

БАТУТНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК

Оксана Омел'янчик-Зюркалова¹, Юрій Салямін¹,
Юлія Любанчич², Дейв Кондріс²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Базова спеціалізована школа Володимира Гортана відділення гімнастики, Рієка, Хорватія

Анотація. Спортивна гімнастика належить до складно-координаційних видів спорту. Для виконання складних технічних елементів, задля полегшення вивчення дій зі складеною структурою рухів, тренери використовують «додатковий» снаряд – батут. Як тільки в спортивній гімнастиці дівчата почали виконувати обертання в поздовжній осі й «переносити» акробатичні елементи та стрибки на гімнастичний килим та інші види гімнастичного багатоборства, то тренери частіше почали користуватися батутом. Цей снаряд також можна використовувати для розвитку фізичних якостей гімнасток як частину батутної підготовки. **Мета.** Обґрунтувати взаємозв'язок батутної підготовки на тренувальний процес гімнасток. **Методи.** Аналіз науково-методичної літератури; анкетування фахівців в галузі гімнастики спортивної; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент. **Результати.** Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки гімнасток будь-якого віку необхідно використовувати батут. Аналіз анкетування фахівців, які працюють з дівчатами в галузі гімнастики спортивної, показав, що використання батутної підготовки допомагає тренерам під час розвитку фізичних якостей гімнасток, набуттю навичок, навчанню елементів та іноді замінюють деякі снаряди для якісного виконання вправ в полегшених умовах. Педагогічне спостереження та педагогічний експеримент показали, що під час використання батутної підготовки якість навчання підвищується в середньому на кілька процентів, в деяких групах – у два-три рази. Тому в тренувальному процесі гімнасток батут можна вважати головним снарядом для оволодіння складно-координаційними діями та розвитку фізичних якостей в полегшених умовах.

Ключові слова: батутна підготовка, гімнастика спортивна, тренувальний процес, гімнастки, групи підготовки.

Oksana Omelyanchik-Zyurkalova, Yuri Salyamin, Julia Ljubancic, Dave Kondris

TRAMPOLINE TRAINING AS A COMPONENT PART OF TRAINING GYMNASTS

Abstract. Artistic gymnastics belongs to complex coordination sports. To perform complex technical elements and facilitate the study of actions with complex movements, trainers use an "additional" equipment – a trampoline. When in artistic gymnastics girls began to perform rotations in the longitudinal axis and "transfer" acrobatic elements and jumps to the gymnastic carpet and other types of all-around gymnastics, coaches began to use the trampoline more often. It can also be used to develop the physical qualities of gymnasts as part of trampoline training. **Objective.** To substantiate the relations of trampoline training with training gymnasts. **Methods:** analysis of scientific and methodical literature; surveying specialists in gymnastics; pedagogical observation; pedagogical experiment. **The results.** Conducted studies have shown that for the full training of gymnasts of any age, it is necessary to use trampoline exercises. The analysis of questionnaires of specialists who work with female gymnasts showed that the use of trampoline training helps coaches in developing the physical qualities of gymnasts, acquiring skills, learning elements, and sometimes replacing some equipment for high-quality performance of exercises in easier conditions. Pedagogical observation and pedagogical experiment showed that when trampoline training is used, learning quality increases in some groups by several percent, in some groups by two or three times. Therefore, in the training process of gymnasts, the trampoline can be considered the main tool for mastering complex coordination actions and developing physical qualities in relaxed conditions.

Keywords: trampoline training, sports gymnastics, training process, gymnasts, training groups.

Вступ. Батутна підготовка є складовою частиною технічної підготовки в тренувальному процесі у дівчат в гімнастиці спортивній. Також батут можна використовувати для відпрацювання навичок у гімнасток на багатьох видах гімнастичного багатоборства, тому що гімнастки повинні мати розвинене почуття рівноваги, виконувати складні елементи, і все це за дуже короткий час [1; 4].

Мета дослідження – обґрунтувати взаємозв'язок батутної підготовки та тренувального процесу гімнасток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетування фахівців у галузі гімнастики спортивної; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки гімнасток будь-якого віку необхідно використовувати батутну підготовку, тому що завдяки їй покращуються всі показники і результати.

Об'єктом нашого дослідження стала батутна підготовка у тренувальному процесі гімнасток.

У багатьох наукових роботах фахівці стверджують, що дітей з 8 років можна навчити майже всім рухам, зокрема координаційно складним [3], якщо при цьому не потрібен значний прояв сили, витривалості і швидкісної сили. Найбільше зростання координаційних здібностей спостерігається в 7–9 років, а у 10–12 років вони стабілізуються [1]. Створення у спортсменів запасу рухових умінь і вдосконалення здібностей забезпечується достатньою різноманітністю доступних вправ з різних видів фізичної активності [2; 5]. За положенням «Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» розвивати витривалість у гімнасток потрібно починати з 8–9 років, також у цей вік дівчата починають вивчати вправи на окремих видах гімнастичного багатоборства та виступати на змаганнях.

Щоб виявити, наскільки важлива батутна підготовка для гімнасток, ми

Омел'янчик-Зюркалова О., Салямін Ю.,
Любанчич Ю., Кондріс Д. Батутна
підготовка як складова частина
тренувального процесу гімнасток. *Sport
Science Spectrum*. 2024; 1: 30–33.
DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-5

Omelyanchik-Zyurkalova O., Salyamin Yu.,
Ljubancic J., Kondris D. Trampoline training
as a component part of training gymnasts.
Sport Science Spectrum. 2024; 1: 30–33.
DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-5

провели анкетування 66 тренерів різної категорії з 10 регіонів України зі стажем роботи від 5 до 45 років.

Проаналізувавши всі відповіді фахівців, ми виявили, що всі тренери, незважаючи на вік, категорію та стаж, використовують вправи на батуті на кожному занятті. **6%** використовують батут у «Заклю́чній частині» заняття (як заохочення – 4%, для розвитку фізичних якостей – 2% для груп «Початкової» та «Базової» підготовки), **16%** тренерів використовують батут для розминки в «Підготовчій частині» заняття (зазвичай це групи «Спеціалізованої підготовки» та «Вищої спортивної майстерності»), а **78%** респондентів відповіли, що застосовують батутну підготовку з дівчатами в «Основній частині» заняття, іноді використовуючи батут замість основного снаряда, при цьому **22%** приходить на «Опорний стрибок», **6%** – «Вправи на брусах», **12%** – «Вправи на колоді», **38%** – «Вільні вправи». Ми бачимо, що більше всього елементів вивчається для «Вільних вправ», тому що деякі з елементів (наприклад, зіскок на будь-якому снаряді гімнастичного багатоборства) виконується за однакової структури рухів.

Також велике значення має місце розташування батута. Якщо він знаходиться на рівні підлоги і має з будь-якої сторони поролонову яму або м'які мати, то це більш безпечно і суттєво полегшає засвоєння вправ дівчатами, ніж варіант, коли батут знахо-

диться «зверху» на підлозі (стандарт для «Змагань зі стрибків на батуті»).

У віці 8–10 років (група «Базової підготовки») гімнастки починають вивчати базові елементи та вправи на окремих видах гімнастичного багатоборства і освоювати розрядну змагальну програму [2; 4], тому тренери вважають, що потрібно багато часу приділяти батутній підготовці для відпрацювання навичок гімнастками. У віці 11–14 років (група «Спеціалізованої підготовки») гімнастки вже виконують складно-координаційні рухи, додаючи до своєї змагальної програми сальто і подвійне сальто з обертаннями в поздовжній осі.

Педагогічне спостереження показало, що, хоча тренери використовують батут на кожному занятті, зазвичай це проходить не систематично – все залежить від групи підготовки. Тренери підкреслюють, що іноді не вистачає часу для виконання деяких вправ батутної підготовки, а іноді дуже багато груп знаходяться на заняттях водночас, тому немає можливості потрапити на батут в «Основній частині» заняття.

Нами було запропоновано програму вправ. Одна з них має форму гри – «Додавання», яку можна використовувати в будь-якій частині заняття з будь-якої групою підготовки. Якщо в групі 6–10 гімнасток (групи «Початкової» та «Базової» підготовки), то можна рахувати «Колами»: 10 дівчат підходять по одному підходу, тоді

вважається, що «Коло» закінчено. І так зробити 2–3 «Кола», в кожному «Колі» виконувати 1–2 нескладні рухи. З кожним наступним «Колом» додавати будь-які дії, які можна повторювати. В групах «Початкової» та «Базової» підготовки тренери заздалегідь будуть говорити й контролювати дії або рухи, які потрібно зробити в кожному «Колі».

В групах «Спеціалізованої» підготовки і «Вищої спортивної майстерності» кількість дівчат складає 2–5 гімнасток, і вони самі вирішують, які рухи або елементи будуть виконувати. Це виглядатиме так: перша гімнастка виконує якісь базовий елемент, друга – цей же елемент і додає свій, наступна гімнастка виконує 2 запропонованих попередніми дівчатами елементи і додає свій, і так кожна гімнастка додає по одному елементу і підходить один раз, після п'ятої гімнастки «Коло» вважається завершеним. Наступне «Коло» починається з першого елемента, і перша дівчинка виконує вже 5 елементів + свій, тобто виходить невеличка вправа чи комбінація з доступних базових елементів, яку можна ускладнювати або ж повторювати вже зроблені елементи. Можна зупинитися після двох або трьох «Кіл» (10–15 елементів), а потім кожна гімнастка зробить кілька повторювань.

Якщо в полегшених умовах (на батуті) в будь-якій частині заняття вивчати нові вправи зі складно-ко-

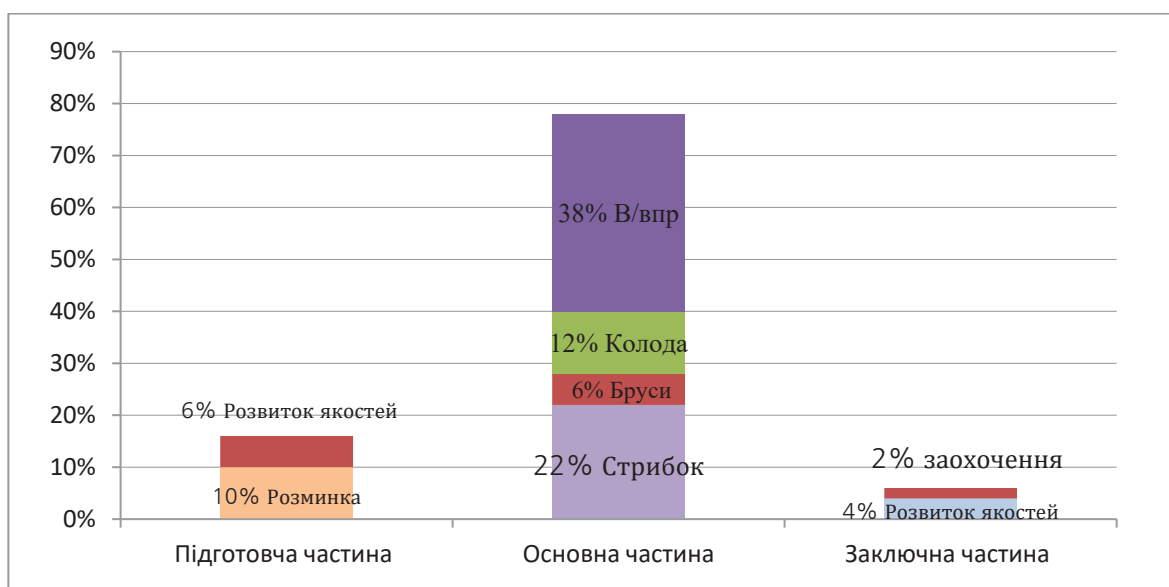


Рис. 1. Використання батутної підготовки на заняттях з гімнастики спортивної

ординаційною структурою рухів або тільки розвивати фізичні якості, усі ці показники зростатимуть.

Педагогічне спостереження показало, що завдяки засобами батутної підготовки гімнастики стають більш впевненими у своїх діях і можуть не тільки розвивати координацію, але й швидше оволодіти необхідною програмою [3; 5]. Скоріше «переносити» вивчені елементи та вправи на «основні» снаряди гімнастичного багатоборства.

У всіх групах до початку педагогічного експерименту батутна підготовка використовувалась не на 100%, за даними в таблиці, а після педагогічного експерименту ми маємо 100% показник.

Дані констатуючого експерименту показали, що системне використання вправ батутної підготовки покращує усі показники гімнасток. Так, в групі «Початкової» підготовки складно-координаційні дії або частини елементів покращились вдвічі: з 12% до 25%. Вивчення окремих елементів виросло з 8% до 22%. Засвоювання окремих елементів покращилось з 10% до 18%, додавання цих елементів до кваліфікаційних вправ зросло з 2% до 10%, а розвиток фізичних якостей виріс втричі: з 8% до 25%.

В групах «Базової» підготовки також спостерігається зростання показників. Складно-координаційні дії або частини елементів покращились з 8% до 12%. Вивчення окремих елементів зросло з 8% до 24%. Засвоювання окремих елементів покращилось з 10% до 18%, додавання цих елементів до кваліфікаційних і змагальних програм зросло з 10% до 16%, розвиток фізичних якостей також виріс втричі: з 10% до 30%. Як ми бачимо за даними табл. 1, у цих групах вивчення

елементів по частинах зменшилось, а вивчення і засвоювання «цілих» елементів зросло. В цьому віці гімнастки вже починають виступати на змаганнях, тож їм вкрай потрібно вивчати велику кількість складно-координаційних рухів і дій. Тому тренери навчають цим діям гімнасток у полегшених умовах, тобто на батуті.

В групах «Спеціалізованої» підготовки ще вивчають окремі елементи по частинах, але приділяють їм менше уваги, ніж у попередніх групах: з 7% до 10%. Вивчення та засвоювання окремих елементів було покращено з 8% до 18%. Такі ж показники, як і в групі «Базової» підготовки, а саме засвоювання окремих елементів, покращились з 10% до 18%. В цій групі підготовки тренери більше уваги приділяють вивченню спеціальних елементів або спеціальних вимог до змагальних програм, тому додавання елементів чи вправ до кваліфікаційних і змагальних програм зросло з 12% до 24%. Також цей показник вищий, ніж у попередніх групах. Можемо припустити, що елементи які розучуються, повинні ускладнювати програму або стабілізувати і покращити майстерність гімнасток. Розвиток фізичних якостей (координація та витривалість) зросли з 22% до 30%.

В групах «Вищої спортивної майстерності» кількість вивчених елементів по частинах, порівняно з попередніми групами, невисока – 8% (вона також трохи, але виросла – з 5%). Вивчення окремих елементів з 12% зросло до 17%. Засвоювання окремих елементів покращилось з 12% до 17%, а додавання цих елементів до кваліфікаційних і змагальних програм зросло з 18% до 33%, а це свідчить про те, що гімнастки володіють вже певними діями чи профілюючи-

ми елементами, тому потрібно додати поворот або цілу вправу. Розвиток фізичних якостей також виріс з 15% до 25%.

Тренери визначають, що систематизований процес тренування покращує результати, а з використанням програми батутної підготовки приріст результатів збільшився в два-три рази.

Таким чином, завдяки використанню батутної підготовки можна досягти кращих результатів не тільки у розвитку фізичних якостей, але й у вивченні та засвоюванні елементів, а також впровадженні їх у змагальну чи кваліфікаційну програму в гімнастці спортивній.

Дискусія. В ході досліджень виявлено, що батутна підготовка не тільки є частиною тренувального процесу гімнасток, але й стає вкрай необхідною для покращення результатів в гімнастці спортивній на будь-якому етапі підготовки.

Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки гімнасток будь-якого віку необхідно використовувати батутну підготовку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що розвиток фізичних якостей дитини вкрай важливо у будь-якій сфері життєдіяльності, а в складно-координаційних видах спорту це необхідно для досягнення певних результатів.

Проведене анкетування показало, що, спираючись на досвід визнаних фахівців у галузі спортивної гімнастики, тренери рекомендують починати займатися батутною підготовкою вже з перших занять у групі «Початкової» підготовки, тобто з 5–6-річного віку, і продовжувати протягом усієї спортивної кар'єри гімнасток, використовуючи засоби батутної підготовки.

Таблиця 1

Середні показники за даними педагогічного експерименту

Група	Частини елементів, до/після	Вивчення окремих елементів, до/після	Засвоювання елементів, до/після	Додавання елементів змагань у кваліфікаційну програму, до/після	Розвиток фізичних якостей, до/після
група ПП	12% / 25%	8% / 22%	10% / 18%	2% / 10%	8% / 25%
група БП	8% / 12%	8% / 24%	10% / 18%	10% / 16%	10% / 30%
група СП	7% / 10%	8% / 18%	10% / 18%	12% / 22%	22% / 32%
група ВСМ	5% / 8%	12% / 17%	12% / 17%	18% / 33%	15% / 25%

Завдяки результатам педагогічного спостереження та педагогічного експерименту ми змогли оцінити вплив батутної підготовки на усі групи підготовки в гімнастиці спортивній. Окрім розвитку фізичних якостей гімнасток, прискорився процес навчання складним елементам та вправам, а також їх впровадження у змагальну чи кваліфікаційну програму. За даними педагогічного експерименту нами було виявлено, що всі показники зростали. Це свідчить про те, що в полегшених умовах гімнастики краще засвоювали вивчені вправи і були більш впевненими в своїх виконаннях.

Рекомендації. Для повноцінної підготовки гімнасток, окрім стандартних і додаткових гімнастичних снарядів з видів багатоборства, у залі повинен бути батут. Це полегшить тренувальний процес як для тренерів, так і для гімнасток, тож необхідно використовувати батутну підготовку для гімнасток будь-якого віку.

Конфлікт інтересів. Під час проведення досліджень жодних конфліктів не було. Всі права та домовленості були дотримані.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991. С. 144–162.
2. Моргешенко О.П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності (гімнастика спортивна). Київ: РНМК ДКУ; 2003. 140 с.

3. Омел'янчик-Зюркалова О.О. Правила змагань з спортивної гімнастики. Київ: МУС-СМС УФГ, 2018. 123 с.

4. Салямін Ю.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності (стрибки на батуті). Київ: РНМК ММСУ, 2020. 109 с.

5. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Киев: ОЛ, 1999. 462 с.

REFERENCES

1. Bernstein N.A. On dexterity and its development. M.: FiS; 1991. pp. 144–162.

2. Morgeshenko O.P. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills (sports gymnastics). Kyiv: RNMK DKU; 2003. 140 p.

3. Omelyanchyk-Zyurkalova O.O. Rules of Gymnastics Competitions. Kyiv: MUSSMS UFG, 2018. 123 p.

4. Salyamin Yu.M. Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills (trampoline jumping). Kyiv: RNMK MMSU, 2020. 109 p.

5. Smolevsky V.M. Artistic gymnastics. Kyiv: OL, 1999. 462 p.

Надійшла 06.02.2024

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Омел'янчик-Зюркалова Оксана Олександрівна <http://orcid.org/0000-0002-4159-6280>, o.oxana@meta.ua

Салямін Юрій Миколайович <http://orcid.org/0000-0001-8822-5770>, salyamin@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна

Любанчик Юлія julia.ljubancic@gmail.com

Кондріс Дейв dave.kondris@gmail.com

Базова спеціалізована школа Владимира Гортана, відділення гімнастики, вул. Омладінська, 8, м. Рієка, 51000, Хорватія

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Omelyanchyk-Ziurkalova Oksana <http://orcid.org/0000-0002-4159-6280>, o.oxana@meta.ua

Salaminin Yuriy <http://orcid.org/0000-0001-8822-5770>, salyamin@ukr.net

Ljubancic Julia julia.ljubancic@gmail.com

Kondris Dave dave.kondris@gmail.com

Basic specialized school Vladimir Gortan, gymnastics department, Omladinska str., 8, Rijeka, 51000, Croatia