

УДК 796.412.2.011.3(045)
doi: 10.15330/fcult.32.19-24

Юлія Борисова, Андрій Федоряка

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПІДТРИМКАМ У ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Мета. Зробити аналіз техніки виконання та розробити методику навчання підтримки “Піраміда” на етапі спеціалізованої базової підготовки в естетичній гімнастиці. *Методи.* У роботі використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, відеозаписів виступів гімнасток різних команд, педагогічне спостереження, експеримент і тестування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 4 м. Кам’янського, Дніпропетровської області. У дослідженні брали участь 14 гімнасток 16–17 років. Заняття проводились 5 разів протягом тижня по 135 хвилин і тривало 8 тижнів. *Результати.* Підтримка “Піраміда” – це акробатичний елемент, де відбувається групове розміщення гімнасток у вигляді композиційно оформленої фігури і яка виконується у п’ять фаз, а у фінальній частині композиції протягом 6-ти секунд. Використовували комплекси вправ, які спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей та формування узгодженості дій гімнасток, а також відповідних вправ що до вивчення підтримки “Піраміда”. *Висновок.* Впровадження розробленої методики дозволило збільшити складність композиції на 0,5 балів.

Ключові слова: естетична гімнастика, підтримки, гімнастки, фізичні якості.

Acrobatic elements are widely used in all sport gymnastics events. A distinctive feature of acrobatic exercises is their artificiality, that is, abstraction from the natural forms of human movements. Each team includes several high-level supports in the program that characterizes the high level of athletes' preparedness. For the inclusion of support in the composition judges can give a bonus of 0.1 points. Aim. To make an analysis of the technique performance and to develop a methodology for training the "Pyramid" support at the stage of specialized basic training in aesthetic gymnastics. Methods. Theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature data, videos of gymnasts' performances from different teams; pedagogical observation and experiment; testing; expert evaluation; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of the children and youth sports school number 4 in the town of Kamianske. The study involved 14 gymnasts aged 16–17. Classes were held 5 times a week for 135 minutes. Results. The "Pyramid" support is an acrobatic element where the group's placement of gymnasts in the form of a compositionally shaped figure takes place. It is performed in several phases: 1 – preparatory phase; 2 – the “Jump” phase; 3 – the “Fixation” phase; 4 – phase “Out of support (element of coup)”; 5 – the “Completion (landing)” phase. Gymnasts perform support in the final part of the composition for 6 seconds. The training of the “Pyramid” support lasted 8 weeks. For 1 to 2 weeks of training gymnasts performed exercises aimed at increasing the level of physical qualities and a set of exercises for the formation of gymnasts' coherence. During 3–6 weeks, gymnasts performed a series of lead-up exercises to study the the “Pyramid” support. During 7–8 weeks, perfection of the technique in implementing the “Pyramid” support was made to include it in the competitive composition. Conclusion. Implementation of the developed methodology allowed to increase the complexity of the composition by 0.5 points and to take first place at the Ukrainian Aesthetic Gymnastics Championship.

Key words: aesthetic gymnastics, support, gymnasts, physical qualities.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Естетична гімнастика, як вид спорту з’явився відносно недавно, але швидко набирає обертів. Цей вид спорту поєднує гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, що виконуються з природною грацією і силою [2, 9]. Акробатична підтримка – це спільний рух гімнасток, при якому кілька “нижніх” партнерок узгоджено піднімають одну або кілька гімнасток в положення вище рівня плечей для виконання різних гімнастичних поз, викидів, пересувань [5, 6].

На даний час майже не має досліджень щодо проведення навчально-тренувального процесу в естетичній гімнастиці. Тренери використовують знання та методики здобуті зі споріднених видів спорту, а саме: спортивної акробатики, художньої та спортивної гімнастики [1, 3, 4]. В умовах загострення міжнародного суперництва в усіх гімнастичних видах спорту надзвичайно велике значення набувають дослідження, пов’язані з

удосконаленням системи підготовки спортсменок різної кваліфікації. Для росту спортивної майстерності гімнасток необхідна прогресивна методика навчання та тренування [1, 4]. Вона повинна враховувати основні положення теорій, законів, які допомагають правильно розібратися в складних кінематичних характеристиках рухів. За допомогою технологічного підходу тренер, спортсменки зможуть розкласти рух на ряд його складових, розібратися у структурі руху, побачити помилки, намітити перспективу розвитку руху, підібрати адекватні засоби і методи навчання [2, 5, 8]

Тим часом узгодження рухових дій партнерок при виконанні підтримок вивчені недостатньо. Зокрема, не досліджені взаємодії партнерів, кому з них належить провідна роль у балансуванні, а накопичений практичний досвід провідних тренерів країни вимагає подальшого наукового обґрунтування.

Робота виконана згідно Зведеного плану НДР Міністерства освіти та науки 2016–2020 рр. за темою “Історичні, організаційно-правові та теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в не олімпійському спорті” (номер державної реєстрації 0116U003008).

Мета дослідження – зробити аналіз техніки виконання та розробити методику навчання підтримки “Піраміда” на етапі спеціалізованої базової підготовки в естетичній гімнастиці.

Методи й організація дослідження. У роботі використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, відеозаписів виступів гімнасток різних команд; педагогічне спостереження, експеримент і тестування; експертна оцінка; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 4 м. Кам’янського, Дніпропетровської області. У дослідженні брали участь 14 гімнасток 16–17 років. Заняття проводились 5 разів в тиждень по 135 хвилин і тривало 8 тижнів.

Результати і дискусія. Акробатичні елементи широко застосовуються у всіх спортивних видах гімнастики. Відмінною особливістю акробатичних вправ є їх штучність, тобто абстрактність від природних форм рухів людини, такі як ходьба, біг, стрибки. Основним механізмом акробатичних рухів є обертання навколо всіх можливих осей, але, головним чином, за рахунок обертання навколо горизонтальних осей: фронтальної – рух вперед і назад та сагітальної – рух в сторону. Досягається обертальний момент за рахунок почергової опори різними частинами тіла або за тим же принципом у безопорній фазі У естетичної гімнастики акробатичні підтримки не є обов’язковими елементами програми. Однак, кожна команда включає в програму кілька високих підтримок, що характеризує високий рівень підготовленості спортсменок. За включення підтримки в композицію судді можуть нарахувати бонус від 0,1 бала. Підтримки мають право включати в програму команди юніорського віку (14–16 років) і старше [7].

Підтримка “Піраміда” – це акробатичний елемент, де відбувається групове розміщення гімнасток у вигляді композиційно оформленої фігури і яка виконується у декілька фаз: 1 – підготовча фаза; 2 – фаза “Стрибок”; 3 – фаза “Фіксації”; 4 – фаза “Вихід з підтримки (елемент переверот)”; 5 – фаза “Завершення (приземлення)”. Гімнастки виконують підтримку у фінальній частині композиції протягом 6 с.

У підготовчій фазі гімн. № 1 – виконує розбіг для виконання стрибка у шпагат; гімн. № 2–6 знаходяться в середині килима в 2 шеренги обличчям одна до одної (рис. 1).



Рис. 1. Підготовча фаза (А), фаза “Стрибок” (В).

У фазі “Стрибок” гімн. № 1 виконує стрибок кроком на праву з приземленням на руки своїх партнерок. У гімн № 2 – 6 руки зігнуті в ліктьових суглобах і спрямовані долоньями вгору (рис. 2). Рух гімнастки № 1 у правому шпагаті фіксується на руках гімнасток № 2–6, які тримають гімн. № 1 на прямих руках над головою декілька секунд у наступній фазі “Фіксація”.

У фазі “Вихід з підтримки (переворот)” гімн.№ 1 робить упор руками на плечі гімнасток № 2, 3 та виконує переворот вперед. Гімн. № 7 підштовхує ногу гімн. № 1, гімн. № 4 підштовхує тулуб гімнастки № 1, а гімнастки № 2, 3 – тримають гімн. № 1 за руки. У фазі “Завершення” гімн. № 1 виконує приземлення на ліву ногу з перевороту, гімнастка № 2, 3 – тримають руки гімн. № 1 до приземлення, інші гімнастки виконують різні динамічні вправи.

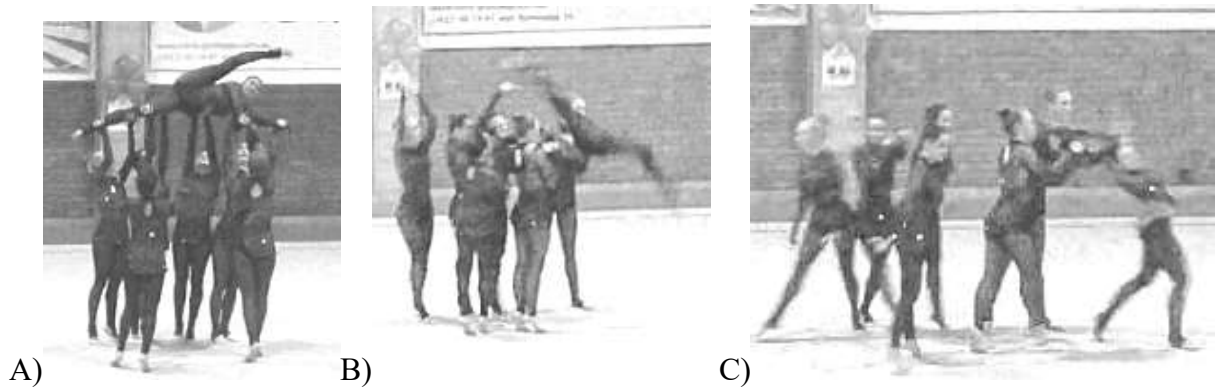


Рис. 2. Фаза “Фіксація” (А); фаза “Вихід з підтримки (переворот)” (В); фаза “Завершення (приземлення)” (С).

Помилки гімнасток при виконанні підтримки “Піраміда”: виконання підтримки більше 6 с. (- 0,1); статика гімнастки (- 0,1); не точність траєкторії польоту гімнастки (- 0,1); перебування гімнастки у положенні вниз головою більше 2-х с (- 0,2); у разі падіння (- 0,4).

Навчання гімнастичним вправам – це складний процес, який потребує планомірної і методично правильної організації дій тренера і спортсменок. Успішність навчання залежить від наявності умов, які необхідні для засвоєння гімнастичних елементів. При цьому мається на увазі готовність: тренера, спортсменок та умов, в яких буде проводитися навчання. Група передумов, яка характеризує готовність спортсменок до навчання починається з визначення фізичної підготовленості гімнасток. Вивчення підтримок потребує належного рівня розвитку фізичних якостей гімнасток (табл. 1). Для цього на

початку навчання було визначено рівень фізичної і технічної підготовленості гімнасток за вправами-тестами, які надаються у програмі для ДЮСШ з естетичної гімнастики [8].

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості гімнасток

№ з/п	Тести	М	σ
1	Утримання положення упор лежачи (хв)	1,03	0,29
2	Утримання рівноваги вперед (хв)	2,26	0,48
3	Виконання підтримки в парах (с)	11,43	3,03
4	Стрибки через гімнастичну лаву (рази)	32,71	7,94
5	Присідання на одній нозі (рази)	11,14	4,17
6	Сід кутом (с)	53,00	6,94

Як видно з таблиці більшість гімнасток (93%) мають середній рівень фізичної підготовленості. Другу вправу “Рівновага” майже 30% гімнасток виконали на рівні нижчому за середній. Виконання підтримки в парах це один із найважливіших тестів, тому що він характеризує злагодженість дій гімнасток у команді. Чим вище злагодженість дій у гімнасток, тим краще спортсменки виконують сумісні дії. Оцінка цієї підтримки проводиться за критеріями: синхронність, однакова амплітуда рухів, темп та швидкість виконання. При виконанні тесту “Підтримка”, більшість гімнасток (87%) отримало середні результати.

Вправу стрибки через гімнастичну лаву більшість гімнасток (64%) виконали на середньому рівні, але 15% гімнасток впоралися з цим завданням на низькому та нижче за середній рівнями.

З вправою “Присідання на одній нозі” 79,0% гімнасток виконали на високому та вищому за середній рівнях. Утримання положення сід кутом для гімнасток було складним завданням і 28,6% спортсменок виконали цю вправу на рівні нижчому за середній.

Отже, під час тестування фізичної і технічної підготовленості гімнасток 16-17 років, було встановлено, що спортсменки готові до навчання підтримки “Піраміда”, але необхідно додатково застосовувати комплекси загальної фізичної підготовки, з пріоритетним розвитком швидко-силових якостей, гнучкості і вправ на формування узгодженості дій гімнасток.

При вивченні підтримки “Піраміда” використовувалось декілька методів навчання, а саме: словесний, наочний, практичний, допомоги і страхування, музичний.

На першому етапі навчання роз’яснювали послідовність дій кожної гімнастки в даній вправі та перегляд виконання підтримки гімнастками інших команд (табл. 2). Для вивчення підтримки “Піраміда” було розроблено декілька підвідних вправ, за допомогою яких гімнастки відпрацьовували ключові моменти підтримки, а саме: вихід гімнастки після розбігу у гору за допомогу рук на плечі партнерок; стійка на плечах і фіксація положення; “вихід” з підтримки і корегуючі дії, а також комплекси вправ для розвитку: м’язової сили та гнучкості, комплекс вправ у парах та вправи наближені до підтримки.

Для оцінки ефективності розробленої методики було обрано експертну оцінку якості виконання підтримки “Піраміда” яку проводили судді-експерти під час Чемпіонату України з естетичної гімнастики. В оцінці брали участь експерти, які мають досвід роботи понад 5 років, тренером з естетичної гімнастики. Аналіз протоколів показав, що гімнастки виконали підтримку “Піраміда” на високому рівні, і зниження за техніку виконання цієї підтримки не виявлено. В цілому на Чемпіонаті України гімнастки висту-

пили злагоджено і чітко, та отримали загальні оцінку 18,7, що відповідало I місту у загальному заліку.

Таблиця 2

Схема впровадження методики підтримки “Піраміда”

Частини заняття					
підготовча		основна		заключна	
<i>Підготовка до навчання (триває 4 тижні)</i>					
Комплекс вправ № 2 виконується у кінці підготовчої частини		Комплекс вправ № 1 виконується у кінці основної частини			
Навчання підтримки “Піраміда” (триває 2 тижні) Комплекс підвідних вправ № 3					
Удосконалення техніки (триває 2 тижні)					
<i>Виконання піраміди у композиції (для відпрацювання переходу з підтримки у інший елемент)</i>					

Висновок

Аналіз техніки виконання вправи, дозволив виокремити 5 фаз. Особливості дій у кожній фазі були враховані при розробці методики навчання підтримки “Піраміда”. Було визначено, що спортсменки готові до навчання, але необхідно додатково впровадити комплекси загальної фізичної підготовки, з пріоритетним розвитком швидкісно-силових якостей, гнучкості і розробити комплекс вправ на формування узгодженості дій гімнасток. Навчання підтримки “Піраміда” тривало 8 тижнів. Включення її у змагальну композицію дозволило збільшити складність композиції на 0,5 балів і зайняти перше місце на Чемпіонаті України з естетичної гімнастики.

1. Борисова ЮЮ. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. АВ. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012; № 2 (18): 266-270
2. Вишнякова СВ, Исаева А.И. Эстетическая гимнастика: учебное пособие. Волгоград : ФГБОУ ВПО “ВГАФК”, 2009. 124 с.
3. Долбишева НГ, Кидонь ВВ. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018; Вип. 5: 82-87.
4. Долбишева Н, Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2017; Вип. 4 (23): 30-36.
5. Жигарева СА. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок для выполнения акробатических поддержек а эстетической гимнастике: дис. ... к. пед. н.: 13.00.04 / Нац. Гос. Ун-т физической культуры, спорта, здоровья, им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2017. 187 с.
6. Карпенко ЛА, Морозова ЛП. Современное состояние эстетической гимнастики. Гимнастический мир Санкт-Петербурга, 2009; 10: 15-21.
7. Правила соревнований по эстетической гимнастике. М.: Всероссийская Федерация эстетической гимнастики, 2013: 25-26.
8. Спорышев ВВ, Гутник ИП, Прибутная МА, Падалка ЛВ, Цюкало НВ. Эстетическая гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Федерация эстетической гимнастики Украины. Республиканский научно- методический кабинет. Киев, 2008. 48 с.
9. Художественная гимнастика: учебник. Всерос. федерация художествен. гимнастики; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Л.А. Карпенко: [б. и.], 2003: 366-371.

References

1. Borysova YuYu. Analiz tekhnichnoi pidhotovlenosti sportsmenok, yaki zaimaiutsia estetychnoiu himnastykoiu. Fizychno vykhovannia sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. AV. Tsos, S.P. Kozibrotskiy. Lutsk: Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2012; 2 (18): 266-270.
2. Vishnyakova SV, Isaeva AI. Esteticheskaya gimnastika: uchebnoe posobie. Volgograd : FGBOU VPO "VGAFK", 2009. 124 s.
3. Dolbysheva NH, Kydon VV. Yakisna ta kilkisna kharakterystyka zmahalnoi kompozytsii komand estetychnoi himnastyky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova: Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. 2018; 5: 82-87.
4. Dolbysheva N, Kydon V. Zakonomirnosti vzaiemozviazku tekhnichnoi, fizychnoi pidhotovlenosti ta funktsionalnoho stanu sportsmenok, yaki zaimaiutsia estetychnoiu himnastykoiu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbir. nauk. prats. Zhytomyr: Vydavets O.O. Yevenok, 2017; 4 (23): 30-36.
5. Zhigareva SA. Spetsialnaya tehniko-fizicheskaya podgotovka vyisokokvalifitsirovannykh sportsmenok dlya vyipolneniya akrobaticheskikh podderzhek a esteticheskoy gimnastike: dis. ... k. ped n.: 13.00.04 / Nats. Gos. Un-t fizicheskoy kulturyi, sporta, zdorovya, im. P.F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2017. 187 s.
6. Karpenko LA, Morozova LP. Sovremennoe sostoyanie esteticheskoy gimnastik. Gimnasticheskiy mir Sankt-Peterburga, 2009; 10: 15-21.
7. Pravila sorevnovaniy po esteticheskoy gimnastike. M. : Vserossiyskaya Federatsiya esteticheskoy gimnastiki, 2013: 25-26.
8. Sporyshev VV, Gutnik IP, Pributnaya MA, Padalka LV, Tsyukalo NV. Esteticheskaya gimnastika: uchebnaya programma dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol. Federatsiya esteticheskoy gimnastiki Ukrainyi. Respublikanskiy nauchno- metodicheskiy kabinet. Kiev, 2008. 48 s.
9. Hudozhestvennaya gimnastika: uchebnik. Vseros. federatsiya hudozhestven. gimnastiki; S.-Peterb. gos. akad. fiz. kulturyi im. P.F. Lesgafta; pod red. L.A. Karpenko: [b. i.], 2003: 366-371.

Цитування на цю статтю:

Борисова ЮЮ, Федоряка АВ. Особливості методики навчання підтримкам у естетичній гімнастиці. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 19-24.

Відомості про автора:

Борисова Юлія Юрївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)

e-mail: – borisova01@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-1296-7617>

Федоряка Андрій Вікторович – старший викладач, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)

e-mail: fav65@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-3422-9239>

Information about the author:

Borysova Yuliia Yuriivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraine)

Fedoriaka Andrii Viktorovych – lecturer, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraine)

УДК 796.012.2 – 057.874 + 797.2

doi: 10.15330/fcult.32.24-29

Софія Бурдюжа

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

У статті на основі аналізу літературних джерел та досвіду провідних спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту було теоретично обґрунтовано методику організації і проведення занять плаванням для школярів основної школи. Розглянуті питання динаміки змін показників психофізичного стану учнів 12–13 років під впливом занять плаванням на протязі навчального року. Невід’ємною складовою обраної методики є підвищення показників психофізичного розвитку учнів основної школи. Використовуючи обрані способи визначення динаміки змін показників психофізичного розвитку, була