

УДК 615.8

Качковська Ольга, ст. факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих, доцент Сотник Ж. Г.
(Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

***Анотація.** У статті досліджено вплив розробленої автором експериментальної програми на розвиток фізичних якостей спортсменок на етапі базової підготовки в художній гімнастиці. Виявлено, що методика прискореного розвитку основних фізичних якостей є ефективною і може бути рекомендована для запровадження в практику тренувань із художньої гімнастики.*

***Ключові слова:** художня гімнастика, методика, експеримент, програма.*

***Аннотация.** В статье исследовано влияние разработанной автором экспериментальной программы на развитие физических качеств спортсменок на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике. Выявлено, что методика ускоренного развития основных физических качеств является эффективной и может быть рекомендована для внедрения в практику тренировок по художественной гимнастике.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, методика, опыт, программа.*

***Annotation.** The article shows the impact of author's pilot program on the dynamics of the physical qualities of athletes at the stage of basic training in the rhythmic-sportive gymnastics. It is revealed that the method of accelerated development of basic physical qualities is effective and can be recommended for implementation in practice of rhythmic-sportive gymnastics training.*

***Keywords:** rhythmic-sportive gymnastics, method, experiment, program.*

Нині важливими залишаються проблеми, пов'язані з методологічним забезпеченням виховання спортивного резерву у цьому виді спорту, що потребує розробки та експериментального обґрунтування методики підвищення фізичної підготовки гімнасток на етапі базової підготовки.

Художня гімнастика це різні гімнастичні вправи (динамічні і пластичні), що виконуються під музику. Для виконання деяких вправ спортсменки використовують різні предмети (стрічку довжиною близько 6 метрів, м'яч

діаметром 18–20 см, скакалку (кольорову і без ручок), обруч діаметром 80–90 см і булави, довжина яких становить 40–50 см).

На виконання вправи гімнастка витрачає від 57 до 90 секунд, причому завершення виступу повинно збігатися з закінченням музики (якщо використовується снаряд – на фінальній ноті спортсменка повинна обов'язково його торкнутися). Оцінювання проводиться за 20–бальною шкалою.

Перша Вища школа художньої гімнастики з'явилася в Росії, в Ленінграді, при інституті фізичної культури імені П. Ф. Лесгафта в 1913 році. Як вид спорту згадана дисципліна сформувалася в середині минулого століття. З 1984 року художня гімнастика зарахована до Олімпійських видів спорту, а з 1986 року як індивідуальні, так і групові змагання входять в програму всіх Олімпіад.

Етап базової підготовки як один з найбільш важливих у системі багаторічної підготовки спортсменів розглядався С. А. Кувшинніковою, М. В. Тактак та Л. П. Карпенко. Саме на цьому етапі закладаються основи майбутньої спортивної майстерності – відбувається оволодіння складно-координаційними рухами, які виконуються в екстремальних умовах, що пов'язано, у свою чергу, з величезною емоційною напругою.

У спортивній науці проведено чимало досліджень, які вирішують актуальні питання, що стосуються підготовки висококваліфікованих гімнасток. На думку Т. В. Нестерової з введенням у 2012 році у художній гімнастиці нових правил змагань пріоритетним напрямом стало оволодіння складних за технічною базою вправ, що можливо лише за умов переведення всього комплексу фізичної підготовки спортсменок на більш якісний рівень. Однак поки що не вирішеними залишаються проблеми, пов'язані з методологічним забезпеченням виховання спортивного резерву, що потребує розробки та експериментального обґрунтування методики підвищення фізичної витривалості гімнасток на етапі базової підготовки.

Опублікованих праць з проблематики фізичної підготовки спортсменок у художній гімнастиці вкрай недостатньо, і навіть вони не повною мірою відповідають сучасному рівню розвитку цього виду спорту. Зокрема, потребує серйозного теоретико-методологічного обґрунтування питання спеціальної фізичної підготовки гімнасток в групах базової підготовки.

Як стверджують А. П. Бондарчук, Л. В. Волков та В. Н. Платонов не можна планувати фізичну підготовку без врахування специфіки виду спорту, тому що багато вправ фізичної підготовки сприяють не тільки підвищенню фізичної підготовленості, але й поліпшують швидкість, гнучкість, силу і здатність координувати рухи стосовно до спеціалізації.

Метою нашої статті є дослідження впливу експериментальної програми на динаміку розвитку фізичних якостей спортсменок на етапі базової підготовки в художній гімнастиці.

З огляду на сьогоднішні вимоги та з урахуванням отриманих на попередньому етапі даних педагогічного експерименту нами було розроблено комплексну програму, яка за короткий час сприяла вдосконаленню фізичних якостей спортсменок. Для цього було сформовано експериментальну та контрольну групу з гімнасток які виступали за програмою КМС.

В експерименті взяли участь гімнастки 11–13 років за програмою КМС, в кількості 24 осіб. Організація педагогічного експерименту передбачала декілька етапів, які мали свої завдання, склад засобів і спрямованість на удосконалення фізичних якостей, а також виконання ними самостійних завдань. За основу було прийнято триступеневу програму «тренувальних занять» яка охоплювала варіанти навантаження, що відрізнялися за періодичністю та обсягом роботи.

На першому етапі використовувалися переважно вправи циклічного характеру, які виконувалися безперервним методом протягом 45–60 хв. У комплекси включалися спеціальні підготовчі, змагальні, а також спеціальні вправи на тренажерах, з переважною спрямованістю на розвиток «відстаючих фізичних якостей». При розробці комплексів переслідувалася мета послідовного розвитку фізичних якостей спортсменок. Спочатку увага акцентувалася на вдосконалення швидкісно-силових якостей, потім – на швидкості. Гнучкість переважно розвивалася протягом перших трьох місяців, далі вона тільки оптимально підтримувалася. На всіх заняттях удосконалювалася витривалість, характер прояву якої видозмінювався залежно від вирішення задач розвитку.

На другому етапі використовувалися переважно швидкісно-силові вправи, які виконувалися в інтервальному режимі. Обсяг навантаження чи темпи виконання вправ досягали 70 % від максимуму цих величин, а тривалість інтервалів роботи – до 15 хв. Кількість вправ не перевищувала 10, кількість повторів – 5 разів.

На третьому етапі використовувався комплексний підхід до підбору вправ, які стимулювали як аеробну так і анаеробну продуктивність. Вони спрямовувалися на розвиток і вдосконалення основних фізичних і спеціально-фізичних якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності.

Зміст занять в експериментальній групі формувалася з урахуванням сучасних рекомендацій розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Зокрема, розвиваючи силові можливості, ми враховували рекомендації М. М. Булатової та В. М. Платонова; під час швидкісно-силової підготовки і розвитку витривалості – Ю. В. Верхошанського, М. Я. Набатнікової та В. П. Філіна; під час розвитку рівноваги вестибулярної стійкості – рекомендації Є. Я. Бондаревського.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реакція якої має великий стимулюючий вплив. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює

працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчально-тренувальної роботи, нами широко застосовувався ігровий метод у вирішенні поставлених завдань.

На всіх трьох етапах ми суворо дотримувалися правила: оптимальний педагогічний ефект досягається під час використання фізичних вправ, як раціонально збалансовані за спрямованістю і обсягом навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей організму підлітків-спортсменів.

Спосіб побудови навчального процесу передбачав визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять, динаміку навантаження, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Отримані результати співвідношення вихідних і кінцевих даних експерименту засвідчили, що спортсменки експериментальної групи значно покращили всі досліджувані показники фізичної підготовленості.

Як свідчать дані, за всіма показниками загальної фізичної підготовленості гімнастки як ЕГ та і КГ до кінця основного педагогічного експерименту досягли позитивних статистично-вірогідних результатів – $P < 0,001$. Винятком були результати дівчат контрольної групи у вправах згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та бігу 4x9 м., де між вихідними і кінцевими результатами значних розбіжностей виявлено не було.

Варто зазначити, що результати якісної оцінки цих зрушень за Державними тестами не відповідають сучасним вимогам до базової фізичної підготовки досліджуваного контингенту. Незважаючи на те, що у процесі експерименту значна увага приділялася загальній фізичній підготовці, гімнастки показали переважно середній рівень фізичної підготовленості. Особливо важкими нормативами для них стали випробування з швидкості, загальної витривалості і силовій підготовки (3–4 бали).

Щодо розвитку спеціальних фізичних якостей, то тут картина дещо інша. Експериментальна програма виявилася більш ефективною, ніж традиційна, про що свідчать результати, отримані в кінці основного педагогічного експерименту. В експериментальній групі за всіма показниками спеціальної фізичної підготовки відбулися значні статистично вірогідні зрушення ($P < 0,001$). У контрольній групі за багатьма показниками теж виявлено значні зміни, але за величиною зрушень вони були меншими.

Аналізуючи вихідні і кінцеві рівні спеціальної фізичної підготовленості, можна зробити висновок, що гімнастки впродовж експерименту за індивідуальними даними досягли підвищення показників спеціальних фізичних якостей від 63,5 до 93,7 %. У контрольній групі теж відбулися позитивні зміни, але темпи приростів значно нижчі (від 19,7 до 62,5 %). Встановлено величини взаємозв'язку спеціальних фізичних якостей гімнасток з спортивним результатом, на основі чого розроблено практичні рекомендації щодо ефективного застосування адекватних засобів фізичної підготовки кваліфікованих гімнасток.

Отже за результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що кожна з аналізованих якостей має періоди свого найбільшого приросту, зменшення і стабілізації. При цьому вікові терміни найбільших змін у динаміці розвитку фізичних якостей не завжди збігаються з даними спеціальних досліджень, які вивчали розвиток основних фізичних якостей. Це свідчить про те, що специфічні особливості гімнасток накладають певний відбиток на формування рухових функцій безпосередньо у період формування жіночого організму.

Отже, отримані експериментальні дані зі всієї очевидності свідчать про те, що запропонована методика прискороного розвитку основних фізичних якостей є ефективною і може бути рекомендована для запровадження в практику тренувань з художньої гімнастики.

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 310 с. **2.** Карпенко Л. А. Художественная гимнастика / Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 387 с. **3.** Леонова В. А. Через науку к олимпийским вершинам / В. А. Леонова. – Харьков : ОВС, 2003. – 352 с. **4.** Шельчук Н. О. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного вдосконалення : [навчальний посібник для тренерів ДЮСШ, викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти фізкультурного профілю] / Н. О. Шельчук, В. А. Леонова. – Рівне, 2004. – 52 с.