

рухи в просторі і часі, а також вміння утримувати рівновагу на фоні подразнень вестибулярного апарату має велике значення у спортивній акробатиці.

#### Література

1. Бюген М.М. *Обучение двигательным действиям.* – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Болубан В.Н. *Спортивная акробатика. Уч. пособие для ин- тов физ. культ.* – К.: Вища школа, 1988. – 165 с.
3. Ивашенко В.П. и др. *О роли вестибулярного анализатора в тренировке гимнастов / Гимнастика. Вып. 2.* – М.: Физкультура и спорт, 1980, - с. 36 – 38.
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. *Теоретико – методические основы подготовки спортсменов.* – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 36 с.
5. Ломов А.А. *Роль вестибулярного анализатора в управлении движениями / Под ред. Тальшиева Ф.М., - М.: Физкультура и спорт, 1986, - с. 43 – 44.*
6. Платонов В.Н. *Современная спортивная тренировка.* – К.: Здоров'я, 1980. – 211 с.
7. *Спортивна акробатика: Навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.* – К.: Республіканський науково – методичний кабінет Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 72 с.

#### Annotation

In work the characteristic of vestibular fastness as components of special motorial preparation is surveyed.

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В УКРАЇНІ

НАТАЛІЯ РОМАНЧУК

*Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту*

Після розпаду СРСР і створення незалежних держав на міжнародну арену виходять збірні команди України, Росії, Білорусі. Загострюється конкуренція за призові місця. Не зважаючи на економічні негаразди, котрі склалися в Україні, “Художниці” довели перевагу різноманітних українських спортивних шкіл над світовими і прославили свою державу.

У 1992 р. на іграх XXV Олімпіаді у Барселоні українки посіли перше і третє місце. “Золото” дісталось Олександрі Тимошенко, а “бронза” — Оксані Скалдіной. (Тоді ще наші гімнастки виступали за об'єднану команду країн СНД).

У червні 1993 р. статут федерації художньої гімнастики України було зареєстровано і вона набула юридичних прав. З цього року збірна команда України виступає окремою командою.

У 1993 р. віце — чемпіонкою світу стала Катерина Серебрянська з міста Сімферополя (Крим).

З 1992 -1993 рр. у Києві проводяться міжнародні турніри (у березні) “Дерюгіна — кап”, присвячені творчості видатного українського тренера А. М.Дерюгіної. На цих змаганнях досягли успіху на міжнародному рівні кримчанка Катерина Серебрянська, одеситка Олена Вітриченко та ін. Арбітри, котрі судили ці змагання одержали міжнародні категорії. На жаль, проводити ці змагання у 1994 р. стало неможливим через складне фінансове становище. І лише у наступному році це стає можливим; його виграє заслужений майстер спорту Катерина Серебрянська.

У 1996 р. турнір “Кубок Дерюгіної” має солідну підтримку меценатів компанії “Україна — Холдінг — Лізінг” - генеральний спонсор та, “Reebok”. Вперше запроваджено валютний фонд на київському турнірі, він становив 10 тисяч доларів США, для гімнасток, котрі посядуть перші шість місць. Абсолютну першість у багатоборстві здобула Катерина Серебрянська (вихованка заслуженого тренера України Любові Серебрянської), на другому місці білоруська Тетяна Огрізко, на III місці — вихованка “Школи Дерюгіних” — Тетяна Попова. У 1997 році цей турнір включено до турнірів світової серії “Гран-Прі”.

Щорічний міжнародний турнір “Кубок Дерюгіної” привертає до себе все більше уваги спонсорів, що сприяє популяризації і розвитку художньої гімнастики. В 2002 році він зібрав 38 учасниць. Усі золоті і срібні нагороди дісталися українкам — Тамарі Єрофеевій та Ганні Безсонної, “бронза” дісталася Симоні Пейчевій (Болгарія) та Заріні Гізьковій й Вірі Сесіній (Росія). Альбіні Миколаївні Дерюгіної було вручено посвідчення “Герой України”, генеральним спонсором турніру була Національна акціонерна компанія “Нафтогаз України”. Ці змагання є своєрідним трампліном до Чемпіонатів Європи та світу для збірних команд України та її резерву.

11-й турнір “Кубок Дерюгіної Нафтогаз – 2003” проходив під патронатом Президента України Л.Д. Кучми (попередні два теж). Лідеркою цих змагань стала наша грація - Ганна Безсонова.

У квітні 1994 р. відбувся розіграш Кубка ДТБ (Німецької гімнастичної спілки) у Карлсруе (ФРН). На першому місці Катерина Серебрянська, на другому місці Олена Вітриченко з Одеси. Третьою була болгарка Марія Петрова.

У червні 1994 р. українські гімнастки у Салоніках (Греція) на 10-му чемпіонаті Європи довели, що вони найсильніші. Представниці з 31 країни вели боротьбу за почесні місця і лише нашим гімнасткам вдалося посісти перше місце командного заліку — Катерина Серебрянська, Олена Вітриченко. Олена Шумська — золоті медалістки. У абсолютній першості Олена Вітриченко срібний призер, лише 0,25 балів програвши болгарці Марії Петровій. У вправах зі скакалкою, з обручем і зі стрічкою у нашій Олені три золоті медалі. У Катерині Серебрянської - дві золоті медалі при виконанні композицій з м'ячем і зі стрічкою. Тож у підсумку в національній збірній України — 10 медалей.

У травні 1996 року у Франції відбувся міжнародний турнір, в якому приймали участь 43 країни світу.

У командній першості перемогли наші гімнастки, друге місце — збірна Росії, третє місце — збірна Болгарії. У багатоборстві “золото” — Катерина Серебрянська, „срібло” — Олена Вітриченко, “бронзу” поділили Яна Батирина (Росія) та Марія Петрова (Болгарія).

У червні 1996 р. на чемпіонаті Європи, що проходив в Осло у багатоборстві перше місце у К. Серебрянської.

На чемпіонаті світу у Будапешті абсолютна першість у багатоборстві не розігрувалась, а учасниці в індивідуальних стартах вибрали собі вправи відповідно до результатів торішнього чемпіонату світу у Відні. Тому наші гімнастки брали участь у двох композиціях з трьох. Отже, “золото” у Катерині Серебрянської за композицію з м'ячем, а у Олені Вітриченко — зі стрічкою, “срібло” у Катерині зі скакалкою, а у Олені з булавами. В групових справах з обручами — найсильнішими виявилися спортсменки з Білорусії, на другому —

команда Росії, на третьому - українські гімнастки (вихованки "Школи Дерюгіної").

На іграх XXVI Олімпіади у Атланті (1996 р.) Катерина Серебрянська стає олімпійською чемпіонкою, на другому місці — Яніна Батиршина (Росія), на третьому - Олена Вітриченко (вихованка заслуженого тренера України Ніни Вітриченко). На цих змаганнях програма ускладнюється - додаються групові вправи (з трьома м'ячами і двома стрічками).

У жовтні 1997 року абсолютна чемпіонка Європи — 97 Олена Вітриченко виграє на чемпіонаті світу у Берліні. На її рахунку - 4 золоті, 1 срібна та 1 бронзова медалі. У командному заліку Україна посіла III місце після збірних команд Росії та Білорусії.

З 23 березня 1998 колегія Держкомспорту України затвердила і відновила статус національної для федерації художньої гімнастики і було укладено договір про суспільну працю.

З 90-х років чемпіонати континенту (Європи), що відбуваються щорічно, чергуються за парними роками - особисто-командна першість (у багатоборстві і окремих видах), і з непарними роками - індивідуально-групові змагання. В індивідуальному може приймати участь обмежена кількість гімнасток - 16 найкращих спортсменок за підсумками попереднього чемпіонату Європи плюс представник країни-організатора змагань. Вікова обмеженість - не менше 15 років.

З 2001 року ускладнюється програма з художньої гімнастики. Кожна композиція оцінюється у 30 балів. Суддівство складається з трьох бригад (технічна складність - 10 балів; артистична вартість - 10 балів; виконання - 10 балів). Взагалі, слід зазначити, що 2001 рік став експериментальним роком за новими правилами.

Чемпіонами миру 2001 року стають у абсолютній першості Тамара Єрофєєва -1 місце і Ганна Безсонова - 3 місце (А. Кабаєва і І.Чаціна - росіянки були дискваліфіковані за допінг). У командній першості збірна України посіла I місце.

У листопаді 2002 року Тамара Єрофєєва стає срібним призером чемпіонату Європи (ЧЄ) у командній першості та в багатоборстві, а Ганна Безсонова срібний призер у командній першості і "бронза" у багатоборстві.

Останнім часом поступово покращується матеріально-технічна база. Фінансова підтримка меценатів та спонсорів, інформаційне забезпечення засобів масової інформації і телекомунікації призводять до популяризації і розвитку художньої гімнастики.

У 2004 році планується проведення чемпіонату Європи в Україні (Київ). Вже сьогодні провідні українські школи готуються до XXVIII Олімпійських Ігор. Аналіз розвитку художньої гімнастики як виду спорту в Україні дозволяє зробити висновок, що чемпіонські традиції будуть мати своє продовження і в наступні роки.

#### Література

1. Леонова В.А. *Через науку к олимпийским вершинам.* – Харьков: «ОВС», 2003.
2. Платонов В.Н., Гуськов С.И. *Олимпийский спорт: Учебник: В 2 кн. кн.2.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – С.106 – 109.

The development of the calisthenics in Ukraine after the collapse of the USSR and during the formation of sovereign state is considered in this article. The facts (data) of results of competitions with which we may evaluate the level of Ukrainian sports schools are shown in the article.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО—ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*МИКОЛА СЛАВІК, ВІКТОР П'ЯТКОВ*

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Підвищення ефективності навчання в спорті ставить проблему вдосконалення методичних прийомів підготовки юних гімнастів. Як правило, вона будується на основі навчального (спеціально-підбраного) і програмного матеріалів. Однак на етапі попередньої і спеціалізованої базової підготовки юного гімнаста А.М. Шлемін [1], В.М. Смолевський [2] підкреслюють, що освоєння техніки гімнастичних вправ повинно будуватись на основі характерних для гімнастики рухових навичок. Розробка стратегії підготовки олімпійського резерву для збірної команди України вимагає вдосконалення навчально-тренувального процесу, тому вдосконалення програми базової технічної підготовки гімнастів на поперечині з врахуванням тенденцій її розвитку є актуальною науковою проблемою.

Постановка завдання і мета роботи. Освоєння сучасної техніки махових вправ на поперечині – складний і трудомісткий процес. На підставі вивчення літератури і досвіду ведучих тренерів з метою оптимізації процесу навчання і підвищення його якості рекомендувати методику базової технічної підготовки юного гімнаста, а також методику вивчення окремих окладних махових вправ.

Результати дослідження. Для успішного вирішення задач технічної і фізичної підготовки рекомендуємо застосовувати такі технічні засоби, як міні-батут і універсальну тренажерну раму.

Програму навчання рекомендуємо будувати по наступній схемі:

1. Освоєння елементів динамічної осанки.
2. Освоєння локальних базових компонентів махових вправ.
3. Освоєння базових вправ.

Вивчення техніки махових вправ доцільно починати з освоєння динамічної осанки і техніки вису. Гімнаст повинен оволодіти навичкою збереження прямого положення тіла, доброго провисання, навчитись максимально віддаляти ЗЦВ від поперечини в верхній вертикальній площині, оволодіти технікою активного маху.

Наступним етапом в вивченні махових вправ є оволодіння технікою великих обертів назад і вперед. Виправдала себе методика розчленованого навчання, в основі якої лежить першочергове напрацювання навички "кидкового" маху і окремих рухових компонентів великих обертів назад і вперед, напрацьованих на міні-батуті і тренажерних рамах [3,4]. Тільки лише після цього доцільно переходити до навчання великим обертам назад в природничих умовах, починаючи його з вивчення розмахування максимальної амплітуди. Оволодівши останніми, можна переходити до виконання великих обертів зі спаду. Якщо при цьому виникають порушення в техніці виконання окремих локальних