

## ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ольга Шевченко, к. пед. н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка  
Кропивницький, Україна*

**Вступ.** Одним із пріоритетних завдань держави у сфері освіти є піклування про здоров'я населення та формування фізично міцного молодого покоління. Це зумовлює потребу в посиленні виховної діяльності та формування у молодого покоління відповідного ставлення до активних занять фізичною культурою й спортом [4].

Більшість провідних видів фізичного виховання та спорту характеризуються інтенсивною руховою активністю. До цієї групи спортивних дисциплін належить і художня гімнастика. Художня гімнастика є жіночим видом спорту та ефективним засобом гармонійного фізичного розвитку дівчат та жінок.

Художня гімнастика – це олімпійська спортивна дисципліна, у якій спортсменки змагаються в технічній досконалості та артистичності виконання складних рухів тіла в поєднанні з предметами під музичний супровід [2].

Зростання вимог до рівня виконавської майстерності гімнасток спонукало багатьох науковців приділяти більше уваги якісній базовій підготовці спортсменок на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Підґрунтя майбутніх спортивних досягнень закладається вже на початкових етапах навчання, які охоплює відбір до занять гімнастикою, виявлення початкових здібностей, формування стійкої мотивації до тренувань і орієнтацію на досягнення високих результатів у цьому виді спорту [1].

Спортивна підготовка в художній гімнастиці – це тривалий, цілеспрямовано організований процес, результативність якого залежить від організації всіх складових спортивної підготовки, притаманних цьому виду спорту.

**Мета дослідження** полягає у визначенні основних складових спортивної підготовки спортсменок у художній гімнастиці.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення тренерського досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головними завданнями технічної підготовки є опанування техніки виконання великої кількості складно координаційних вправ, досягнення високої надійності у володінні предметами, забезпечення належного рівня хореографічної підготовленості та бездоганного виконання поєднаних рухів тіла з вправами з предметам. Важливим аспектом також є формування стійкої та надійної техніки виконання змагальних комбінацій, здатність зберігати стабільність технічних дій під впливом збивальних чинників у змагальних умовах. Ваговим компонентом є

відповідність змагальних композицій індивідуальним функціональним можливостям спортсменок.

Однією зі складових спортивної підготовки гімнасток є фізична підготовка. Фізична підготовка в художній гімнастиці спрямована на розвиток і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових і координаційних здібностей. Вона передбачає їх комплексне поєднання з технікою виконання вправ та формування здатності ефективно проявляти ці якості під час змагань.

Тактична підготовка передбачає раціональний розподіл елементів складності, базових і спеціальних рухів у композиції. Вона також охоплює розроблення стратегії поведінки в умовах змагань: визначення спеціального режиму дня, варіантів розминки, особливостей підготовки та поведінки на місці проведення стартів. Важливою складовою є забезпечення варіативності тактичних рішень, які гімнастка має приймати під впливом збивальних чинників під час змагань.

Основним завданням психологічної підготовки є формування в спортсменок здатності свідомо регулювати свій психічний стан у процесі тренувань і змагань.

В системі спортивної підготовки гімнасток застосовуються засоби спортивної підготовки, фізичні вправи, які умовно підрозділяються на: загально-підготовчі, допоміжні (напівспеціальні), спеціально-підготовчі, змагальні (основні).

До основних належать вправи, які становлять зміст змагальних програм. Допоміжні засоби – це вправи, які створюють підґрунтя для поетапного вдосконалення спортивної майстерності. Допоміжні застосовуються виключно в тренувальному процесі з метою всебічного та гармонійного розвитку спортсменок. До спеціально-підготовчих засобів належать вправи, спрямовані на формування базової школи рухів, вироблення індивідуального стилю, розвиток виразності та артистизму. Сюди також входять засоби, що містять елементи змагальної діяльності або є наближеними до неї за формою, структурою та характером прояву функціональних можливостей організму. Загальнопідготовчі засоби спрямовані на забезпечення всебічної рухової та функціональної підготовленості гімнасток [3]. Необхідно застосовувати відновлювальні засоби, які набувають особливої ваги на етапі найвищої спортивної майстерності, оскільки дають змогу виконувати необхідний обсяг навантаження без шкоди для здоров'я.

**Висновки.** Отже, ефективне досягнення навчально-тренувальних цілей можливе лише за умови системного дотримання та раціональної організації всіх основних складових спортивної підготовки спортсменок в художній гімнастиці. На нашу думку, найбільш результативними засобами тренування є вправи спеціальних програм, що охоплюють технічну, фізичну, тактичну й психологічну підготовку гімнасток.

### **Список використаної літератури.**

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
2. Шевченко О. В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: Навчальний посібник. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.
3. Шевченко О. В., Мельнік А. О. Основи гімнастики художньої: методичний посібник. Кропивцький: ФОП Пескова М., 2022. 95 с.
4. Шерета В. В., Кодацька С. М. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально–методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Кіровоград, 2011. С. 24-25.