



Альфія Дейнеко, к.фіз.вих., доцент

Інна Красова, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Харків, Україна

ВЗАЄМОДІЯ ГІМНАСТОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Групові вправи - це командна діяльність, результати якої безпосередньо залежить від спрацьованості гімнасток, злагодженості та узгодженості їхніх дій [2; 3; 4]. О. С. Кожанова та Т. В. Нестерова [2] визначають спрацьованість як єдність спортсменок, що взаємодіють одна з одною у спільній діяльності. Характеризуючи сутність даної діяльності автори виокремлюють основні її ознаки: оптимальний ритм роботи, висока продуктивність групи, точність та узгодженість дій за просторово-часовими параметрами, сприятливі міжособистісні відносини, надійність групової діяльності, швидкість оволодіння новими спільними діями, стабільність їх виконання. Маємо підкреслити, що у спортивній практиці комплектування складів команд часто здійснюється тренером інтуїтивно, без урахування спрацьованості гімнасток. Як наслідок, виникають різні негативні явища в команді: довготривале розучування вправ і нестабільне їх виконання, непорозуміння між гімнастками, конфлікти. Незважаючи на наукові дослідження проблема результативності рухової взаємодії спортсменок в команді є актуальною і потребує ефективних методик її вирішення.

Мета дослідження: дослідити взаємодію гімнасток у групових вправах як ключовий компонент успішної змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний етап в розвитку художньої гімнастики характеризується підвищенням рівня виконавчої майстерності спортсменок, зростанням складності та видовищності змагальних композицій, зокрема й у групових вправах [1; 5]. Аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку художньої гімнастики показав, що елементи у групових вправах набагато складніші за характером рухових дій ніж в індивідуальних вправах, а кожне рухове завдання вирішується командою колективно [3]. Тому однією з передумов підвищення результативності змагальної діяльності є врахування відпрацьованої взаємодії гімнасток у команді.

Проведений аналіз спеціальної літератури [2; 3; 4] свідчить, що співпраця (взаємодія) у групових вправах - це узгоджена синхронна або асинхронна робота п'яти гімнасток або підгруп в безпосередньому контакті одна з одною або в контакті за допомогою предметів (рухові контактні взаємодії), а також різноманітні переміщення в різних напрямках (рухові безконтактні взаємодії) і перешикування. Взаємодії, пов'язані з обміном предметами, за допомогою кидків, катів і відбивів, а також маніпуляції в парах або групах одним або кількома предметами без обмінів шляхом хватів, обертання, відбивів, кидків, входжень в предмет або проходів над ними називаються контактними (наприклад, кидки паличок стрічок гімнастка - гімнастці, утримуючи стрічку за тканину; стрибки через скакалку, яку горизонтально обертає інша гімнастка або кидок м'яча в обруч партнера). Безконтактні взаємодії не вимагають спеціальних рухових умінь і навичок командних дій, вони здійснюються на базі індивідуальної технічної підготовленості. Таким чином, для досягнення максимального результату в сучасних групових вправах гімнасткам необхідно не тільки демонструвати бездоганну техніку володіння предметами, але і близьку до ідеальної, техніку взаємодії (співпраці), що пов'язана з напрямом кидків і передачами предметів один одному, а також узгодженою синхронною або асинхронною роботою, вміннями виконувати вправи з єдиною амплітудою, в одному темпі і ритмі.

Висновки. Принципово важливою умовою результативності у групових вправах є не тільки рівність гімнасток за технічними та фізичними показниками, але і їхня здатність працювати в команді, вміло узгоджуючи свої дії одна з одною.

Список використаної літератури

1. Дейнеко А. Х., Красова І.В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок 9-10



років, які займаються художньою гімнастикою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2018. №. 2(64). С.27-30.

2. Кожанова О.С., Нестерова. Т.В. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики : монографія : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2018. 152 с.

3. Сиваш І.С. Формування спеціалізації юних спортсменок на прикладі групових вправ художньої гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2014. № 6. С. 63-70.

4. Сосіна В. Лiniшин В. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток високої кваліфікації у групових вправах художньої гімнастики. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики*: зб. наук. матеріалів. Львів: Тріада плюс. 2013. Вип.12. С. 48 -56.

5. Сутула В.О., Дейнеко А.Х., Рябченко О.В. Підвищення культури виконання змагальних композицій юними гімнастками за рахунок використання нетрадиційних засобів підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2019. №. 2(70). С.44-49.