

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Дейнеко А.Х.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;*

**Шевчук О.К.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Харківська державна академія фізичної культури*

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК У ВПРАВАХ З БУЛАВАМИ**

Художня гімнастика – один з найпопулярніших в Україні і в усьому світі олімпійський вид спорту. Її специфіка проявляється у виконанні великої кількості складно технічних рухів вільного характеру, які об'єднуються в змагальну композицію. Стрімкий розвиток художньої гімнастики, зумовлений сучасними змінами в міжнародних правилах змагань, посиленням конкуренції, постійним ускладненням компонентів змагальної діяльності, інтенсифікацією тренувального процесу, що вимагає від гімнасток надмірного прояву індивідуальних можливостей, змагальної надійності і високої технічної майстерності роботи з предметами. Аналіз відеоматеріалів міжнародних змагань та власний спортивний досвід свідчить, що лідирувати будуть гімнастки, які бездоганно виконують базові та профільючі елементи (рівноваги, повороти, стрибки) та демонструють досконалу роботу з предметом. З введенням у художній гімнастиці нових правил змагань FIG [7] пріоритетним напрямком стало освоєння складних за технічною базою змагальних програм, які обумовлюють підвищені вимоги до технічної підготовленості гімнасток [3, с. 25].

У зв'язку з цим слід відмітити, що технічна підготовка у художній гімнастиці – неймовірно ємний та багатогранний процес. На сучасному етапі розвитку цього виду спорту доцільно виділяти наступні розділи технічної підготовки: безпредметна, предметна підготовка, хореографічна, музично-рухова та композиційна підготовка [4, с. 19; 11, с. 16]. Аналіз літературних джерел [3, с. 25; 7; 8, с. 133] свідчить, що у художній гімнастиці відмінною рисою та провідним компонентом технічної підготовки являються вправи з предметами. Ці вправи найбільш яскраво відображають специфіку художньої гімнастики і в поєднанні з рухами без предмета, акробатичними вправами, елементами танцю і хореографії є основним її змістом. Фахівці [2, с. 1; 6, с. 68; 10, с. 126] вказують на постійно зростаючу складність елементів з предметами, які виконуються спортсменками в художній гімнастиці. Тож в умовах конкурентної боротьби та високого сучасного

рівня розвитку художньої гімнастики питання технічної підготовки у вправах з предметами завжди були і залишаються актуальними.

Варто зазначити, вправи з предметами виконуються з п'ятьма різними предметами, такими як скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка. Особливості форми, фактури та розміру предметів безумовно впливають на техніку рухів [5, с. 151]. Одним із найскладніших предметів для навчання та стабільного виконання на змаганнях є вправи з булавами. Елементи булавами – це обертально-махові рухи з різними амплітудою і радіусом, з чергуванням напруги і розслаблення переважно для плечового поясу, рук і кисті [8, с. 133]. Комбінації з булавами відрізняються різноманітністю можливих рухів, широким застосуванням складних елементів, необхідністю одночасно маніпулювати двома предметами. Спортивний результат гімнасток залежить від правильного технічного виконання вправи з предметом. Сучасна булава – масивний, бутилеподібний предмет, виготовлений з пластику та/або каучу, вагою 150 грамів кожна та довжиною 40-50 см залежно від довжини кінцівок гімнастки. Крім того, вони невеликого розміру, що підвищує вимоги до рівня розвитку спритності гімнасток. Слід зазначити, що специфіка предметної підготовки з булавами визначається не тільки особливістю форми предмета, а й використанням одночасно двох предметів. В даний час проблема вдосконалення технічної підготовленості гімнасток в вправах з булавами є актуальною в зв'язку з значним підвищенням вимог як до рівнем складності, так і до варіативності елементів. Тому це вимагає подальшого вивчення [8, с. 133].

Результати проведеного дослідження довели, що одним з найбільш актуальних напрямів перспективної підготовки в художній гімнастиці було й залишається дотепер освоєння так званих базових вправ, першочергове якісне розуміння яких є запорукою подальшого успішного прогресування в усіх техніко-естетичних видах спорту (В.А. Леонова, 2003; Л.С. Луценко, 2009; Б.М. Мицкан, 2011 та ін.) [2, с. 1]. Недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних в кількісному плані дій з предметами, є однією з причин багатьох технічних помилок, яких припускаються гімнастки на змаганнях. Актуальність базової технічної підготовки підтверджують теоретики та практики художньої гімнастики: А.М. Дерюгіна, 1999; Г.А. Чкалова, 2002; Л.О. Карпенко, 2007; Т.В. Нестерова, 2007; І.В. Цепелевич, 2007; А. Hekelmann, 2008; В.Ю. Сосіна, 2009, 2010; І.О. Вінер, 2011, 2014 та ін. [2, с. 1].

Згідно із Навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ початок вивчення рухів з булавами починається у віці 7-8 років, що відповідає етапу початкової підготовки. Завдання, яке ставиться до технічної підготовки на цьому етапі – початкова технічна підготовка з видів багатоборства – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів [11, с. 28]. Важливо зазначити, що відповідальним етапом в системі підготовки гімнасток у вправах з булавами є етап попередньої базової підготовки. У зв'язку з засвоєнням програм багатоборства, участю у

більшій кількості змагань виконання вправ із предметами вимагає від гімнасток наявності чітко сформованих рухових навичок і бездоганної точності виконання кожного руху [5, с. 151]. Технічна підготовка на даному етапі пов'язана з вдосконаленням механізмів розвитку рухово-координаційних здібностей спортсменок і закладанням основи техніки володіння предметом, що є найважливішою умовою забезпечення подальшого зростання спортивних результатів у багаторічній змагальній практиці. Для поліпшення цього процесу необхідна наявність у юних спортсменок достатньої надійності виконання базових рухів [5, с. 151]. Необхідно відмітити, тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки – важливий на шляху становлення майстерності спортсмена, і від того, наскільки ефективно він побудований, в більшості буде залежати реалізація наміченої цілі.

Однак, у підготовці гімнасток не можна не відзначити наявності певних труднощів, пов'язаних зі стрімким розвитком художньої гімнастики, регулярними змінами правил змагань з підвищенням вимог до технічної підготовленості гімнасток та ускладненням програми виступів. Виникають нові проблеми, які фахівці, в першу чергу, пов'язують із їх базовою технічною підготовленістю. Водночас, базова технічна підготовка є недостатньо вирішеною проблемою в теорії й методиці художньої гімнастики [1, с. 1; 2, с. 1; 3, с. 25].

Зростаючі вимоги, що пред'являються до сучасної художньої гімнастики, і запекла конкуренція, спрямована на досягнення найвищого спортивного результату, говорять про необхідність удосконалення багаторічного процесу підготовки гімнасток [9, с. 3]. Адже у зв'язку з різким зниженням за останні роки віку початку занять художньою гімнастикою, юні гімнастки вже у віці 6-8 років повинні виконувати змагальну програму по 4-6 видам багатоборства. Вправи досить високої складності спортсменки демонструють вже у віці 8-12 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки [2, с. 1]. Неухильне підвищення вимог до рівня складності і оригінальності вправ, що виконуються з предметами в художній гімнастиці загострює пошук ефективних методик навчання складно-координаційним рухам і швидкого набуття міцних навичок в роботі з предметами. Це є однією з найважливіших тенденцій прогресування сучасної художньої гімнастики [1, с. 1].

Таким чином, незважаючи на численні дослідження, які спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, основною проблемою і донині залишається пошук інноваційних підходів до організації занять, які дозволять в умовах великої складності вправ підвищити рівень сформованості технічної майстерності юних гімнасток у вправах з предметами, зокрема вправах з булавами, відповідно до вимог змагальних програм.

**Список використаних джерел:**

1. Андреева Н. О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2015. 24 с.
2. Андреева Р. І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.01. Харків, 2011. 20 с.
3. Дейнеко А., Шевчук О., Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2020. № 1(75). С. 25–29.
4. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*: LV Міжнародна наукова конф. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч. 4. С. 18–24.
5. Муллагільдїна А., Красова І. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 150–153.
6. Нестерова Т. В. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике. *Наука в олимпийском спорте*. Киев, 2007. С. 66–74.
7. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2017. 100 с.
8. Суменкова А., Наконечная И., Руденко А. Кинематический анализ техники выполнения мельниц булавами высококвалифицированных гимнасток в соревновательных композициях художественной гимнастики. *Молодіжний науковий вісник*. 2012. № 7. С. 133–136.
9. Характеристика методических принципов обучения технике упражнений в художественной гимнастике. URL: <https://studfiles.net/preview/5192999/page:3>
10. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина Москва, 2014. 216 с.
11. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Київ, 1999. 115 с.