

УДК 796.012.1:796.41 (477)

Комаринська Н.Б.

## ПРО ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЮ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНІ

*Протягом останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбуваються суттєві зміни, які потребують їх врахування у системі підготовки гімнасток, зокрема – фізичної підготовки. У статті викладені результати анкетування тренерів України зі спортивної гімнастики. Мета дослідження – вивчити тренерський досвід щодо фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки. Методи дослідження: анкетування, методи математичної статистики. Анкетування тренерів зі спортивної гімнастики було організовано під час Чемпіонатів України, Кубку України, Відкритих чемпіонатів областей протягом 2014 – 2015 рр. Опитуванням було з'ясовано зміст та організацію загальної та спеціальної фізичної підготовки у навчально – тренувальному процесі гімнасток групи початкової підготовки.*

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, фізична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, фізичні якості, група початкової підготовки, гімнастки.

**Постановка проблеми.** Сучасна спортивна гімнастика – це складно координаційний вид спорту, де спортсменки відповідно до спеціальних вимог та правил змагань FIG, виконують вправи у чотирьох видах гімнастичного багатоборства: опорний стрибок, різновисокі бруси, колода, вільні вправи [1; 6; 7]. Стрімкий розвиток спортивної гімнастики та зміни Міжнародних правил змагань FIG кожного олімпійського циклу, що тенденційно підвищують вимоги до спортивної майстерності гімнасток, зумовлюють необхідність удосконалення системи багаторічної підготовки юних спортсменок загалом, та їх фізичної підготовки, зокрема [2; 6; 7]. До того ж, характерне для гімнастики зниження вікової межі спортивного відбору вимагає застосування специфічних методичних підходів до фізичної підготовки юних гімнасток, яка є провідним видом їх спортивної підготовки на початковому етапі спортивної спеціалізації. Вивчення практичного досвіду фізичної підготовки юних гімнасток дозволить з'ясувати реакцію тренерів на сучасні виклики до розвитку сучасної гімнастики та методичні рішення проблеми розвитку фізичних якостей з урахуванням особливостей виду спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Рядом наукових досліджень (С. Савчин; О.В. Зимина; Х.А.Т. Ремирес та інші) вивчалися питання організації та змісту тренувального і змагального процесів у спортивній гімнастиці. Аналіз науково – методичної літератури свідчить про те, що проблемі фізичної підготовки було присвячено ряд досліджень (С.М. Борщов; В.В. Анцыперов; М.Л. Журавин; В.Е. Андреева та інші) які, втім, не торкаються особливостей фізичної підготовки гімнасток у групах початкової підготовки.

**Мета дослідження** – вивчити тренерський досвід фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Анкетування тренерів зі спортивної гімнастики було організовано під час Чемпіонату України серед юнаків зі спортивної гімнастики "Олімпійські надії" (м. Івано – Франківськ, травень 2014), Кубку України (дорослі) (м. Київ, серпень 2014), Відкритого чемпіонату Хмельницької області серед юнаків та дівчат "Подільська осінь" (м. Хмельницький, жовтень 2014), Чемпіонату України серед учнів (молоді та юніорів) (м. Київ, листопад 2014), Відкритого чемпіонату міста Львова на кубок СДЮШОР "Будівельник" (м. Львів, лютий 2015), Чемпіонату України (дорослі) та Всеукраїнських змагань серед вікових груп (м. Кіровоград, березень 2015), Відкритого чемпіонату Тернопільської області на кубок МСМК Інги Шкарупи (м. Тернопіль, квітень 2015), Відкритого чемпіонату Хмельницької області (м. Хмельницький, квітень 2015), Чемпіонату України серед юнаків "Олімпійські надії", присвяченому Дню Перемоги (м. Івано-Франківськ, травень 2015). Розроблена нами анкета містила 28 запитань, її структура передбачала такі блоки запитань: паспортна частина; актуальність фізичної підготовки для юних гімнасток; методичні аспекти ЗФП і СФП; методичні особливості розвитку якостей, які складають СФП гімнастів (швидкісна сила, гнучкість, спеціальна витривалість). Обробка отриманих даних відбувалась шляхом обчислення відсоткового співвідношення різних за змістом відповідей.

З метою вивчення практичного досвіду тренерів зі спортивної гімнастики було опитано 80 фахівців із 15 міст України, де культивується спортивна гімнастика (Біла Церква, Донецьк, Запоріжжя, Івано – Франківськ, Київ, Кіровоград, Львів, Новгород – Сіверський, Одеса, Рівне, Тернопіль, Харків, Хмельницький, Червоноград, Черкаси). Серед респондентів – тренери ДЮСШ, СДЮШОР, КДЮСШ, РВУФК, з яких 11 зі званням "Заслужений тренер України" зі спортивної гімнастики; 11 – тренерів – викладачів вищої категорії; 22 фахівців I категорії, 27 – тренери II категорії та 14 респондентів без категорії. Стаж тренерської діяльності 25% респондентів становить до 5 років, у 33,7% – від 6 до 19 років, і 41,3% – понад 20 років.

Серед опитаних тренерів – викладачів 46,3% таких, чії учні виступали у складі збірної команди СРСР, України, були призерами чемпіонатів України, Європи, Світу, Ігор Олімпіад, виконали норматив майстра спорту міжнародного класу та заслуженого майстра спорту України. Найвищими досягненнями 16,2% тренерів є виконання їх найкращими учнями нормативів майстра спорту України та кандидатів у майстри спорту. Іншу групу склали тренери (37,5%) вихованки, яких були призерами чемпіонатів області та виконали нормативи юнацьких та дорослих розрядів.

У процесі опитування було з'ясовано, що переважна більшість респондентів (88,7%) згодні із твердженням про те, що фізична підготовка є фундаментом, на якому будується система інтегральної підготовки гімнасток та лише 11,3% респондентів не надають їй такого важливого значення. Варто зазначити, що половина з опитаних фахівців (50%) розуміє сутність дефініції "фізична підготовка", втім 21,3% з решти респондентів мають поверхневе розуміння цього поняття, а 28,7% тренерів не замислювались над його сутністю.

Майже всі респонденти (96,3%) переконані, що фізична підготовленість визначає рівень інших видів готовності гімнасток до тренувальних та змагальних навантажень. Така, майже однакова, позиція тренерів не відповідає результатам попереднього запитання, що свідчить про недостатню обізнаність тренерів у використанні фахових дефініцій. Серед тих респондентів, хто вбачає вплив фізичної підготовки на інші види підготовленості гімнастів 96,1%, 77,9% та 36,4% тренерів переконані, що фізична підготовленість визначає технічну, функціональну та психологічну види підготовленості спортсменок, відповідно. До того ж, 6,5% фахівців зазначили, що тактична підготовленість також визначається фізичними кондиціями гімнасток.

Варто відзначити, що всі опитані тренери розуміють сутність понять "загальна фізична підготовка" (ЗФП) та "спеціальна фізична підготовка" (СФП). У відповідях респондентів на питання "Які види фізичної підготовки Ви забезпечуєте у роботі з гімнастками групи початкової підготовки?", було виявлено, що абсолютна більшість тренерів (98,7%) надає перевагу ЗФП у роботі з юними спортсменками; ще 90% фахівців використовують засоби СФП, а 17,5% респондентів, до того ж, додали допоміжну фізичну підготовку (ДФП). Лише 7,5% та 5% респондентів використовують у своїй практичній діяльності засоби "вузько локалізованої фізичної підготовки" (ВЛФП) та "функціональної фізичної підготовки" (ФФП), відповідно.

Оскільки питання питомих ваги засобів ЗФП і СФП у різні періоди підготовки юних спортсменок має важливе значення у проектуванні їх навчально – тренувальної діяльності (В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский; А.Т. Брыкин; Н.К. Меньшиков та інші), ми поцікавились у тренерів про те, як вони вирішують проблему співвідношення ЗФП і СФП з урахуванням періоду підготовки їхніх вихованок і з'ясували, що 21,3% та 33,8% респондентів у підготовчому періоді збільшують питому вагу ЗФП порівняно з СФП, але у різному співвідношенні: 70%:30% та 80%:20%, відповідно; 8,8% фахівців зазначили, що зміст навчально – тренувальних занять підготовчого періоду наповнюють виключно засобами ЗФП; ще 8,8% опитаних визнають пріоритетність СФП у підготовчому періоді юних гімнасток у співвідношенні зі ЗФП, як 30%:70%; а 11,3% респондентів висловились за паритетний розподіл засобів ЗФП і СФП. У змагальному періоді 27,5% опитаних використовують засоби ЗФП і СФП у співвідношенні 40%:60%, а 25% фахівців висловились за їх рівноцінне застосування (50%:50%). У перехідному періоді підготовки гімнасток групи початкової підготовки майже третина опитаних тренерів (31,3%) практикує рівнопропорційне використання засобів ЗФП та СФП; 27,5% і 16,3% респондентів зазначили, що частка засобів ЗФП переважає над засобами СФП з відповідними співвідношеннями 60%:40% та 70%:30%. Таким чином, опитування тренерів виявило, що співвідношення засобів ЗФП і СФП у різні періоди підготовки юних гімнасток мають широкий розмах, втім більшість респондентів збільшують долю ЗФП у підготовчому та перехідному періодах і частку СФП у змагальному періоді. В той же час у навчальній програмі Російської Федерації [9], доля засобів СФП переважає у підготовчому і змагальному періодах, а перехідний співвідноситься рівноцінно. Інформація щодо співвідношення засобів ЗФП та СФП у різні періоди підготовки гімнасток групи початкової підготовки у вітчизняній навчальній програмі відсутня.

З'ясовуючи перелік фізичних якостей, необхідних для досягнення юними гімнастками високих спортивних результатів, було виявлено, що абсолютна більшість респондентів (98,7% та 97,5%) вважає пріоритетними у гімнастиці координаційні здібності і гнучкість, відповідно; 66,2% і 60% – динамічну

силу та швидкість, відповідно. Дещо менша кількість респондентів (52,5%) висловились за пріоритетність розвитку швидкісної сили юних гімнасток. Третина респондентів (33,7%) віддає перевагу вихованню спритності спортсменок. 28,7% та 27,5%, фахівців відповідно вважають, що спеціальна витривалість і статична сила є тими якостями, що визначають спортивний результат у гімнастиці. Найменша кількість опитаних (26,2% та 21,2%) висловились за важливість розвитку загальної і силової витривалості юних гімнасток, відповідно (рис. 1).

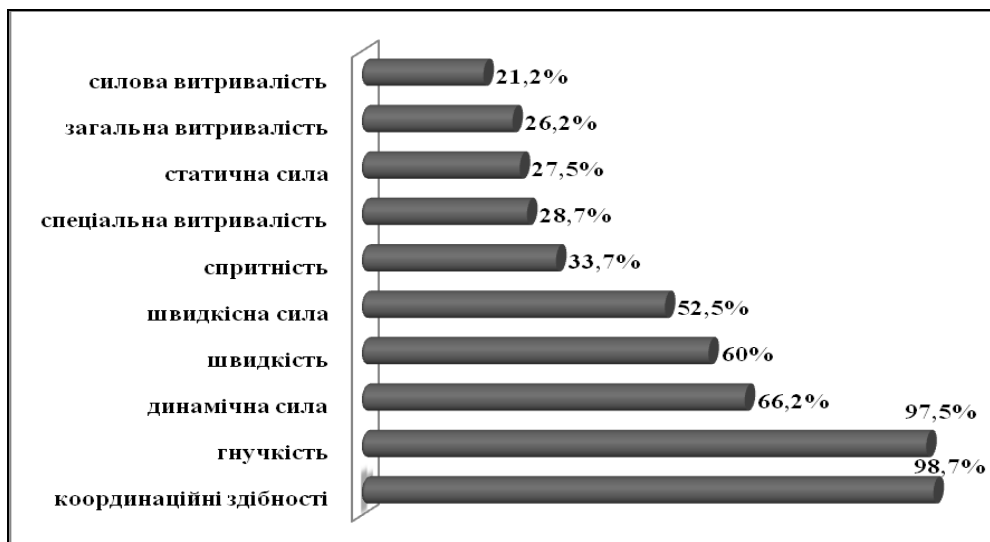


Рис. 1. Фізичні якості які, на думку респондентів, необхідно розвивати у гімнасток групи початкової підготовки

Ми дізнавалися у тренерів перелік фізичних якостей юних гімнасток, які вони розвивають у межах СФП, було з'ясовано, що абсолютна більшість опитаних (83,7% та 81,2%) забезпечує розвиток координаційних здібностей і гнучкості гімнасток у процесі СФП, відповідно. Саме вони є провідними руховими здібностями за твердженням Л.Я. Аркаєва, Н.Г. Сучилина; В.М. Смоленського, Ю.К. Гавердовського; Ю.В. Менхіна і інші, та визначають якість виконання гімнастичних елементів на гімнастичних приладах (опорний стрибок, різновисокі бруси, колода та вільні вправи). Переважна більшість респондентів (75%, 67,5%, та 65%) у межах СФП розвиває динамічну, швидкісну силу і швидкість; біля половини тренерів (47,5% та 45%) – статичну силу і спеціальну витривалість. Лише 36,2%, 31,2% і 16,2% сприяють розвитку силової витривалості, спритності та загальної витривалості юних спортсменок, відповідно (рис. 2).

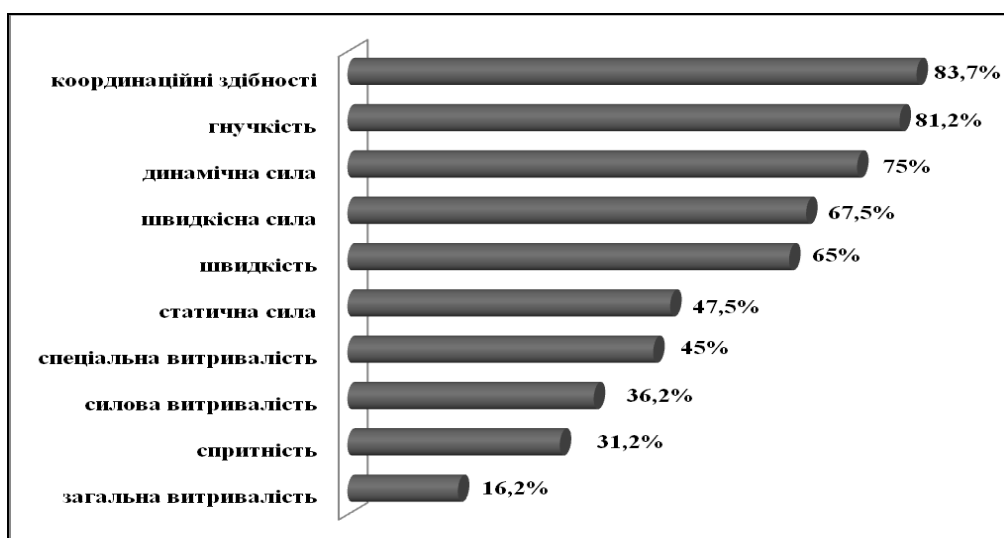


Рис. 2. Фізичні якості, які тренери розвивають у межах СФП юних гімнасток

Спортивна гімнастика характеризується різноманітністю вправ, які виконуються на приладах, з предметами і без них, що вимагає високого рівня розвитку м'язової сили. Втім, у літературних джерелах (В.М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский; Н.К. Меньшиков; М.Л. Журавин та інші) називаються різні групи м'язів гімнастів, що вважаються пріоритетними для їх розвитку. Такі ж неоднозначні позиції щодо цієї проблеми були виявлені нами в результаті опитування тренерів. Так, переважна більшість респондентів (76,3%) вважає, що перше і друге місця – за м'язами верхнього плечового поясу; 72,6% фахівців висловились за другу і третю позицію м'язів черевного пресу та передньої поверхні стегна; ще 73,8% тренерів розмістили м'язи нижніх кінцівок на третій і четвертій сходинці нашого рейтингу із переважанням голосів на третьому місці; а 68,8% респондентів м'язи спини та задньої поверхні стегна розмістили на третьому і четвертому рядку рейтингу, відповідно, із домінуванням голосів на четвертій позиції. Абсолютна більшість експертів (90%) не надає м'язам шиї важливого значення у спортивній гімнастиці. А 7,5% респондентів не змогли проранжувати м'язові групи за пріоритетністю їх розвитку для гімнастів та зазначили, що сила усіх м'язових груп, окрім м'язів шиї, є однаково важливою для досягнення гімнастами високих спортивних результатів.

Ми цікавились у тренерів, чи використовують вони у власній тренувальній діяльності засоби розвитку фізичних якостей, які рекомендовані навчальною програмою та дізнались, що 31,2% опитаних керуються змістом такого документу, біля половини фахівців (43,8%) використовують вправи навчальної програми частково і 25% респондентів не застосовують рекомендованих навчальною програмою вправ у тренерській діяльності взагалі. До тренерів, які керуються змістом державного програмного документу у проектуванні фізичної підготовки юних спортсменок, було прохання зазначити перелік вправ, які виконують їх вихованки у процесі розвитку фізичних якостей. Було з'ясовано, що більша половина респондентів (62,5%) застосовує вправи розділу контрольних нормативів навчальної програми, третина фахівців (33,2%) проігнорувала дане питання, а 4,3% опитаних зазначили, що використовують матеріали періодичних видань "Гімнастика". Уточнююче запитання дає підстави припустити, що тренери не використовують навчальні програми для проектування змісту фізичної підготовки юних гімнасток.

У подібному за сутністю до попереднього запитанні було отримано дещо інші результати. Так, більше половини опитаних (58,7%) зазначили, що практикують фізичні вправи, рекомендовані навчальною програмою зі спортивної гімнастики (проти 31% з попереднього запитання). Ймовірно, така різниця у результатах опитування зумовлена тим, що в останньому не було пропозицій щодо зазначення респондентами конкретних засобів фізичної підготовки. Лише 23,7% опитаних застосовують усі можливості розширення банку засобів фізичної підготовки юних гімнасток, а 20% респондентів використовують лише поєднання двох із запропонованих анкетною варіантів.

Переважна більшість опитаних фахівців (86,2%) зазначила, що керується у навчально – тренувальному процесі програмою фізичної підготовки юних гімнасток, і лише 13,8% не використовують в організації тренувальної діяльності спортсменок програму розвитку фізичних якостей, а такий процес відбувається стихійно. З числа тренерів, які планують фізичну підготовку гімнасток лише 15,9% керуються власними розробками; половина опитаних (49,3%) використовує програми, рекомендовані провідними спеціалістами, а 34,8% респондентів застосовують у тренувальному процесі поєднання власних розробок з пропозиціями провідних фахівців.

#### **Висновок**

Опитування тренерів України зі спортивної гімнастики виявило, що фізична підготовленість визначає інші види підготовленості юних спортсменок. У межах СФП юних гімнасток переважна більшість респондентів надає перевагу розвитку м'язам верхнього плечового поясу, черевного пресу, нижніх кінцівок та спини, а також розвитку координаційних здібностей, гнучкості, швидкісної сили та пружкості. Підготовчий та перехідний періоди навчально – тренувального процесу характеризуються збільшенням частки ЗФП, а змагальний – переважанням засобів СФП, що свідчить про невідповідність отриманих даних опитування рекомендаціям літературних джерел. Тренери не користуються навчальними програмами для проектування змісту фізичної підготовки юних гімнасток, а такий процес відбувається стихійно.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробити програму фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки.

#### **Використані джерела**

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов (теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации) / Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. – М. : ФиС, 2004. – 315 с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика / Брыкин А.Т., Смолевский В.М. – М: ФиС, 2005. – 368 с.
3. Журавин М.Л. Гимнастика / Журавин М. Л. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
4. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Менхин Ю. В. – М: ФиС, 1989. – 224 с.

5. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика её преподавания / Меньшиков Н.К. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
6. Правила соревнований 2013 – 2016. Женская спортивная гимнастика // ФИЖ. – 2013. – 247 с.
7. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика (теория и практика) / Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
8. Спортивна гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 140 с.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

Komarynska N.

#### ABOUT CONTENTS AND ORGANIZATION OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING GYMNASTS IN THE GROUP OF INITIAL TRAINING IN UKRAINE

*Gymnastics is regarded as one of the best means of physical training. It is one of the most graceful and artistic sports and popular all over the world. A women's gymnastics competition has four events. In order of performance, they are side horse vault, uneven parallel bars, balance beam, and floor exercise. The gymnasts had performed the routine at all – around competition for women accordance with the special requirements and of FIG rules. The modern artistic gymnastics has matured into a highly technical sport. It is claimed that the last decade in gymnastics has brought considerable changes that need to be considered in the system of physical training of gymnasts. Gymnastics characterized the decline of age – old limit of sporting selection and requires application of the specific methodical approaches for the physical training of young gymnasts. That is a basic kind of sporting training on the initial stage of sporting specialization. The article presents the results of the survey of Ukrainian coaches in artistic gymnastics. Aim: The aim of current study is to investigate the experience of coaches according to the physical training of initial group of gymnasts. Methods: surveys, statistical methods. The surveys were organized in 2014-2015 during the championship of Ukraine, Ukrainian Cup and Open championships. Were studied the practical experience of 80 specialists from an artistic gymnastics with 15 cities of Ukraine, where artistic gymnastics is cultivated. The surveys have shown the reaction of trainers is found out on modern calls to development of modern gymnastics and about the contents and organization of general and special physical training in the training process of the gymnasts in the group of initial training.*

**Key words:** artistic gymnastics, physical training, general physical training, special physical training, physical ability, group of initial training, gymnasts.

*Стаття надійшла до редакції 11.09.2015 р.*