

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 10–12 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Петренко Н. В., к.фіз.вих.,ст. викл., Андреева А. В., студ.

*Сумський державний університет*

*Andreevaa.anna1998@gmail.com*

**Вступ.** Художня гімнастика користується великою популярністю у всьому світі, особливо після включення її в програму XXIII Олімпійських ігор. Одночасно зі зростанням популярності цього виду спорту зростає і конкуренція спортсменок, що потребує постійного вдосконалення системи підготовки гімнасток. Ефективність змагальної діяльності на даному етапі розвитку світової художньої гімнастики зумовлюється не тільки рівнем спеціальної фізичної підготовленості, але значною мірою раціональним використанням технічного потенціалу в умовах гострої спортивної боротьби. Однак у підготовці спортсменок не можна не відзначити наявності певних труднощів, пов'язаних з ускладненням і регулярним змінням правил та програм змагань. Особливо гостро ця проблема постає в системі технічної та предметної підготовки.

**Мета.** Дослідити особливості технічної підготовки гімнасток 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки.

**Виклад матеріалу дослідження.** Основними критеріями прогнозування успішності на етапі попередньої базової підготовки є темпи і приріст розвитку фізичних якостей; мотивація, здатність до навчання, прогрес в засвоєнні навчальних завдань; розвиток первісного вміння, приріст і формування рухових навичок; стан здоров'я. Тривале систематичне вивчення кожної дитини спортивної школи дозволяє судити про час, який потрібен для оволодіння технікою тої чи іншої вправи (моторна здатність до навчання), розвиток даних якостей, темпи формування рухових навичок дають можливість передбачити перспективність спортивного

вдосконалення в майбутньому. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень, які визначають підвищені вимоги до технічної підготовки гімнасток. Технічна підготовка в художній гімнастиці пов'язана з необхідністю освоєння великого арсеналу рухових дій за відносно короткий термін. Ці рухові дії являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими частинами тіла з роботою різними предметами, які виконуються на фоні музичного супроводу, і в свою чергу, вимагає від спортсменок достатнього рівня розвитку конкретних спеціальних рухових якостей. Шляхи вдосконалення техніки визначаються: акцентуванням внутрішніх та зовнішніх сил у необхідні фази і моменти; активним м'язовим напруженням і розслабленням; еластичними властивостями рухового апарату з використанням зовнішніх сил (вага тіла, що іноді допомагає руху, коли збігається за спрямованістю прискорення) та узгодженням внутрішніх та зовнішніх сил.

**Висновки.** Підводячи підсумок, можемо сказати, що кожний етап багаторічної спортивної підготовки характеризується поступовим ускладненням завдань, які вимагають високої технічної підготовленості дівчат, що в свою чергу значно збільшує навантаження з віком. Узагальнюючи вище сказане, можемо стверджувати, що етапи початкової підготовки та попередньої базової підготовки є найбільш важливими у підготовці гімнасток до виконання вправ із предметами.

### **Література**

1 Муллагільдіна А. Я. Красова І. В. Технічна підготовка спортсменок 10–11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 114–118.