastics, students, preparation, physical training faculty.