

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.412.2.015.134 (045)

АРТИСТИЧНІ ЗДІБНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Борисова Ю.Ю., Мохова І.В.

*49094, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна*

borisova01@ukr.net

Розкривається актуальна проблема для експертів, які оцінюють виконавську майстерність гімнасток, а саме артистична складова. Це пов'язано, в першу чергу, з невизначеністю ряду критеріїв якості виконання, зазначених у правилах змагань, і недостатнім рівнем підготовленості спортивних суддів для сприйняття естетичної складової змагальних програм гімнасток. У правилах змагань немає чіткого визначення поняття артистизм, але зазначені компоненти і критерії за якими оцінюються гімнастки. До основних компонентів оцінки артистичності гімнасток відносяться: єдність композиції; музика і рух; виразність рухів тіла; різноманітність та декоративні елементи. Нові правила змагань з художньої гімнастики вимагають від тренерів і спортсменок не тільки досконалої техніки виконання елементів з предметом і без предмета, а ще створення своєрідного спектаклю, у якому буде відображатися сутність музичного твору, ритмічність виконання рухів і винахідливість гімнастики і тренера у з'єднаннях і переміщеннях. Емоції гімнастки повинні бути спрямовані на створення емоційно-рухового образу. Під час свого виступу спортсменка смисловим підтекстом повинна залучати до цього процесу і глядача, саме такий виступ вважається артистичним, або виразно-артистичним. За результатами анкетування тренерів визначено, що більшість (55,6%) респондентів вважають необхідним впроваджували засобів для розвитку артистичних здібностей у навчально-тренувальний процес гімнасток 5-6 років. Одним із дієвих засобів є імпровізація, яку можна використовувати протягом 5-7 хвилин на кожному занятті.

Ключові слова: художня гімнастика, артистизм, правила змагань, експертна оцінка.

АРТИСТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ КАК КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Борисова Ю.Ю., Мохова И.В.

*49094, Приднeпровская государственная академия физической культуры и спорта,
ул. Набережная Победы, 10, г. Днепр, Украина*

borisova01@ukr.net

Раскрывается актуальная проблема для экспертов, оценивающих исполнительское мастерство гимнасток, а именно артистическая составляющая. Это связано, в первую очередь, с неопределенностью целого ряда критериев качества исполнения, указанных в правилах соревнований, и недостаточным уровнем подготовленности спортивных судей для восприятия эстетической составляющей соревновательных программ гимнасток. В правилах соревнований нет четкого определения понятия артистизм, но указаны компоненты и критерии по которым оцениваются гимнастки. К основным компонентам оценки артистичности гимнасток относятся: единство композиции; музыка и движение; выразительность движений тела; разнообразие и декоративные элементы. Новые правила соревнований по художественной гимнастике требуют от тренеров и спортсменок не только совершенной техники выполнения элементов с предметом и без предмета, а еще создание своеобразного спектакля, в котором будет отображаться сущность музыкального произведения, ритмичность выполнения движений и изобретательность гимнастики и тренера в соединениях и перемещениях. Эмоции гимнастки должны быть направлены на создание эмоционально-двигательного образа. В ходе своего выступления спортсменка смысловым подтекстом должна привлекать к этому процессу и зрителя, именно такое выступление считается артистичным, или выразительно-артистическим. По результатам анкетирования тренеров определяется, что большинство (55,6%) респондентов считают необходимым внедрение средств, способствующих развитию артистических способностей в учебно-тренировочный процесс гимнасток 5-6 лет. Одним из действенных средств является импровизация, которую можно использовать в течение 5-7 минут на каждом занятии.

Ключевые слова: художественная гимнастика, артистизм, правила соревнований, экспертная оценка.

ARTISTIC ABILITY AS A COMPONENT OF ATHLETES' TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Borysova Yu., Mohova I.

49094, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, 10, Naberezhna Peremohy str.,
Dnipro, Ukraine

borisova01@ukr.net

In the article the actual problem for the experts evaluating performance skills of female gymnasts, namely the artistic component. This is due, primarily, to the uncertainty in a number of criteria of execution quality specified in the rules of the competition, and to insufficient level of sports judges for the perception of the aesthetic component of the competitive programme of female gymnasts. In the competition rules there is no clear definition of artistry, but the components and the criteria by which female gymnasts are evaluated are specified. The main components of the assessment of gymnasts' artistry are: the unity of the composition; music and moving; the expressiveness of body movements; a variety and decorative elements. New competition rules for artistic gymnastics, require coaches and athletes not only to perfect execution technique of the elements with an apparatus and without an apparatus, but also the creation of original performance in which the essence of musical composition to display, the rhythm of movements performing and the ingenuity of gymnasts and a coach in combinations and movements. Emotions a gymnast should be focused on creating an emotionally-motional image. During her performance, the athlete should bring to this process the viewer with semantic connotations. This very performance is considered artistic, or expressive-artistic one. According to the results of the survey of coaches, it was determined that the most (55,6%) of respondents find the implementation of means for the development of artistic abilities in the training process for female gymnasts of 5-6 years old necessary. One of the most effective means is improvisation, which can be used during 5-7 minutes at every lesson.

Key words: rhythmic gymnastics, the artistry, the rules of the competition, expert evaluation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Художня гімнастика відноситься до видів спорту, де важливу роль відіграє художність рухів. Тобто за допомогою рухів гімнастка повинна відобразити думки, почуття, художній образ. Саме естетичний зміст художньої гімнастики робить її видовищною і привертає глядачів на трибунах. Сучасні змагальні композиції гімнасток стали дуже складними, з'явилося багато різноманітних з'єднань і елементів, але на думку багатьох фахівців (Л. І. Туріщева, 1986; І. О. Вінер, 2008; М. Є. Плеханова 2010), питомої ваги у виконавській майстерності набуває такий фактор, як артистизм [1, 2, 6]. Високий рівень володіння виразним виконанням гімнастичних рухів проявляється в здатності спортсменки передавати характер і емоційний зміст музики в процесі виконання композиції.

Після Олімпіади 2016 року Міжнародна федерація гімнастики прийняла нові правила змагань, де для оцінки виконавської майстерності гімнасток відокремлено окремих суддів E1 і E2, які оцінюють рівень артистичності виконання гімнасткою змагальної композиції. Оцінка за артистизм складає 1/3 від загального максимального результату [4]. Тому виникає необхідність пошуку нових способів розвитку артистичних здібностей спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодні актуальною проблемою для експертів, які оцінюють виконавську майстерність гімнасток, є її артистична складова. Це пов'язано, в першу чергу, з невизначеністю ряду критеріїв якості виконання, зазначених у правилах змагань, і недостатнім рівнем підготовленості спортивних суддів для сприйняття естетичної складової змагальних програм гімнасток.

Фахівці, які вивчають цю проблему [1, 2, 5, 8], зазначають, що естетичне начало притаманне всім видам спорту як прояв досконалості фізичної природи людини. Однак у таких видах спорту, як художня, спортивна, естетична, аеробна гімнастика, присутня максимальна міра естетичності через певну спрямованість правил. Якщо звернутися до гімнастики, пише Б. Лоу (1984), то можна побачити, що це один з тих видів спорту, де «перевага в естетиці» найчастіше визначає результат [3]. Це положення підтверджують дослідження триразової

олімпійської чемпіонки Л. В. Турищевої (1986) та члена технічного комітету Міжнародної федерації гімнастики М. Шишковської (2011).

Дослідження, що стосуються естетичного аспекту виконавської майстерності в гімнастиці, проведені М. Е. Плехановою [6]. Автор виділяє якісні характеристики виконавської майстерності спортсменок і групує їх за такими ознаками:

- 1) узагальнені (краса, ефектність, видовищність, гармонійність, художність, яскравість);
- 2) групові (технічність, виразність, музикальність, хореографія, артистичність, культура рухів, віртуозність, школа);
- 3) одиничні (динамічність, легкість, ритмічність, амплітуда, точність, пластичність, м'якість, елегантність, чіткість, темп, граціозність, витонченість, плавність, закінченість, злитість, цілісність, свобода, чистота, цілісність, раціональність).

У праці М. Е. Плеханової (2006) дається таке трактування артистичності: це рухова діяльність, яка відрізняється мистецтвом виконання та художнім смаком. Отже, сьогодні науковцями частково висвітлені теоретичні складові «артистизму» і майже відсутні наукові праці щодо методики розвитку і оцінки артистичності гімнасток різної кваліфікації.

МЕТА РОБОТИ: вивчити вимоги правил змагань щодо артистичних компонентів у композиціях гімнасток-художниць.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз відеозаписів виступу гімнасток різної кваліфікації, матеріали національного семінару з правил змагань з художньої гімнастики, анкетування, методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У працях Б. Лоу (1984) показано, що заняття спортом – це мистецтво, як музика, поезія або танець. Автор визначає спортивні змагання як видовище, яке відповідає законам витончених мистецтв, спрямованих на досягнення прекрасного. На змаганнях різного рівня гімнастики виконують свої змагальні композиції на досить високому рівні, і тому артистизм є одним із вирішальних компонентів при виставленні кінцевої оцінки [7].

У правилах змагань немає чіткого визначення поняття артистизм, але є компоненти і критерії, за якими оцінюються гімнастки (рис. 1).

1. Єдність композиції – до цього компоненту відносять такі критерії, як основна ідея, характер і з'єднання. Тобто композиція повинна бути побудована так, щоб створити цілісний художній образ і виразити основну ідею від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предмета. Характер музики необхідно підібрати відповідно до віку, зрілості, технічного рівня гімнастки і нормами етики. Характер музики повинен гармонізувати з композицією вправи і гімнасткою протягом всієї вправи. Різні музичні фрагменти необхідно гармонійно підібрати і скомбінувати, навіть якщо в характері або темпі музики відбуваються зміни.

Композиція складається з технічних, естетичних елементів і елементів для з'єднання, причому один рух повинен логічно і плавно перетікати в наступний без непотрібних зупинок і тривалих підготовчих дій. Використовування різних рівнів і напрямів рухів тіла, напрямів і площини рухів предметів повинні бути чітко пов'язані між собою єдиною ідеєю.

За зв'язки між рухами, що порушують єдність композиції, передбачені зменшення кожного разу, а саме:

- переходи між рухами нелогічні, різкі і невиправдано тривалі;
- тривалі підготовчі рухи перед труднощами тіла;
- зупинки між рухами без необхідності;
- композиція не повинна бути серією незв'язаних рухів тіла або елементів предметів;

- на початку і в кінці композиції гімнастка повинна бути в контакті з предметом;
- позиція гімнастки на початку вправи повинна бути виправданою і використовуватися при початковому русі предмета.

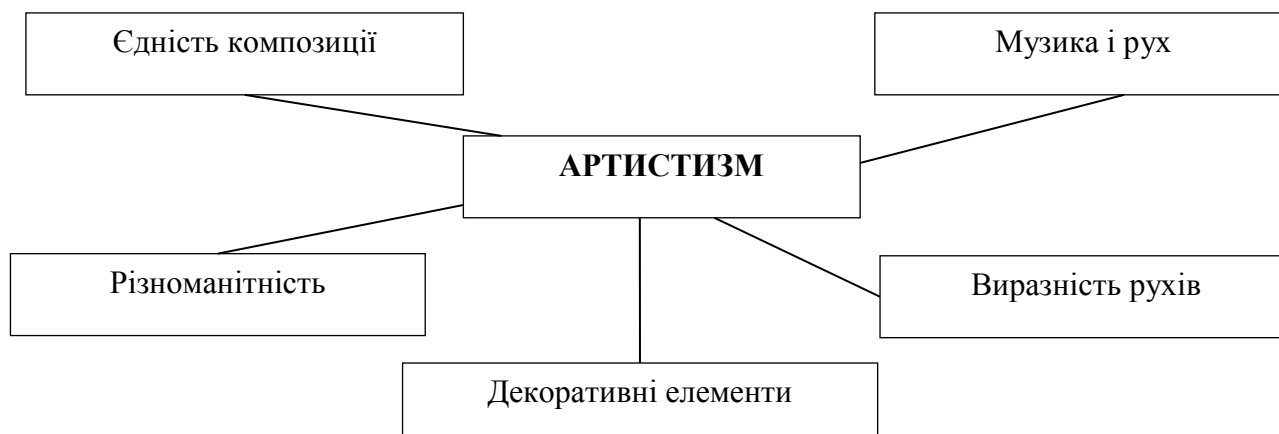


Рис. 1. Компоненти артистизму, які оцінюються судьями під час змагань.

2. Музика і рух – цей компонент відображають такі критерії, як ритм і динамічні зміни. Вимоги до критеріїв: рухи повинні бути точно скоординовані з музичними акцентами, музичними фразами, темпом музики, тіло і предмет повинне підкреслювати перебіг музики. Рухи, які виконані зовні акцентів і музичних фраз, або не пов'язані з темпом музики, караються зменшеннями кожного разу.

Тобто у своїй композиції гімнастці необхідно використовувати різноманітні рухи, щоб уникнути монотонності і повторень. Використання музики різними способом, навіть якщо темп і ритм залишаються тим самими. Тренерам і суддям необхідно вивчати і розуміти основи музичної структури і ритмічних рисунків для того, щоб уміти створювати і оцінювати рухи в музиці.

Енергія, потужність, швидкість, інтенсивність рухів повинні відповідати динамічним зсувам і метрономним змінам у музиці. Гімнастка виражає зміни динаміки за допомогою контрастів в енергії, потужності, швидкості та інтенсивності рухів тіла і предмета, відповідно до змін у музиці. Вправи з монотонною енергією, потужністю, швидкістю й інтенсивністю (без контрастів і змін) втрачають динамізм і караються зменшеннями.

3. Виразність рухів тіла – характеризується синтезом сили, краси і елегантності рухів. Участь всіх частин тіла (голова, плечі, тулуб, руки, ноги) в процесі виконання змагальної композиції створює пластику, рухи передають характер, відчуття, посилюють акценти і збільшують амплітуду. Сегментарні, невпевнені і непродумані рухи караються зменшеннями залежно від їх кількості в композиції.

У визначенні поняття «виразність» фахівцями з художньої гімнастики простежуються дві істотно різні точки зору. Так, Р.А. Варшавська визначила виразність як «руховий вираз емоцій». Як здатність створювати емоційно-руховий образ визначають виразність Л. А. Карпенко та М.В. Приставкіна [3, 5]. Аналогічної думки, судячи з контексту, дотримуються Ж. Шишманова, Е.П. Аверкович, Є.В. Бірюк [7].

З.Д. Вербова вважає, що виразність – це не тільки емоції, але і досконала техніка: «Виразність – це якість, що виявляється в хорошій техніці, у правильній школі рухів, це хороший темп під час обертань, елегантність, велика амплітуда при повній ясності емоційного змісту». Аналогічного погляду дотримуються Д. П. Мавроматі і Т. С. Лисицька [3, 6].

4. Різноманітність – до цього компоненту відносять такі критерії, як різноманітність напрямів і траєкторій, рівнів і модальностей (вперед, назад, по дузі і ін.), створює різні елементи і дозволяє повністю використовувати всю поверхню килима. Різноманітність рівнів

і модальностей передбачає різні переміщення (стрибки, статичні вправи, вправи лежачи або сидячи на підлозі, біг, різновиди ходьби та ін.).

Характерні для кожного предмету елементи, повинні виконуватися в різних площинах і напрямках, різними технічними прийомами, різними частинами тіла. Коли елементи предмета повторюються або виконуються в одній площині без змін, така відсутність різноманітності повинна каратися зменшеннями.

5. Декоративні елементи предмета. Можливе виконання різних оригінальних естетичних і хореографічних елементів під час комбінацій танцювальних кроків і елементів з'єднання за умови, що ці елементи дуже нетривалі і не переривають безупинний рух предметом. Максимум 3 рази в кожній композиції і не більше 4 секунд (якщо більше 4 секунд, то предмет вважається статичним – див. Трудність, п. 3.5).

Отже, нові правила змагань з художньої гімнастики вимагають від тренерів і спортсменок не тільки досконалої техніки виконання елементів з предметом і без предмета, а ще створення своєрідного спектаклю, у якому буде відображатися сутність музичного твору, ритмічність виконання рухів і винахідливість гімнастики і тренера у з'єднаннях і переміщеннях.

Наскільки готові тренери до такої творчої праці і які компоненти артистичності вони вважають пріоритетними, ми вивчали за допомогою анкетування. В опитуванні брали участь 18 тренерів з художньої гімнастики, які працюють у ДЮСШ, СДЮСШОР та спортивних клубах м. Дніпра, м. Каменського та м. Нікополя. Більшість тренерів (66,7 %) мають стаж роботи понад 20 років, 16,7% – 15 років, 16,6 % – менше 10 років.

За результатами анкетного опитування виявлено, що єдиної думки в респондентів немає щодо віку спортсменок, з якого віку необхідно починати навчання навичкам виразного виконання рухів. Тобто 55,6% опитуваних відповіли, що з 5-6 років, 38,9% тренерів вважають, що потрібно розвивати ці вміння з 7-8 років і лише 5,5% – з 9-10 років.

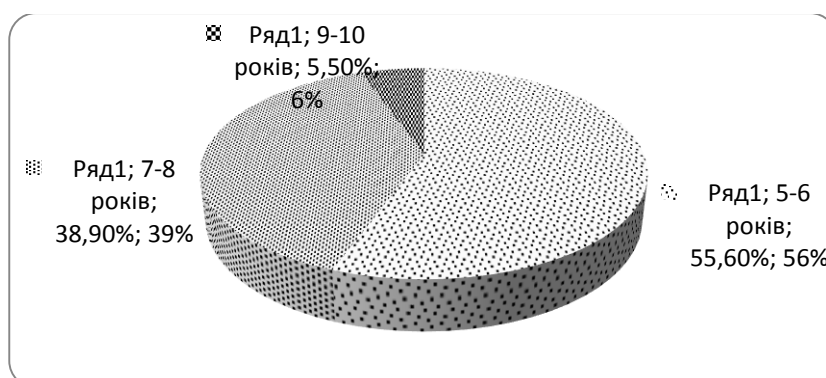


Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів на питання «З якого віку необхідно починати навчання навичкам виразного виконання рухів?»

Майже всі респонденти вважають, що потрібно використовувати імпровізацію для розвитку артистичних здібностей. На питання «Скільки часу необхідно використовувати на занятті для розвитку артистичності?» 61,1 % тренерів відповіли, що 5-7 хвилин на кожному занятті буде достатньо, 33,3 % – вважають, що потрібно приділяти 10-20 хвилин та 5,6 % – приділяють розвитку артистичності ціле заняття. Але всі респонденти єдині в думці, що при відпрацюванні кожного елементу змагальної композиції необхідно чітко визначати музичний фрагмент, його емоційне забарвлення і рухи які будуть відображати загальний образ композиції.

Виразність в гімнастиці – це змістовно доцільна емоційна насиченість виконання гімнастичних вправ і здатність спортсменок емоційно насичено і змістовно доцільно виконувати гімнастичні вправи [8].

Якщо емоції гімнастки спрямовані на себе, свої успіхи і промахи, то такий виступ можна назвати емоційним. Якщо емоції спортсмена зумовлені лише бажанням привернути увагу

глядачів, то такий виступ доречно назвати примітивно-артистичним. Коли емоції виконавця спрямовані на створення емоційно-рухового образу, такий виступ гідно називатися виразним. І, нарешті, якщо, створюючи емоційно-руховий образ, гімнастка смисловим підтекстом залучає до цього процесу і глядача, такий виступ слід вважати справді артистичним, або виразно-артистичним.

ВИСНОВКИ

Отже, у правилах змагань чітко визначені основні компоненти артистичності гімнасток, а саме: єдність композиції; музика і рух; виразність рухів тіла; різноманітність та декоративні елементи.

За результатами анкетування тренерів було визначено, що більшість (55,6%) респондентів вважають необхідним впровадження засобів для розвитку артистичних здібностей у навчально-тренувальний процес гімнасток 5-6 років. Одним з дієвих засобів є імпровізація, яку можна використовувати протягом 5-7 хвилин на кожному занятті.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова Ю.Ю. Обоснование необходимости использования программы совершенствования артистичности в танцевальном спорте / Ю.Ю. Борисова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. Сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12-14 апр.2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ.культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2016. – Ч.2. – С. 136-139.
2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М. : Человек, 2014. – 120 с.
3. Карпенко Л.А. О выразительности в гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Материалы науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 74-77.
4. Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 /Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ. – 80 с.
5. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: метод. рек. / М.В. Приставкина. – Смоленск : СГИФК, 1987. – 13 с.
6. Терехина Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р. Н. Терехина, И. А. Винер, Л. И. Турищева, М. Э. Плеханова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 98-101.
7. Художественная гимнастика: учебник / [Карпенко Л.А., Винер И.А., Терехина Р.Н. и др.]; под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М. : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.
8. Шишковска М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. Шишковска. – Санкт-Петербург, 2011. – 20 с.

REFERENCES

1. Borysova Yu.Yu. Obosnovanie neobhodimosti ispolzovaniya programmy sovershenstvovaniya artistichnosti v tantsevalnom sporte / Yu.Yu. Borysova // Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kulture, sportu i turizmu : materialyi XIV Mezhdunar. nauch. Sessii po itogam NIR za 2015 god, Minsk, 12-14 apr.2016 g. : v 3 ch. / Belarus. gos. un-t fiz.kulturyi ; redkol.: T.D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. Minsk : BGUFK, 2016. – Ch.2. – S. 136-139.

2. Viner-Usmanova I.A. Teoriya i metodika hudozhestvennoy gimnastiki. Artistichnost i puti ee razvitiya / I.A. Viner-Usmanova, E.S. Kryuchek, E.N. Medvedeva, R.N. TerYohina. - M.: Chelovek, 2014.- 120 s.
3. Karpenko L.A. O vyrazitelnosti v gimnastike / L.A. Karpenko, O.G. Rumba // Materialy nauch.-prakt. konf., posvyasch. 100-letiyu so d. r. L.P. Orlova / SPbGAFK im. P. F. Lesgafta. – SPb., 2001. – S. 74-77.
4. Pravila sorevnovaniy po hudozhestvennoy gimnastike 2017-2020 /Utverzheniyi Ispolnitelnym Komitetom FIZh – 80 s.
5. Pristavkina M.V. Emotsionalnaya vyrazitelnost sportsmenok v hudozhestvennoy gimnastike i ee psihologicheskie prichiny: metod. rek. / M.V. Pristavkina. - Smolensk: Izd-vo SGIFK, 1987. - 13 s.
6. Terehina R.N. Esteticheskie pokazateli ispolnitelskogo masterstva v gimnasticheskikh vidah sporta / R.N. Terehina, I.A. Viner, L.I. Turischeva, M.E. Plehanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2008. – 11 (45). – S. 98-101.
7. Hudozhestvennaya gimnastika: uchebnyk / [Karpenko L.A., Viner I.A., Terehina R.N. i dr.]; pod obsch. red. L. A. Karpenko. – M. : Vserossiyskaya federatsiya hudozhestvennoy gimnastiki, 2003. – 382 s.
8. Shishkovska M. Otsenka komponentov ispolnitelskogo maysterstva v hudozhestvennoy gimnastike : avtoref. dis. na soiskanie uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk: spets. 13.00.04. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitelnoy i adaptivnoy fizicheskoy kulturyi” / M. Shishkovska – Sankt-Peterburg, 2011. – 20 s.

УДК 796.4 : 796.015.2-05525

ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Гальченко Л.В., Бессарабова О.В., Писарькова О.Р.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

liagal@mail.ru

На основі теоретичного аналізу літературних джерел з фізичної культури і матеріалів спеціалізованих періодичних видань визначено особливості методик навчально-тренувального процесу з художньої гімнастики дівчат в групах початкової підготовки. Основні тези існуючих методик: 1) планування і проведення занять з урахуванням індивідуального соматичного типу та експліцитності м'язової маси; 2) освоєння черговості в навчанні базових і профілюючих елементів різних структурних груп тіла з урахуванням спеціальних вправ; 3) оцінка координаційної підготовленості повинна мати комплексний характер, необхідно використовувати блок тестових завдань, на основі яких можна судити про сформованість всієї координаційно-рухової сфери; 4) навчання дівчат роботі з предметами слід проводити з самого початку занять у суворій послідовності виконання спеціальних рухів; 5) засвоїти методи ритму виконання елементів із використанням звуколідерів; 6) планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням розвитку сприйняття часу; 7) планувати заняття з дівчатами в ігровій формі; 8) використовувати дихальні вправи в рамках ігрового методу. Встановлено, що існуючі методики побудови тренувального процесу на початковому етапі не враховують їхніх психофізіологічних особливостей, тому запропоновано використовувати інтерактивні методи навчання дівчат у художній гімнастиці.

Ключові слова: художня гімнастика, початковий етап підготовки, методика, рухові якості.

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гальченко Л.В., Бессарабова Е.В., Писарькова А.Р.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

liagal@mail.ru

На основе теоретического анализа литературных источников по физической культуре и материалов специализированных периодических изданий определены особенности методик учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике девочек в группах начальной подготовки. Основные тезисы существующих методик: 1) планирование и проведение занятий с учетом индивидуального соматического типа и эксплицитности мышечной массы; 2) освоение очередности в обучении базовых и профилирующих