Ч 516.62
С 34

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

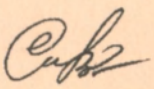
СИВАШ ІРИНА СЕРГІЇВНА

УДК 796.412.2

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (НА МАТЕРІАЛІ ГРУПОВИХ ВПРАВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ)

24.00.01 — олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ – 2013

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Шинкарук Оксана Анатоліївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, директор Науково-дослідного інституту

Офіційні опоненти:
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Худолій Олег Миколайович**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Міністерство освіти і науки України, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, доцент **Сосіна Валентина Юріївна**, Львівський державний університет фізичної культури, Міністерство освіти і науки України, завідувач кафедри хореографії

Захист відбудеться 28 листопада 2013 р. о 12.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 25 жовтня 2013 р.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради В. І. Воронова

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Групові вправи в художній гімнастиці за характером рухових дій є найскладнішим самостійним олімпійським видом змагальної програми. Сучасний його розвиток характеризується безперервною зміною міжнародних правил змагань (Е. Бакулина, 2006), постійним удосконаленням змагальних композицій за рахунок підвищення складності, збільшення трюків (Т. Нестерова, 2007). Кожне рухове завдання у груповій вправі вирішується командою колективно (Л. Карпенко, 2003; І. Бистрова, 2008). Тривалість групових вправ у двічі більша, ніж індивідуальних, а елементи набагато складніші за характером рухових дій (І. Ночевна, 1990). Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових і силових параметрів рухів, швидкості реакції на рухомий предмет, уваги та мислення (Л. Аркаєв, 2004; Ю. Гавердовский; 2007; О. Худолій, 2012). Для досягнення високого змагального результату командам необхідно демонструвати бездоганну техніку рухових взаємодій, пов'язану з перекиданнями, кидками, передачами предметів один одному, погоджену синхронну або асинхронну роботу, вміння виконуваги вправи з єдиною амплітудою, в одному темпі і ритмі (Е. Балабанова, 2005; Т. Нестерова, 2005; A. Kwitniewska, 2009; М. Шишковська, 2011; В. Сосіна, 2013).

Численні перемоги команд Росії, Італії, Білорусії та Болгарії протягом останніх трьох олімпійських циклів (2004–2012) свідчать про дієву високоефективну систему багаторічної підготовки у групових вправах (Р. Терьохіна, І. Вінер, 2010). У сформованій системі підготовки гімнасток в Україні не відображено процеси формування їхньої спеціалізації у групових вправах. У програмах ДЮСШ і навчальних планах вона відсутня, що у свою чергу призводить до невідповідності вимог даного олімпійського виду змагань та підготовки гімнасток, які беруть участь у групових вправах, в процесі багаторічного вдосконалення. Незважаючи на це, групові вправи займають 50 % всієї змагальної програми, а змагання команд юних гімнасток в Україні припускають участь у них, починаючи з 2-го юнацького розряду (вік 9–10 років).

Зазначимо, що в українській художній гімнастиці підготовка спортсменок у групових вправах здійснюється безпосередньо перед змаганнями; не простежується їх цілеспрямована орієнтація в багаторічному процесі, що підтверджується результатами виступів на світовій арені і рейтингом команди України у групових вправах (FIG, 2010–2012). Основна причина, на нашу думку, полягає у відсутності обґрунтованого підходу до формування спеціалізації «групові вправи» у процесі багаторічного вдосконалення і системи відбору, орієнтації та підготовки гімнасток. Дана проблематика обумовила актуальність даних наукових досліджень.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.6 «Раціональна побудова тренувального процесу у спортивних видах гімнастики на етапах багаторічної підготовки» (№ державної реєстрації 0106U010771), «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.12 «Формування системи багаторічного відбору і орієнтації спортсменів» (№ державної реєстрації 0111U001725). Внесок дисертанта як співвиконавця тем полягав в обґрунтуванні підходу до формування

спеціалізації «групові вправи», систематизації критеріїв відбору до команди, розробці програми підготовки спортсменок у групових вправах, практичних рекомендацій та впровадженні їх у навчально-тренувальний процес.

Мета роботи – обґрунтувати підхід до формування спеціалізації гімнасток «групові вправи» на етапах початкової та попередньої базової підготовки і на цій основі розробити технологію відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури з питань формування спеціалізації, відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.
2. Обґрунтувати необхідність формування спеціалізації «групові вправи» художньої гімнастики на етапах початкової та попередньої базової підготовки.
3. Систематизувати критерії відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.
4. Розробити технологію відбору, орієнтації і програму підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики та перевірити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – підготовка спортсменок у групових вправах художньої гімнастики.

Предмет дослідження – спеціалізація «групові вправи», технологія відбору й орієнтації в художній гімнастиці.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та отримання об'єктивних даних у роботі було використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, офіційних документів, анкетне опитування, педагогічне спостереження, антропометрія, аналіз відео записів, метод експертної оцінки, педагогічні тестування й експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:

– обґрунтовано підхід до формування спеціалізації «групові вправи» юних гімнасток у структурі етапів початкової та попередньої базової підготовки, що ґрунтується на теоретичних знаннях і практичному досвіді художньої гімнастики та суміжних дисциплін. Його елементами, які структурно і функціонально об'єднують процес формування спеціалізації та створюють перспективи багаторічного вдосконалення спортсменок, є закономірності вікового розвитку і початку спеціалізації, показники відбору і спортивної орієнтації з урахуванням вроджених задатків гімнасток до виконання групових вправ, засоби і методи спортивної підготовки, критерії та компоненти спеціальної підготовленості;

– обґрунтовано технологію відбору, орієнтації та підготовки гімнасток у групових вправах як сукупності дій і процедур, що забезпечують досягнення прогнозованого результату в умовах, котрі змінюються у процесі підготовки, і ґрунтуються на принципах етапності, цілісності, цілеспрямованості, наукової обґрунтованості, спланованості, системності, надійності та ефективності. Складовими технології визначено: мету та зміст процесу відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах для кожного етапу багаторічної підготовки; критерії, показники і нормативні значення; оцінку початкового і поточних станів підготовленості спортсменок; програми

підготовки у групових вправах; відбір спортсменок у групові вправи і подальшу орієнтацію їх підготовки;

– систематизовано критерії відбору юних спортсменок, орієнтованих на спеціалізацію «групові вправи», що включають морфологічні, спортивно-педагогічні (технічні, фізичні), соціальні, психофізіологічні показники;

– розроблено програму підготовки гімнасток у групових вправах художньої гімнастики, де враховано і використано такі елементи: формування навичок спільних рухових взаємодій, інтерактивне навчання елементарних і базових вправ, використання найпростіших і базових музично-рухових композицій, відповідних віку та спеціальній технічній підготовленості;

– запропоновано систему організаційних заходів із відбору перспективних спортсменок та орієнтації до участі у групових вправах художньої гімнастики й оцінки рухових, технічних можливостей гімнасток на різних етапах спортивного вдосконалення;

– підтверджено світові тенденції розвитку групових вправ як олімпійської дисципліни, характерні особливості змагальної діяльності спортсменок;

– доповнено і розширено наукові уявлення про значущість показників спеціальних рухових і фізичних якостей гімнасток, орієнтованих на спеціалізацію «групові вправи».

Практична значущість. Запропонований підхід до формування спеціалізації «групові вправи» юних спортсменок дозволяє розглядати її вже на початкових етапах багаторічного вдосконалення і вносити корективи в програму для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з художньої гімнастики. Реалізація технології відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах на початкових етапах багаторічного вдосконалення дозволить тренеру підвищити ефективність тренувального процесу, отримати дані про перспективність і схильність спортсменок до подальшої спеціалізації в групових вправах, надати рекомендації до орієнтації тренувального процесу на наступних етапах підготовки. Результати досліджень впроваджено в процес підготовки юних спортсменок на етапі початкової та попередньої базової підготовки СДЮШОР-1 м. Києва, а також у навчальний процес кафедри спортивних видів гімнастики і танців НУФВСУ під час викладання дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» (художня гімнастика) на 2–3-му курсах, про що свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає у формуванні напряму досліджень, аналізі спеціальної літератури та документів, що стосуються теми досліджень, організації та проведенні експерименту, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи було представлено на III, IV Міжнародних конференціях молодих учених «Молодь і олімпізм» (Київ, 2010, 2011), IV і V всеукраїнських науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт і фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2010, 2011), IV Міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і туризму в сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2012), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2012), II всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених та студентів «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту і туризму» (Запоріжжя, 2012);

XVII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України – 2013» (Львів, 2013); VI Міжнародній конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013); III Міжнародній науковій конференції студентів та молодих учених «Університетський спорт: здоров'я та процвітання нації» (Рига, Латвія 2013), щорічних науково-методичних конференціях кафедр спортивних видів гімнастики і танців та теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів Національного університету фізичного виховання і спорту України (2010–2013).

Публікації. Основні положення дисертації знайшли відображення у 13 наукових працях, із них 8 опубліковано у фахових виданнях.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційну роботу викладено на 257 сторінках, вона складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури (238 джерел), додатків. Роботу ілюстровано 40 таблицями і 26 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми; вказано зв'язок із науковими планами, темами; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи, відмічено особистий внесок здобувача у спільні публікації, описано сферу апробації результатів дослідження та зазначено кількість публікацій за темою дисертаційної роботи.

У першому розділі **«Проблема формування спеціалізації «групові вправи» в художній гімнастиці на сучасному етапі»** представлено аналіз літературних даних, де розглянуто особливості змагальної діяльності в складнокоординаційних видах спорту та художній гімнастиці (М. Плеханова 2006; А. Hökelmann, 2006; Е. Ветошкіна, 2006; О. Худолій, 2008; О. Крайждан, 2011; Н. Сучілін, 2012; О. Омельянчик 2012 та ін.); формування спеціалізації в структурі багаторічної підготовки спортсменів (К. Сахновський, 2002; В. Староста, 2003; М. Боген, 2007; Б. Шустин, 2008; В. Платонов 2010, 2012); особливості організації відбору та орієнтації підготовки, як складової ефективного управління на різних етапах багаторічного вдосконалення (В. Запорожанов, 2002; Л. Карпенко, 2003; Л. Волков, 2008; Ж. Білокопитова, 2008; В Губа, 2008; Е. Павлова, 2008; В. Болобан, 2009; В. Нікітушкін, 2010; Н. Казакевич, 2010; О. Шинкарук, 2011); підготовки гімнасток у групових вправах (Т. Мірошниченко, 2005; А. Мальнєва, 2010; В. Сосіна, 2013 та ін.).

Показано, наскільки недостатньо вивчено питання, що стосується формування спеціалізації на початкових етапах підготовки та створення цілісної системи підготовки, відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах. Навчання гімнасток груповим вправам на початкових етапах у науковій літературі не розглядається; не враховуються сучасні тенденції розвитку виду спорту, обсяги робіт, необхідні для освоєння технічно складних елементів, відсутні критерії відбору та орієнтації підготовки гімнасток у даному виді змагань. Підготовка команд у групових вправах здійснюється протягом декількох місяців перед стартами. Аналіз навчальних програм із художньої гімнастики у спортивних школах показав, що в них повністю відсутні методичні вказівки стосовно оцінки та контролю показників розвитку підготовленості гімнасток, орієнтованих на групові вправи. Спортсменки працюють за програмою

ДЮСШ, де підготовку і навчання елементів групових вправ не представлено, що ускладнює їх підготовку до чергових змагань.

Система спортивного відбору та орієнтації, її елементи на практиці не пов'язані з особливостями підготовки гімнасток на різних етапах. Це не дозволяє своєчасно здійснювати пошук перспективних спортсменок, визначити їхню спеціалізацію з урахуванням індивідуальних особливостей і завдань тренувального процесу.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено методи дослідження, обґрунтовано доцільність їх використання. У процесі досліджень застосовано аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, офіційних документів, анкетне опитування, педагогічне спостереження, антропометрію, аналіз відео записів, метод експертної оцінки, педагогічні тестування й експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Дослідження проводилися в три етапи в період з 2010 по 2013 рік.

На першому етапі (жовтень 2010 – травень 2011 рр.) було проаналізовано сучасні джерела наукової літератури та методичні матеріали з проблеми дослідження; сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет, визначено та апробовано методи дослідження; вивчено практичний досвід з питань підготовки гімнасток до групових вправ і їх орієнтації.

На другому етапі (червень – грудень 2011 р.) здійснено аналіз змагальної діяльності найсильніших команд світу – учасниць фіналів Ігор Олімпіад 1996–2012 рр., чемпіонатів світу 2009–2011 рр. за програмою двоборства у групових вправах; аналіз виступів команд на чемпіонатах і Кубках країни за 2010–2012 рр.. Визначено компоненти, характерні для групових вправ, проведено анкетне опитування. Обґрунтовано підхід до формування спеціалізації, технологію відбору та орієнтації. Проведено перший етап експерименту.

На третьому етапі (січень 2012 – березень 2013 рр.) проведено наступні етапи порівняльного педагогічного експерименту та визначено ефективність технології відбору й орієнтації гімнасток та програми підготовки до групових вправ. Вирішення експериментальних завдань здійснювалося на базі СДЮШОР-1 м. Києва: порівняльний педагогічний експеримент у групах початкової підготовки другого-третього років навчання та у навчально-тренувальних групах (етап попередньої базової підготовки). У дослідженні взяли участь 50 спортсменок, які знаходяться на етапах початкової (20 осіб) та попередньої базової підготовки (30 осіб), із них: 20 гімнасток – І розряду, 10 – КМС. Респондентами й експертами в дослідженнях були 46 тренерів і суддів із художньої гімнастики України різної кваліфікації.

У третьому розділі **«Обґрунтування підходу до формування спортивної спеціалізації «групові вправи» в художній гімнастиці»** розглянуто особливості і компоненти змагальних композицій, співвідношення структурних елементів, що мають найбільший вплив на змагальний результат у групових вправах; здійснено аналіз виступу найсильніших команд світу та України в групових вправах; обґрунтовано підхід до формування спеціалізації «групові вправи» на етапах початкової та попередньої базової підготовки; розглянуто відбір, орієнтацію та підготовку спортсменок у процесі багаторічного вдосконалення.

Для групових вправ у даний час характерним є збільшення обсягу роботи з предметом і тілом, що пов'язано зі значною кількістю часу на їх удосконалення,

відпрацювання елементів обміну, взаємодії та співпраці. Зазначені вище рухові дії є складним координаційним поєднанням рухів окремих ланок тіла з різними предметами. Виконання їх у поєднанні з музичним супроводом вимагає від спортсменок не тільки значних фізичних можливостей, а й достатнього рівня розвитку спеціальних рухових якостей, уміння виразно й артистично подати елементи, необхідні для виконання композиції (М. Шишковська, 2011; В. Сосіна, 2013). Правильні технічні рухи, сформовані на початкових етапах підготовки, що постійно розвиватимуться і покращуватимуться на наступних етапах, забезпечують зростання майстерності (В. Староста, 2003; В. Платонов, 2012). Навіть найменші відхилення від них призводять до появи значної кількості рухових помилок, котрі згодом будуть перенесені на більш складні елементи (Ю. Гавердовський, 2007). Тому формування спеціалізації в групових вправах має бути організоване на початкових етапах багаторічного вдосконалення, починаючи з груп початкової підготовки.

Під формуванням спеціалізації ми розуміли процес становлення і розвитку дисципліни виду спорту – групові вправи в художній гімнастиці, що відрізняється конкретним складом вирішення завдань спеціалізації.

Головною ознакою спеціалізації «групові вправи» є виконання змагальної програми з художньої гімнастики в команді як окремої самостійної одиниці, де підготовка гімнасток зосереджена на виконанні спільних дій, що виявляються в однаковій та узгодженій роботі, чіткості і злитості, стабільності у співпраці, синхронності й асинхронності в роботі гімнасток та предметів, що досягається спільністю інтересів, мотивацією, спрацьованістю команди тощо.

Спеціалізація «групові вправи» в художній гімнастиці, характеризується послідовністю дій, що принципово відрізняється від індивідуальної підготовки, але будується на базі школи художньої гімнастики і не виходить за межі її предметно-змістової основи. В основі підходу до формування спеціалізації юних гімнасток у групових вправах на етапах початкової та попередньої базової підготовки покладено теоретичні знання і практичний досвід художньої гімнастики і суміжних дисциплін. Його елементами, які об'єднують процес формування спеціалізації і створюють перспективи багаторічного вдосконалення гімнасток, є закономірності вікового розвитку і початку спеціалізації, показники спортивної орієнтації і відбору з урахуванням природних задатків спортсменок до виконання групових вправ, засоби і методи спортивної підготовки, критерії та компоненти спеціальної підготовленості (рис. 1).

Враховуючи, що спеціалізація формується з урахуванням цілісності процесів відбору, орієнтації та безпосередньої підготовки гімнасток, ми використали системний підхід, який дозволив розглядати всі складові формування спеціалізації як сукупність взаємодіючих елементів, що формують цілісну систему.

Формування спеціалізації включає пов'язані між собою складові, де завдання вирішуються поетапно протягом багаторічного вдосконалення, обумовлює подальшу підготовку гімнасток та висуває особливі вимоги до відбору і подальшої орієнтації тренувального процесу.

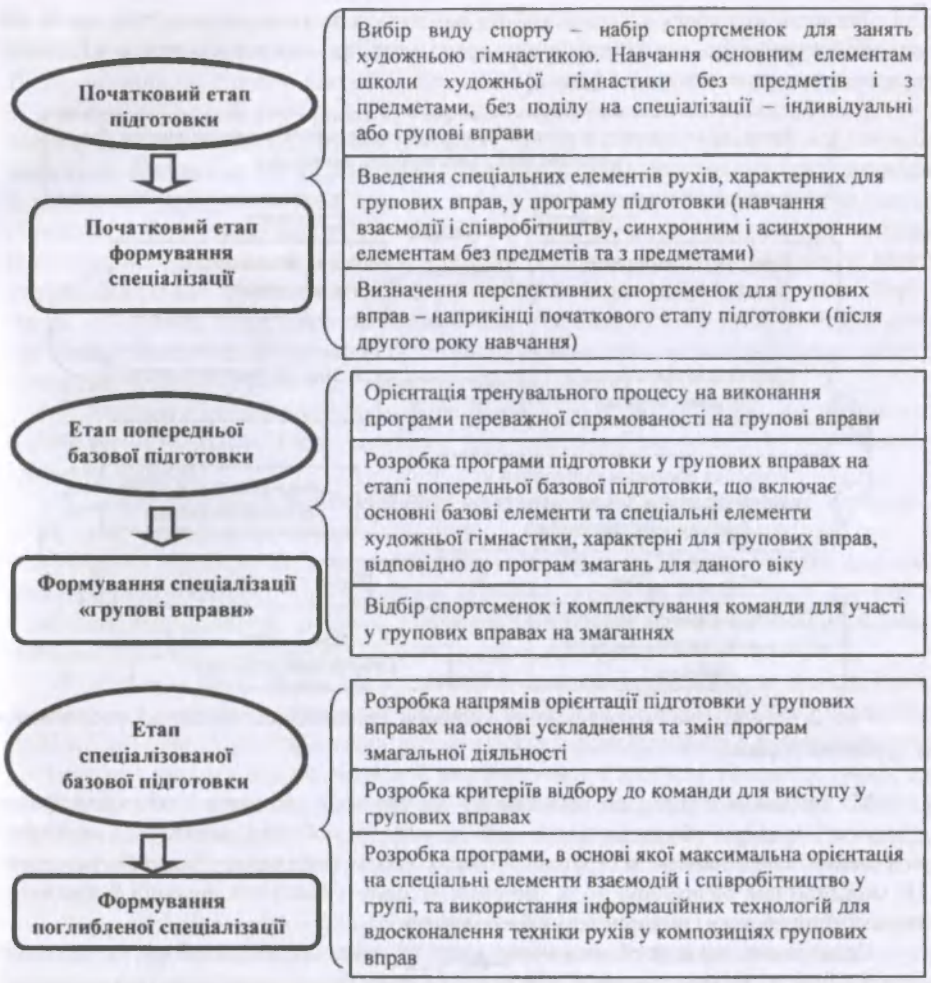


Рис. 1. Структурна схема формування спеціалізації «групові вправи» в художній гімнастиці

Вся система спортивної підготовки гімнасток у групових вправах будується як багаторічний і безперервний процес, де всі елементи та складові її підготовки взаємопов'язані і підпорядковані завданню досягнення максимального спортивного результату, а їх взаємодія дозволяє створити систему, органічно пов'язану як з етапами багаторічної підготовки, так і з рівнями відбору та орієнтації.

У четвертому розділі **«Розробка технології відбору, орієнтації та підготовки гімнасток у групових вправах»** обґрунтовано технологію відбору, орієнтації та підготовки віддаленого резерву в художній гімнастиці.

Технологію відбору та орієнтації ми розглядали як упорядковану сукупність дій, операцій і процедур, що забезпечують досягнення прогнозованого результату, котру представлено у вигляді схеми (рис. 2).

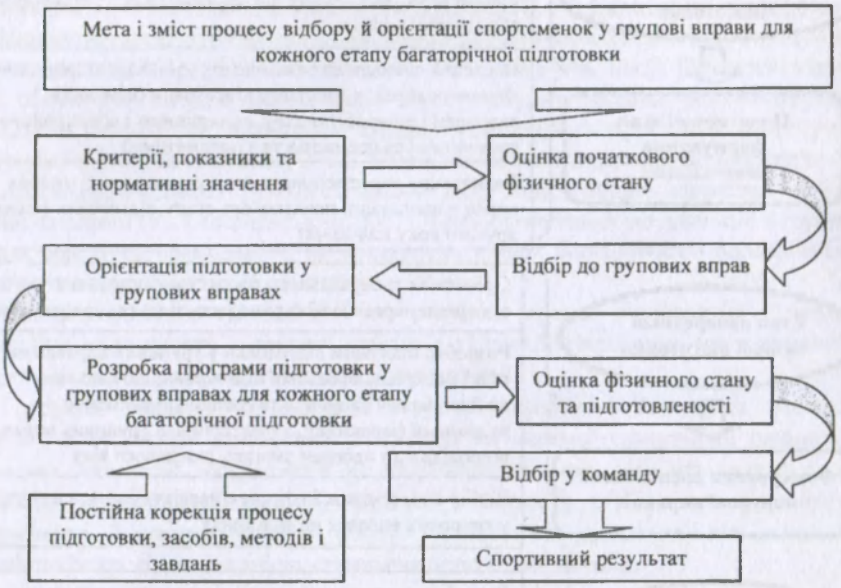


Рис. 2. Структурна схема технології відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах

Ми виходили з того, що технологія – це каркас, а методика – оболонка, форма діяльності тренера. Функція технології полягає в побудові відбору та орієнтації підготовки спортсменок у групових вправах, що забезпечує заданий результат. Це можливо при визначенні того, що реалізує одну з важливих функцій технології – перенесення досвіду і використання його іншими.

Складовими технології визначено мету та зміст процесу відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах для кожного етапу багаторічної підготовки; критерії, показники і нормативні значення; оцінку вихідного і поточних станів підготовленості гімнасток, розробку програми підготовки у групових вправах, відбір у групові вправи та подальша орієнтація їх підготовки.

Провідними тренерами України (n = 46) було визначено вісім критеріїв відбору, котрі необхідно враховувати на початковому етапі підготовки: стан здоров'я; антропометричні показники (довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки, талії, розміри стопи); рівень фізичної підготовленості, мотивація; якість засвоєння рухів і оцінка розвитку рухових якостей; соціальні показники (ставлення і зацікавленість батьків і дитини до спорту); оптимальний вік початку занять.

Для оцінки антропометричних показників ми використовували власні дослідження та дані, отримані А. Жумановою (2010). Конституційні особливості дитини є одним з основних критеріїв первинного відбору, як вважають 85 % тренерів

(n = 46), які брали участь у нашому опитуванні. Під час відбору перевагу віддавали дівчаткам м'язово-астенічного і торакального типу, з вузьким тазом, тонкою кісткою. Відбір проводили у присутності батьків, щоб врахувати спадкові ознаки (зріст, маса, обхват грудної клітки, розміри стоп).У процесі первинного відбору перевагу віддавали тестам, що характеризують рухові здатності, значною мірою зумовлені вродженими задатками. Мотивація до спортивної діяльності є інформативним критерієм і посідає чільне місце серед показників відбору, тому з'ясовували мотиви занять художньою гімнастикою та наявність або відсутність сформованого інтересу до спорту. Із соціальних критеріїв відбору було виділено показник ставлення батьків до занять дитини художньою гімнастикою. Виділені критерії використовували під час відбору в групи початкової підготовки та оцінювання підготовленості дітей у перші роки навчання. Також дані критерії було використано для визначення контингенту гімнасток, які брали участь в експерименті на етапі початкової підготовки .

У результаті наших досліджень було розроблено оціночні шкали, що дозволяють оцінювати можливості юних гімнасток для подальшої орієнтації їх підготовки у групових вправах.

У межах виділених інформативних критеріїв також було визначено контрольні тести для оцінювання здібностей дітей з орієнтацією на групові вправи. За результатами проведеного анкетування (n = 46, W = 0,77) до значущих критеріїв фізичної підготовленості гімнасток для групових вправ на початковому етапі було віднесено: координаційні здібності, гнучкість (рухливість у хребетному, кульшових і плечових суглобах), силова витривалість, швидкість і стрибучість.

Рухова сумісність гімнасток у команді є основою у процесі навчання спільних рухових дій, що виявляються в узгодженій спільній роботі, чіткості і злитості, стабільності виконання у співпраці, синхронності й асинхронності в роботі гімнасток. Це можливо завдяки єдиній технічній підготовленості для всіх гімнасток групи, що закладається з перших днів занять. Саме тому розвиток спільних взаємодій і набуває вирішального значення у побудові навчально-тренувального процесу в процесі формування спеціалізації до групових вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки.

Було проведено порівняльний педагогічний експеримент з вересня 2011 р. по травень 2012 р. на базі СДЮШОР-1 м. Києва, під час якого було сформовано дві групи дівчаток початкової підготовки (другого-третього років навчання) по 10 осіб у кожній. Контрольна (КГ) та експериментальна групи (ЕГ), за показниками фізичної та технічної підготовленості до експерименту достовірно не відрізнялись ($p<0,05$).

Заняття в контрольній групі проводили за стандартною програмою ДЮСШ, а в експериментальній – за розробленою програмою підготовки до групових вправ.

За основу було прийнято груповий метод навчання спільним руховим елементам взаємодії та співпраці, синхронному виконанню хореографічних елементів, необхідних для роботи в групових вправах. В основу проведення тренувальних занять було покладено групову організаційну форму навчання – робота в парах, трійках і четвірках, тобто в парах змінного складу. Навчання дітей руховим взаємодіям у парах, трійках і четвірках, в поєднанні з освоєнням техніки елементів, що виконуються індивідуально, на нашу думку, позитивно впливає на розширення діапазону рухових можливостей гімнасток, розвитку моторики рук, сприяє підвищенню технічної підготовленості.

Для пояснення завдань використовували візуалізацію – наочне уявлення матеріалу, перегляд елементів, комбінацій і взаємодій на основі відеоматеріалів виконання елементів провідними гімнастками школи, що сприяло освоєнню елементів юними гімнастками. Таке проведення навчально-тренувальних занять передбачає й подальшу групову підготовку з початкових етанів до етапів вищої майстерності і має на увазі відбір і орієнтацію перспективних спортсменок у групові вправи в процесі багаторічного вдосконалення.

Комплекси вправ програми підготовки гімнасток до групових вправ складалися з наступних блоків:

– розминка, що включала підготовчі вправи: біг, нескладні нахили, повороти і стрибки, котрі виконувалися в парах або трійках. Завданням цього блоку була підготовка опорно-рухового апарату гімнастки, різнобічний розвиток, підвищення працездатності;

– хореографічна та музично-ритмічна підготовка для формування музично-ритмічної координації, досягнення точності й узгодженості рухів, синхронності, артистичності та виразності, вироблення єдиного стилю (виконання танцювальних елементів: стрибків, танцювальних кроків);

– безпредметна й акробатична підготовка: вдосконалення специфічних форм рухів, підтримок, рухових взаємодій у парах, у трійках для розвитку сили, спритності, точності, координації взаємодій, формування навичок спільних, синхронних і асинхронних дій під час виконання вправ із партнером;

– технічна підготовка з предметами: навчання техніки рухів із предметами, оволодіння однаковою для всіх гімнасток групи технікою базових елементів з м'ячами й обручами (тренування точності перекидань, кидків, ловлі, маніпуляцій);

– композиційна підготовка: відпрацювання змагальних композицій, збереження правильної дистанції в композиціях, перешикувань, удосконалення техніки виконання елементів композиції щодо точності кидкових взаємодій і стабільності їх виконання.

На проміжному етапі експерименту відбулося тестування гімнасток за 20 тестами по 10–бальній шкалі. Результати гімнасток КГ поліпшилися від $1,15 \pm 0,16$, ($\bar{x} \pm S$) до $1,56 \pm 0,12$ бала, ($p<0,05$), ЕГ– від $2,10 \pm 0,14$ до $2,44 \pm 0,12$ бала, ($p<0,05$). Після тестування (грудень 2011р.) здібні гімнастки були орієнтовані до занять груповими вправами.

Формування підсумкової оцінки було комплексним, з урахуванням інформативних критеріїв відбору дітей у групові вправи на початковому етапі підготовки за розробленими оцінними шкалами: 56–69 балів – високий рівень, 49–55 – рівень вище середнього, 38–48 – середній рівень, 31–37 – рівень нижче середнього, 21–31 бал – низький рівень. Таким чином було визначено основний склад КГ ($n = 5$) і ЕГ ($n = 5$), решта спортсменок увійшли до резервного складу.

На наступному етапі експерименту було проведено постановку і вивчення групових вправ без предметів і з м'ячами. Наприкінці експерименту аналіз результатів тестування (квітень 2012 р.) підтвердив приріст показників за 20 тестами у гімнасток обох груп ($p<0,05$). Результати тестування загальної фізичної та технічної підготовленості в ЕГ за більшістю показників були вірогідно вищими порівняно з КГ.

Впровадження запропонованої експериментальної програми підготовки до групових вправ дозволило за період проведення експерименту у гімнасток ЕГ

поліпшити такі показники: стійкість вестибулярних реакцій в середньому від 3,5 ± 0,35 до 8,2 ± 0,35 бала, (р <0,05); рухову координацію від 3,94 ± 0,36 до 7,9 ± 0,7 бала, (р <0,05); роботу з предметами – де віртуозність у середньому змінилась від 4,19 ± 0,06 до 8,0 ± 0,28 бала, (р <0,05). За цей же період у КГ результати становили: стійкість вестибулярних реакцій у середньому від 3,8 ± 0,27 до 6,0 ± 0,7 бала, (р <0,05); рухова координація від 4,02 ± 0,32 до 5,8 ± 0,91 бала, (р <0,05); віртуозність у середньому змінилася від 3,97 ± 0,3 до 6,2 ± 0,66 бала, (р <0,05) (рис. 3).

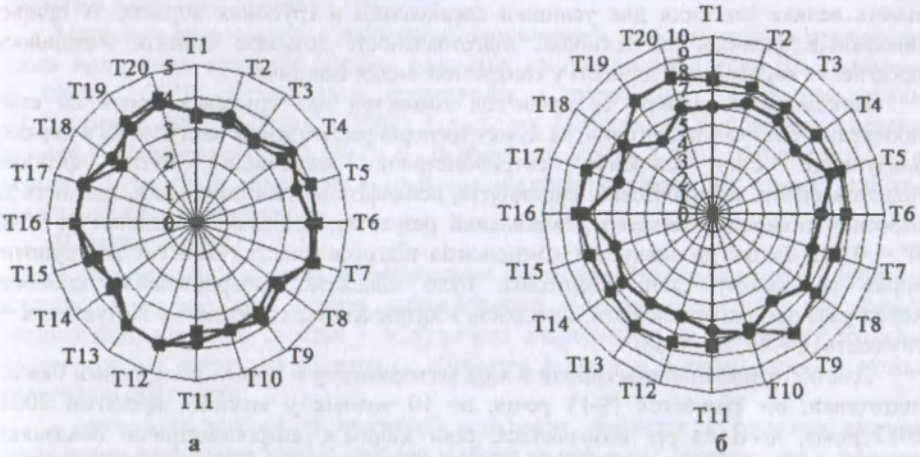


Рис. 3. Динаміка змін загальної фізичної та технічної підготовленості гімнасток контрольної та експериментальної груп під час проведення експерименту, бали:
Т1, Т2, Т6 – гнучкість і рухливість суглобів; Т3 – силова витривалість; Т4 – загальна витривалість; Т5, Т7 – швидкість; Т8 – швидкісно-силові здібності; Т9 – стійкість вестибулярних реакцій; Т10 – точність; Т11 – динамічна рівновага; Т12 – статична рівновага; Т13 – швидкісно-рухова реакція; Т14 – здатність до орієнтування в просторі; Т15 – здатність до перебудови рухової дії; Т16 – вибухова сила; Т17 – рухова координація; Т18 – «відчуття предмега»; Т19 – «відчуття часу», «відчуття темпу и ритму»; Т20 – віртуозність;
– експериментальна група; – контрольна група;
а – на початку експерименту; б – наприкінці експерименту

Загалом у КГ показники тестування збільшилися від 3,35 ± 0,18 до 7,35 ± 0,11 бала, (р<0,05), а показники ЕГ збільшилися від 3,20 ± 0,14 до 8,20 ± 0,12 бала, (р<0,05). Також на даному етапі експерименту у гімнасток основного складу ЕГ зрівнялися показники технічної підготовленості (V = 8,35 %), що є одним з важливих показників розвитку спільних взаємодій. В КГ оцінки за техніку виконання нормативів технічної підготовленості також збільшилися, але розбіжність результатів досить висока (V = 16,91 %).

Підтвердженням ефективності технології відбору та орієнтації гімнасток, розробленої програми підготовки, стали підвищення показників фізичної підготовленості та змагальні результати команд за програмою групових вправ без предметів і з м'ячами. Під час проведення змагань на першість школи за III юнацьким

розрядом команда основного складу ЕГ виконала змагальну програму з мінімальною кількістю помилок і посіла перше місце, а команда основного складу КГ – п'яте. Це дозволяє стверджувати про необхідність формування спеціалізації «групові вправи» наприкінці початкового етапу багаторічного вдосконалення.

Цілеспрямована підготовка віддаленого резерву та формування спеціалізації до групових вправ триває й на етапі попередньої базової підготовки. Вдосконалення фізичних здібностей і формування спільних рухових навичок (взаємодій і співпраці) мають велике значення для успішної спеціалізації в групових вправах. А приріст показників фізичної та технічної підготовленості дозволяє оцінити можливості досягнення високої майстерності у конкретних видах змагань.

Показниками відбору та орієнтації гімнасток для групових вправ на етапі попередньої базової підготовки, на думку тренерів-респондентів виступають в порядку значущості: стан здоров'я, антропометричні показники, рівень фізичної підготовленості, спеціалізовані сприйняття, психофізіологічні показники, здатність до освоєння технічних елементів, змагальний результат, соціальні показники (n = 46; W = 0,70). Також до значущих компонентів підготовленості гімнасток до групових вправ на даному етапі підготовки було віднесено: координаційні здібності, хореографічна підготовленість, швидкість і витривалість, спритність і віртуозність та гнучкість (n = 46, W = 0,68).

Для обґрунтування показників в ході експерименту в групах попередньої базової підготовки, вік гімнасток (9-13 років, по 10 чоловік у кожній), протягом 2009–2012 років, двічі на рік визначалися: стан здоров'я, антропометричні показники, фізичні якості; оцінка спеціалізованого сприйняття; здатність до освоєння техніки; хореографічна підготовленість; психофізіологічні показники.

В період підготовки гімнасток до групових вправ за нормативами I розряду була апробована технологія відбору та орієнтації гімнасток, яка дозволила якісно сформувати основний склад гімнасток до групових вправ. У період удосконалення техніки рухових взаємодій у змагальних композиціях впроваджувалися мультимедійні засоби навчання, що дозволило через 6 тижнів підготовки до групових вправ зафіксувати позитивну динаміку результатів педагогічного тестування техніки перекидань і взаємодій.

За три навчальні роки гімнастки в групах, що відповідають етапу попередньої базової підготовки, показали достовірно кращі результати за всіма показниками ($p<0,05$), що є підставою для ствердження ефективності запропонованого підходу.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів досліджень»** здійснено узагальнення експериментальних даних і теоретичного аналізу, які дозволили вирішити важливу науково-практичну проблему – формування спеціалізації «групові вправи» в художній гімнастиці на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Запроваджена технологія відбору, орієнтації та підготовки гімнасток дозволяє знаходити здібних спортсменок, які відповідають вимогам певного етапу підготовки і підвищити ефективність роботи тренера.

Отримали **підтвердження** світові тенденції розвитку групових вправ як олімпійської дисципліни, зростаюча складність змагальних програм (Т. Нестерова, 2009), особливості змагальної діяльності, які супроводжуються високою предметною підготовленістю з виконавською майстерністю гімнасток (Р. Терехина, И. Винер, 2010; М. Шишковська, 2011). Також підтверджено, що процедура тестування спортсменок-

початківців повинна бути максимально простою і доступною, із застосуванням стандартних тестів для визначення рівня загальної фізичної підготовленості дітей (Л. Волков, 2002; В. Губа, 2008). Після проведення попереднього навчання основам школи художньої гімнастики для більш точного виявлення перспективності дитини та оцінювання її здібностей, можна рекомендувати тести, що відображають здібності, характерні для художньої гімнастики. Проведений порівняльний педагогічний експеримент підтвердив обґрунтованість даних опитування фахівців, щодо підготовки гімнасток у групових вправах.

Матеріали представлених досліджень **доповнюють та розширюють** наукові дані щодо визначення критеріїв відбору гімнасток на початковому етапі (Н. Казакевич, Е. Пишна, 2010) застосування стандартних і спеціальних тестів при відборі (Л. Сергієнко, 2001; Л. Волков, 2002). Результати дослідження доповнюють висновки авторів (Т. Нестерової, 2005, 2007; Н. Долбишевої, 2009), в яких наголошується, що успішність виступів гімнасток в групових вправах залежить від єдиної технічної підготовленості всієї команди.

Новими даними є:

– обґрунтування підходу до формування спеціалізації юних гімнасток у групових вправах, в основі якого лежать закономірності вікового розвитку і вік початку спеціалізації, природні задатки і особливості спортсменок до виконання групових вправ, відбір і орієнтація підготовки гімнасток у групові вправи, засоби і методи спортивної підготовки;

– технологія відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах, складовими якої є мета і зміст процесу відбору та орієнтації спортсменок у групових вправах для кожного етапу багаторічної підготовки; критерії, показники та оціночні шкали; програма підготовки у групових вправах на етапах початкової та попередньої базової підготовки;

– систематизація критеріїв відбору спортсменок: морфологічні, спортивно-педагогічні (технічні, фізичні), функціональні, психофізіологічні, а також вимог до юних гімнасток, орієнтованих на спеціалізацію «групові вправи»;

– програма підготовки гімнасток у групових вправах художньої гімнастики для етапів початкової та попередньої базової підготовки, що включає формування навичок спільних рухових взаємодій, інтерактивне навчання елементарним і базовим вправам, відповідних віку та спеціальній технічній підготовленості;

– система організаційних заходів щодо пошуку перспективних спортсменок для підготовки у групових вправах художньої гімнастики і оцінки рухових, технічних можливостей гімнасток на різних етапах спортивного вдосконалення.

Дані отримані в результаті проведених досліджень, дозволяють тренерам раціонально та ефективно будувати навчальний процес, спрямований на досягнення спортивного результату.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел та узагальнення практичного досвіду підготовки гімнасток свідчить про ускладнення змагальної діяльності у групових вправах художньої гімнастики з кожним олімпійським циклом. На спортивний результат у

групових вправах впливають технічна складність композиції, оригінальність, виконавча майстерність та артистизм, рівень предметної підготовленості гімнасток. Змагальні композиції характеризуються великою різноманітністю побудов і перестроювань, взаємодій гімнасток, що виявляються в специфічних формах рухів (підтримках). Високий змагальний результат у групових вправах досягається за рахунок бездоганної техніки рухових взаємодій, перекидань, кидків, передач предметів один одному, узгодженої роботи, виконання вправи в одному темпі і ритмі, з однаковою амплітудою. Це вимагає значної кількості часу на вдосконалення елементів як тіла, так і предмета; відпрацювання елементів обміну, взаємодії і співпраці, достатнього рівня спеціальної фізичної, технічної, тактичної та хореографічної підготовленості гімнасток. Ефективність системи багаторічної підготовки провідних команд світу у групових вправах підтверджується їх високими спортивними результатами. У системі підготовки з художньої гімнастики в Україні не відображені процеси формування спеціалізації спортсменок у групових вправах, в програмах і навчальних планах відсутня спеціалізація, підготовка здійснюється безпосередньо перед змаганнями з групових вправ (за два – три місяці перед стартами).

2. Обґрунтовано підхід до формування спеціалізації гімнасток у групових вправах на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Його елементами, що об'єднують процес формування спеціалізації і які створюють перспективи багаторічного вдосконалення, є закономірності вікового розвитку і початку спеціалізації, показники відбору і спортивної орієнтації спортсменок до виконання групових вправ, засоби і методи спортивної підготовки, компоненти і критерії спеціальної підготовленості. Формування спеціалізації розглянуто як процес становлення і розвитку дисципліни «групові вправи» в художній гімнастиці, що відрізняється конкретним складом вирішення завдань спеціалізації. Головною ознакою спеціалізації «групові вправи» є виконання змагальної програми з художньої гімнастики в команді, як окремої самостійної одиниці, де підготовка гімнасток зосереджена на виконанні спільних дій, що виявляються в однаковій та узгодженій роботі, чіткості, стабільності виконання у співпраці, синхронності й асинхронності в роботі гімнасток і предметів, які досягаються завдяки спільності інтересів, мотивації, спрацьованості команди, тощо.

3. Спеціалізація «групові вправи» характеризується послідовністю дій, що відрізняється від індивідуальної підготовки, але будується на базі школи художньої гімнастики і не виходить за межі її предметно-змістовної основи. Формування спеціалізації включає в себе: вибір виду спорту – набір спортсменок у художню гімнастику; навчання основним елементам школи художньої гімнастики без предметів і з предметами без поділу на спеціалізації – індивідуальні та групові вправи; введення спеціальних елементів рухів, характерних для групових вправ, в кінці початкового етапу підготовки; розробку програми підготовки у групових вправах, відповідних програмі змагань для даного віку гімнасток; визначення перспективних спортсменок для групових вправ, орієнтація тренувального процесу на виконання переважно програми групових вправ на етапі попередньої базової підготовки; відбір спортсменок і комплектування команди для участі у групових вправах на змаганнях на етапі попередньої базової підготовки; формування поглибленої спеціалізації на наступних етапах багаторічного вдосконалення.

4. Розроблена технологія відбору та орієнтації підготовки у групових вправах художньої гімнастики характеризується етапністю заходів і містить організаційні, методичні складові, систему тестів, програму навчання основним елементам спільних рухових взаємодій гімнасток у групі, програму відбору, критерії та оціночні шкали. Технологія відбору та орієнтації розглядається як упорядкована сукупність дій, що забезпечують досягнення прогнозованого результату в умовах, що змінюються у тренувальному процесі юних гімнасток.

Технологія відбору та орієнтації гімнасток до групових вправ на початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки багаторічного вдосконалення включає наступні складові:

– оцінку антропометричних даних, стану здоров'я, фізичної та технічної підготовленості;

– розробку програми підготовки до групових вправ (навчання взаємодіям і співробітництву тощо);

– формування критеріїв відбору, тестування, оцінку та визначення перспективних гімнасток для занять груповими вправами;

– відбір здібних гімнасток в основний (резервний) склад групи;

– відпрацювання рухових взаємодій композицій (перекидання, кидки, ловлі тощо);

– тестування, відбір і орієнтацію підготовки при переході на наступний етап підготовки.

5. Систематизовано критерії відбору спортсменок у групові вправи художньої гімнастики на початковому етапі підготовки: антропометричні показники, швидкість і якість засвоєння рухів, технічних елементів, рівень розвитку спеціалізованих сприйнять («почуття ритму», «почуття темпу», «почуття часу»), фізична підготовленість, стан здоров'я, психофізіологічні показники, соціальні показники. Обґрунтовано тести та методику оцінки координаційних здібностей, хореографічної підготовленості, здатності до засвоєння техніки, рівня прояву рухових якостей (здатності до обертальних дій, здібності до просторово-часових дій, здатності до збереження рівноваги), рівня розвитку стрибучості, витривалості, спритності, гнучкості, які виступають критеріями підготовленості гімнасток до групових вправ на етапі попередньої базової підготовки.

6. Для навчання спільним руховим діям у групових вправах, досягнення узгодженості, чіткості, злитості, стабільності виконання, синхронності й асинхронності в роботі гімнасток розроблена програма підготовки до групових вправ, що була впроваджена після навчання основним елементам базової школи художньої гімнастики, і включає п'ять блоків: підготовчі вправи (розминка), блок хореографічної та музично-ритмічної підготовки, блок безпредметної та акробатичної підготовки, блок технічної підготовки з предметами, блок композиційної підготовки.

За основу був прийнятий груповий спосіб навчання (робота в парах, трійках і четвірках) спільним руховим елементам взаємодії і співпраці, синхронному виконанню хореографічних елементів, необхідних для роботи в групових вправах.

7. Результати проведеного експерименту свідчать про ефективність запропонованого підходу до формування спеціалізації «групові вправи», починаючи з третього року навчання. Показники тестування гімнасток, які брали участь у

експерименті на етапі початкової підготовки, за 20 тестами (визначення гнучкості і рухливості суглобів; силової і загальної витривалості; швидкості; швидкісно-силових здібностей; стійкості вестибулярних реакцій; точності; динамічної і статичної рівноваги; рухової реакції; здатності до орієнтування в просторі; до перебудови рухової дії; вибухової сили; рухової координації; «почуття предмету», «почуття часу, темпу і ритму»; віртуозності) при оцінці за 10-бальною шкалою покращилися. В контрольної групи показники тестування покращилися в середньому від $3,35 \pm 0,17$ бала до $7,35 \pm 0,11$ бала, ($p < 0,05$) а показники експериментальної групи покращилися від $3,20 \pm 0,14$ бала до $8,20 \pm 0,12$ бала, ($p < 0,05$). Впровадження запропонованої експериментальної програми підготовки до групових вправ дозволило за період проведення експерименту у експериментальної групи поліпшити: стійкість вестибулярних реакцій в середньому від $3,5 \pm 0,35$ бала до $8,2 \pm 0,35$ бала, ($p < 0,05$); рухову координацію від $3,94 \pm 0,36$ бала до $7,9 \pm 0,7$ бала, ($p<0,05$). Покращилися показники роботи гімнасток з предметами: показник віртуозності в середньому змінився від $4,19 \pm 0,06$ бала до $8,0 \pm 0,28$ бала, ($p < 0,05$). За цей же період в контрольної групи результати склали: стійкість вестибулярних реакцій в середньому змінилася від $3,8 \pm 0,27$ бала до $6,0 \pm 0,7$ бала, ($p < 0,05$); рухова координація від $4,02 \pm 0,32$ бала до $5,8 \pm 0,91$ бала, ($p < 0,05$); віртуозність у середньому змінилася від $3,97 \pm 0,3$ до $6,2 \pm 0,66$ бала, ($p < 0,05$). Показники контрольної групи, хоча і покращилися, але в порівнянні з експериментальною групою різниця складала до двох балів.

На етапі попередньої базової підготовки, у гімнасток 9 років середньо групові показники приросту здібності до просторово-часових дій за 2 роки становили: від 0,15 до 0,20 бала; у гімнасток 10–11років – від 0,98 до 1,17 бали; а у гімнасток 12–13 років – від 2,17 до 2,37 бала. Отримані дані свідчать, що рухова навичка формується нерівномірно відповідно до вікових періодів. Приріст педагогічних показників за останні два навчальні роки за показниками координаційних здібностей, розвитку рухових якостей, рівнем розвитку стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості спостерігався у всіх вікових групах.

Перспективою подальших досліджень є обґрунтування підходу до поглибленої спеціалізації, розробка системи відбору, орієнтації та підготовки гімнасток у групових вправах на етапах спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких висвітлено основні наукові результати дисертації

1. Сиваш І. С. Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення / І. С. Сиваш // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К. : ДНДІФКС, 2012. – № 23 (1). – С. 30–35.

2. Сиваш И. С. Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования / И. С. Сиваш // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту, 2012. – № 1 (7). – С. 268–277.

3. Сиваш І. Технічна підготовка до групових вправ художньої гімнастики на етапі початкової підготовки / І. Сиваш // Спорт. вісник Придніпров'я, 2012. – № 3. – С. 59–62.

4. Сиваш І. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних гімнасток у групових вправах художньої гімнастики / І. Сиваш // Теорія і методика фіз. виховання. – К. : Олімп. л-ра, 2013. – № 2. – С. 27–31.

5. Сиваш И. С. Критерии отбора и ориентации гимнасток к групповым упражнениям на этапе предварительной базовой подготовки / И. С. Сиваш // Теория и методика физической культуры. – Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2013. – № 2. – С. 70–76. (Видання включено до ВАК МОН Республіки Казахстан).

6. Нестерова Т. В. Сучасний стан та перспективи вдосконалення техніки рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики шляхом застосування мультимедійних технологій / Т. В. Нестерова, І. С. Сиваш // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2009. – № 3. – С. 79–83. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus, Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).

7. Нестерова Т. В. Навчання руховим взаємодіям у групових вправах художньої гімнастики на основі мультимедійних технологій / Т. В. Нестерова, І. С. Сиваш // Спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2011. – № 1 (34). – С. 80–89. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-1/11ntvbmt.pdf. – 15.04.2012 *Особистий внесок автора полягає в узагальненні результатів досліджень та інтерпретації кількісних даних.*

8. Шинкарук О. Технологія відбору та орієнтації гімнасток у групових вправах художньої гімнастики / О. Шинкарук, І. Сиваш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 17. – С. 295–302. *Особистим внеском автора є аналіз і теоретичне узагальнення матеріалу, здійснення досліджень та обробки результатів.*

Опубліковані роботи апробаційного характеру

9. Сиваш И. С. Система отбора и ориентации гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики / И. С. Сиваш // Стратегическое управление развитием отрасли «Физическая культура и спорт» : материалы I регион. науч.-практ. конф. – Х., 2012. – С. 57–59.

10. Сиваш И. Формирование специализации к групповым упражнениям художественной гимнастики / И Сиваш, О. Шинкарук // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы III междунар. науч. конф. студ. и молодых ученых, (Рига, 21–22 мая 2013 г.). – Рига, 2013. – С. 117–122. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні результатів досліджень, написанні основної частини роботи.*

11. Сиваш І. Вдосконалення рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики / І. Сиваш, Т. Нестерова // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2010. – С. 125–128. *Особистим внеском автора є постановка проблеми, здійснення й аналіз експериментальних даних, узагальнення отриманих даних.*

12. Сиваш І. Передумови вдосконалення багаторічної підготовки команд у групових вправах художньої гімнастики. / І. Сиваш, Т. Нестерова // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ім. М. Коцюбинського, 2011. – С. 161–163. *Особистий внесок автора полягає у визначенні проблеми, що досліджується, систематизації наукових даних.*

13. Syvash I. Preparation of young gymnasts to group exercise of rhythmic gymnastics / I. Syvash // Program and book of abstracts 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All / Development of Olympic Sport and Olympic Education. – China, Beijing : Capital University of Physical Education and Sports, 2013. – P. 238-239.

АНОТАЦІЇ

Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етанах початкової и попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики). – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту, за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2013.

Дисертація присвячена актуальній проблемі формування спеціалізації «групові вправи» на етапах початкової та попередньої базової підготовки, технології відбору, орієнтації та підготовки спортсменок до групових вправ художньої гімнастики.

У роботі детально розглянуто необхідність формування спеціалізації, представлено педагогічну технологію відбору та орієнтації підготовки гімнасток у групових вправах художньої гімнастики.

Обґрунтовано підхід до формування спеціалізації та характеристики технології відбору та орієнтації. Досліджено складові і переваги запропонованої технології. Систематизовано критерії відбору гімнасток до групових вправ на етапах початкової и попередньої базової підготовки. Експериментально перевірена технологія відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах на початкових етапах, яка може використовуватися на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Основні результати дослідження знайшли своє практичне застосування у навчально-тренувальному процесі підготовки юних спортсменок на етапі початкової та попередньої базової підготовки СДЮШОР-1 м. Києва, у навчальному процесі Національного університету фізичного виховання і спорту України при викладанні дисциплін «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» (художня гімнастика).

Ключові слова: формування спеціалізації, відбір, орієнтація, групові вправи, художня гімнастика, критерій, система оцінки.

Сиваш И. С. Формирование специализации юных спортсменок на этапах начальной и предварительной базовой подготовки (на материале групповых упражнений художественной гимнастики). – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту, по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2013.

Диссертация посвящена актуальной проблеме формирования специализации «групповые упражнения» на этапах начальной и предварительной базовой подготовки,

технологии отбора, ориентации и подготовки спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Для решения поставленных задач в работе использованы такие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, официальных документов и протоколов соревновательной деятельности команд в групповых упражнениях, учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике, данных Internet; анкетный опрос, анализ видеозаписей, педагогическое наблюдение, тестирование и эксперимент, метод экспертной оценки, методы математической статистики.

Показана недостаточная изученность вопросов формирования специализации на начальных этапах подготовки и создания целостной системы подготовки, отбора и ориентации гимнасток в групповых упражнениях. Обучение гимнасток групповым упражнениям, на начальных этапах в научной литературе не рассматривается; не учитываются современные тенденции развития вида спорта, объемы работ необходимые для освоения технически сложных элементов. Показано, что подготовка команд в групповых упражнениях осуществляется в течение нескольких месяцев перед стартами. Анализ учебных программ по художественной гимнастике в спортивных школах показал, что в них полностью отсутствуют методические указания по оценке, контролю показателей развития способностей гимнасток, ориентированных на групповые упражнения. Гимнастки работают по программе ДЮСШ, где подготовка гимнасток и обучение элементам групповых упражнений не рассматривается.

В работе обоснована необходимость формирования специализации «групповые упражнения» на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, педагогическая технология отбора, ориентации и подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики. Раскрыт подход к формированию специализации, технологии отбора и ориентации. Исследованы составляющие и преимущества предлагаемой технологии. Систематизированы критерии отбора гимнасток в групповых упражнениях на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Разработанная технология отбора и ориентации подготовки в групповых упражнениях художественной гимнастики характеризуется этапностью мероприятий и содержит организационные, методические составляющие, систему тестов, программу обучения основным элементам совместных двигательных взаимодействий гимнасток в группе, программу отбора, критерии и оценочные шкалы.

Для обучения юных гимнасток совместным двигательным действиям была разработана программа подготовки к групповым упражнениям, состоящая из пяти блоков: подготовительные упражнения (разминка), хореографической и музыкально-ритмической подготовки, беспредметной и акробатической подготовки, технической подготовки с предметами, композиционной подготовки. За основу был принят групповой способ обучения совместным двигательным элементам взаимодействия и сотрудничества – работа в парах, тройках и четверках.

Для определения эффективности предложенной технологии был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого обоснована и проверена эффективность предложенного подхода, разработанной технологии отбора, ориентации и подготовки

гимнасток к групповым упражнениям на начальных этапах, которая может использоваться на последующих этапах многолетнего совершенствования.

Основные результаты исследования нашли свое практическое применение в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменок на этапе начальной и предварительной базовой подготовки СДЮШОР-1 г. Киева, в учебном процессе Национального университета физического воспитания и спорта Украины при преподавании дисциплин «Теория и методика преподавания избранного вида спорта» (художественная гимнастика).

Ключевые слова: формирование специализации, отбор, ориентация, групповые упражнения, художественная гимнастика, критерии, система оценки.

Syvash I. S. The formation of young athletes' specialization at the initial stages and pre-basic training (based on the rhythmic gymnastics group exercises). – Manuscript.

Dissertation for the degree of Candidate of Sciences (physical education and sport) in speciality 24.00.01 – olympic and professional sport. – National University of physical education and sport of Ukraine, Kyiv, 2013

Dissertation is devoted to the problem of improving the actual system of training of young athletes at the initial stages and pre-basic training in rhythmic gymnastics group exercises. The work discussed in detail the formation of specialization, teaching, technology selection and orientation training of gymnasts in the group exercises of rhythmic gymnastics. The approaches to the formation of specialization and technology characteristics of selection and orientation are well-grounded.

The components and advantages of the proposed technology are investigated. The selection criteria of gymnasts in the group exercises at the initial stages and pre-basic training are classified. Experimentally, the selection technology and orientation training of athletes in the group exercises in the early stages are confirmed and can be used in later stages of long-term improvement.

The main results of the study have found their practical application in the educational and training young athletes at the stage of pre-primary and basic training Sports School-1 in Kyiv, in the educational process of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine in teaching of subjects «Theory and Methods of Teaching favourite sport» (rhythmic gymnastics).

Keywords: formation of specialization, selection, orientation, group exercises, rhythmic gymnastics, the criteria, the evaluation system.