

Список використаної літератури:

1. Ладика П.І. Розвиток координаційних здібностей веслувальників: Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР. Тернопіль: ТНПУ, 2007. 92 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Слободенюк Я. В. Особливості застосування засобів та методів у процесі підготовки юних спортсменів байдарочників у групах початкової підготовки ДЮСШ: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту». Київ: НУФВСУ, 2022. 59 с.
4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ. ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
5. Шиян Б. М., Ладика П. І. Координаційні здібності як підґрунтя технічної підготовки веслувальників-початківців. *Вісник Прикарпатського університету*. 2007. Вип. IV. С.20-28.

ВІДМІННОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ В КАТАЛОНІЇ (ІСПАНІЯ) ТА УКРАЇНІ

Дар'я Касько, Інна Красова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

***Анотація.** У тезах проаналізовано відмінності системи підготовки гімнасток - художниць в Каталонії та Україні. Розглянуто особливості їхньої змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** художня, гімнастика, змагання, тренування, система.*

Вступ. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту, яка гармонійно поєднує в собі елементи балету та різновиди танцю, роботу предметом та тілом у складно-координаційній моториці під музичний супровід. Спортсменки виконують змагальні вправи з п'ятьма предметами: м'ячем, скакалкою, булавами, обручем і стрічкою [1; 2; 4]. На Іграх олімпіад гімнастки із різних куточків світу змагаються за однаковими (міжнародними) правилами, тому мають більш-менш схожі системи підготовки та педагогічні тренерські підходи [3]. Але молодші гімнастки в різних країнах з невисоким рівнем майстерності тренуються зовсім по іншому, використовуючи системи підготовки, що регламентуються внутрішніми правилами змагань, які можуть кардинально відрізнятися від міжнародних [1; 2].

Мета та завдання дослідження: дослідити особливості системи підготовки спортсменок в художній гімнастиці у Каталонії.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, нормативно-правових документів з виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика у різних країнах дуже відрізняється. Особливі відмінності мають країни, у яких цей вид спорту досі формується і ще не набрав великої популярності. Також розрізняються методики і умови тренування, матеріально-технічна база, ставлення дітей та батьків до занять спортом взагалі, і це має велике значення, тому що в подальшому впливає на результат. Так на території Іспанії є дійсними одразу три види правил: всесвітні, іспанські, каталанські, що суттєво впливає на систему підготовки спортсменок. Федерація художньої гімнастики Каталонії має назву FCG, а федерація гімнастики Іспанії – RFEG. Гімнастки в Каталонії мають загалом подолати вісім рівнів. Перші шість рівнів, в порівнянні з українською системою підготовки, наведені у таблиці [1; 2].

Так, ми бачимо, що вікові категорії спортсменок Каталонії та України відрізняються незначно. Не дивлячись на те, що є спільні (міжнародні) правила, Каталонія створила свої внутрішні правила з вимогами до змагальної діяльності відповідно до вікових категорій спортсменок. Насамперед в Каталонії є сьомий та восьмий рівні, які передбачені для більш підготовлених гімнасток, зазвичай які входять до збірної команди країни. Але вони також змагаються не тільки за міжнародними правилами, але і за правилами RFEG (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові категорії та рівні підготовленості спортсменок в художній гімнастиці в Україні та Каталонії

Україна		Каталонія	
Групи	Вік, розряд	Рівень	Вік
Початкової підготовки	5 років (без розряду)	PRE BENJAMÍ	4-6 років
	Третій юнацький розряд (6-7 років)	BENJAMÍ	7-9 років
Навчально-тренувальні	Другий юнацький розряд (8-10 років)	ALEVÍ	10-11 років
	Перший розряд (10-12 років)	INFANTIL	12-13 років
Спортивного удосконалення	КМС (12-15 років)	CADET	14-15 років
Вищої спортивної майстерності	МС (16-18 років і старші)	JUVENIL	16-18 років і старші

Особливістю змагальної діяльності гімнасток-художниць в Каталонії є існування різних рівнів підготовки спортсменок, відповідно до яких дозволяється включення в змагальну програму тільки визначених елементів технічної складності. Наприклад, для гімнастки восьми років рівня benjamí за виконання стрибка торкаючись («олень») судді виконують збавку як за елемент високої складності для цієї вікової категорії. Здебільшого це пов'язано з тим, щоб зберегти мотивацію дітей до занять, не форсувати тренувальний процес та забезпечити рівні умови змагальної діяльності для дівчат з різними можливостями і рівнем підготовленості. Всі спортсменки мають право брати участь в міжшкільних, між клубних, обласних та інших змаганнях. Але, в них відповідно до правил є чіткі обмеження складності елементів. Також для менш досвідчених гімнасток запропоновано додавання тільки одного гімнастичного предмету на рік. Для початківців це почергове вивчення техніки роботи з кожним

предметами протягом одного року. Для цих гімнасток змагання також проводяться з одним предметом, зазначеним у правилах. Дорослі гімнастки, які мають високий рівень підготовленості, змагаються за міжнародними правилами, можуть виступати за межами своєї області і рівень їхньої складності не обмежений.

Висновки: система підготовки в художній гімнастиці в Каталонії має багаторівневу структуру, яка дозволяє охопити заняттями велику кількість спортсменок відповідно до рівня їхньої підготовленості та індивідуальних можливостей і зберегти мотивацію дівчат до занять спортом. Проведене нами дослідження показало, що вікові категорії спортсменок Каталонії та України відрізняються незначно. Не дивлячись на те, що є спільні (міжнародні) правила, Каталонія створила свої внутрішні правила з вимогами до змагальної діяльності відповідно до вікових категорій спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Іспанська федерація гімнастики. Художня гімнастика. <https://rfegimnasia.es/especialidades/normativa/Especialidad/3>
2. Каталонська федерація гімнастики. Технічний регламент gr fcg 2024 <https://app.fedegim.online/web/fitxerweb/3064>
3. Семизорова А., Красова І., Марченков М.. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери кваліфікованих гімнасток Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С.139-142
4. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник, ХДАФК, 2016. 170 с.

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яна Коваленко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна*

Анотація. Показники сенсомоторної координації характеризують переважно сенсорний компонент рухових дій: вестибулярна чутливість, орієнтування в просторі, мінімізація коливань тіла при переміщенні (динамічна рівновага), ніж моторний (м'язова сила, координованість рухів кінцівками, стрибучість).

Ключові слова: гімнастика, сенсомоторна координація, статодинаміка, рівновага.

Вступ. Показники біомеханічного аналізу стабілограм при виконанні базових тестів на рівновагу дають змогу свідчити про те, що управління статодинамічною стійкістю досягається за рахунок формування механізмів регуляції пози тіла в умовних секторах простору (центральному, передньо-