

## Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту;

<sup>2</sup>Університет митної справи та фінансів (м. Дніпро)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Естетична гімнастика належить до техніко-естетичних видів спорту й заснована на гімнастиці художній, окремих елементах гімнастики спортивної та спортивній акробатиці, а її технічна підготовка полягає в ємності й багатогранності гімнастичних вправ. Це ствердження зумовлене тим, що відповідно до правил змагань з естетичної гімнастики, результат змагальної діяльності безпосередньо залежить від рівня технічної майстерності гімнасток, а саме виконання обов'язкових і кваліфікаційних вправ за критеріями (оцінка за техніку виконання (ЕХЕ), оцінка за технічну (ТV) та артистичну (AV) цінність композиції) [21]. Відтак технічна підготовка гімнасток-естеток – одна з пріоритетних сторін, яка ґрунтується на основних закономірностях загальної теорії та методики спортивного тренування [10, 12, 14, 16], особливостей системи підготовки спортсменів у гімнастичних видах спорту [2, 6, 8, 20], загальної структури процесу навчання й удосконалення техніки фізичних вправ [1, 5, 8], специфіки підготовки та змагальної діяльності естетичної гімнастики [4, 13, 18].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що існують теоретичні основи технічної підготовки гімнасток, що передбачає загальну та спеціальну технічну підготовку [10, 12, 16]. Однак у гімнастичних видах спорту окремі вчені загальну технічну підготовку ототожнюють із базовою технічною або «школою» рухів [2, 4, 6, 8, 18]. Крім теоретичних основ, науковці представили практичні підходи до вдосконалення технічної підготовленості (майстерності) гімнасток-естеток, безпосередньо через мистецтво виразності [4], збільшення арсеналу різноманітних рухів [20], ускладнення акробатичних елементів і підтримок [9, 13], розвиток спеціальних фізичних якостей та функціональних можливостей [11, 13, 15], хореографічну підготовку [19, 20], структуру й побудову композиції [3] та ін.

Однак на сьогодні не розкрито комплексного підходу до вдосконалення технічної майстерності гімнасток-естеток на етапі спеціалізованої базової підготовки, що відображає актуальність розробки експериментальної методики через реалізацію принципів навчально-тренувального процесу.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. за темою: «Історичні, організаційно-правові та теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті», державний реєстраційний номер 0116U003008.

**Мета дослідження** – визначити та науково розкрити принципи експериментальної методики вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Науковий аналіз та підхід дали нам змогу визначити основні дидактичні [6, 4, 7], методологічні й функціональні (специфічні) [6, 7, 10, 14, 16] принципи спортивної підготовки в межах річного циклу та представити їх у напрямі досягнення поставленої мети щодо вдосконалення технічної підготовленості гімнасток-естеток.

Найбільш значущі принципи уможливили розкриття:

– *закономірностей педагогічного процесу*, особливостей удосконалення технічної підготовленості з боку педагогіки, психології та системи спортивної підготовки;

– *побудови тренувального процесу* з планування технічної, фізичної й інтегральної підготовки та їх фізичного навантаження;

– *основних вимог* до використання й планування засобів і методів технічної підготовки відповідно до особливостей гімнастичних видів спорту та системи підготовки в естетичній гімнастиці.

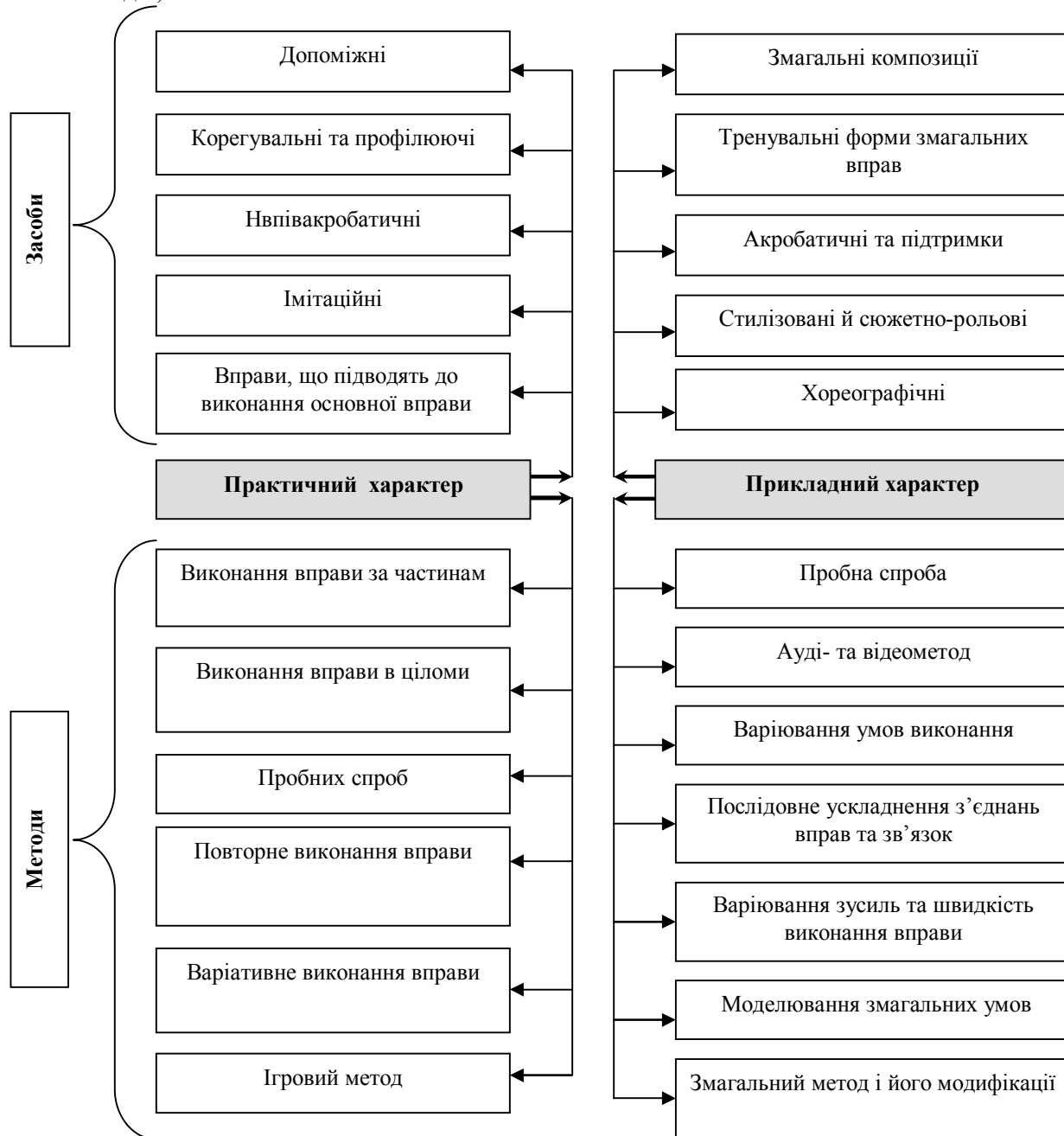
Отже, експериментальні методики вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки, передбачали реалізацію таких принципів спортивної підготовки:

– *принцип готовності* – один із перших принципів, який вимагав від тренера та гімнасток системної підготовки, а саме: із боку тренера – професійних знань із виконання техніки гімнастичних

елементів, методів і засобів стосовно їх навчання та вдосконалення вмінь і навичок із доведення теоретичної інформації, практичної демонстрації та надання фізичної допомоги й страховки. Із боку гімнасток – знань з основ техніки виконання гімнастичних вправ, базового рівня технічної підготовленості та достатнього рівня фізичної й функціональної підготовленості та психологічної готовності до процесу вдосконалення;

– **принцип смислової та перцептивної «наочності»** в експериментальній методиці передбачав як традиційні підходи до використання наочності, так і нетрадиційні. Застосування традиційних підходів пов'язане з демонстрацією гімнастичної вправи, відеопереглядом, концентрацією уваги на окремих деталях техніки гімнастичного елемента тощо. Нетрадиційні підходи пов'язані із сенсомоторною інформацією, перцептивним полем, кінестезисом, тактильним відчуттям, вестибулярним і слуховим сприйняттям, які використовувалися безпосередньо в процесі вдосконалення;

– **принцип доцільності й практичності** реалізовувався в єднанні з **принципом доступності та стимуляційної складності** за допомогою використання доцільних і доступних засобів та методів щодо вдосконалення техніки виконання базових та кваліфікаційних вправ, які мали практичний і прикладний характер відповідно до структури рухів, методичних підходів та мобілізації інтелектуальних, психічних і фізичних можливостей (рис. 1). При цьому здійснювалося «відсіювання» непотрібних засобів та методів;



**Рис. 1.** Класифікація засобів та методів навчання, що використовувалися в процесі вдосконалення базових і кваліфікаційних вправ в естетичній гімнастиці

– **принцип функціональної надмірності й надійності** в процесі вдосконалення передбачав використання основних засобів практичного та прикладного характеру, які сформовано за допомогою п'яти блоків вправ (на вдосконалення рівноваги, поворотів, рухів тіла, стрибків і скачків, акробатичних елементів та підтримок), кожен блок котрого складав 3–5 блоків, куди входило 5–8 вправ. Такий підхід здійснювався задля пошуку необхідної досконалої структури гімнастичної вправи через достатню надмірність, пов'язану з формуванням запасу рухових навиків (різновидів кроків, рівноваг, рухів руками й тіла, стрибків і підскоків, поворотів, акробатичних та напівакробатичних елементів і підтримок), що надавало «свободу» в управлінні руховими діями на фоні фізичної, функціональної й психологічної втоми;

– **принцип планованості та поступовості** експериментальної методики реалізовувався, з одного боку, за допомогою послідовного планування засобів і методів з урахуванням ступеня готовності та технічної підготовленості гімнасток, з іншого – через оперативну корекцію планів відповідно до умов навчально-тренувального процесу.

Наприклад, послідовне використання:

- **методів навчання:** метод виконання вправи за частинами → метод виконання вправи в цілому → метод виконання вправи за частинами → метод виконання вправи в цілому → аудіометод → метод виконання вправи за частинами або в цілому (залежно від ступеня засвоєння вправи) аудіометод → метод моделювання змагальних умов → відеометод;

- **засобів навчання:** допоміжні +/(або) хореографічні вправи → тренувальні форми змагальної вправи → корегувальні вправи → тренувальні форми змагальної вправи → змагальні вправи → сюжетно-рольові +/(або) стилізовані вправи → змагальні вправи;

– **принцип міцності й прогресування** експериментальної методики зумовлювався плануванням достатньої кількості фізичного навантаження фізичних вправ безпосередньо прикладного характеру та її прогресією (табл. 1), постійним закріпленням уже сформованих спортивних (змагальних) навиків, постійним оновленням навчально-тренувального матеріалу та підвищенням вимог до технічної майстерності гімнасток;

Таблиця 1

**Особливості планування фізичного навантаження засобів прикладного характеру в межах підготовчого та змагального періодів річного циклу підготовки**

Фізична вправа	Метод навчання та вдосконалення	Фізичне навантаження			
		підготовчий період		змагальний період	
		кількість підходів	кількість повторень	кількість підходів	кількість повторень
Хореографічні вправи	Повторне виконання вправи	2–4	8–16	2–4	8–24
	Варіативне виконання вправи	2–4	8–16	2–4	8–24
Акробатичні вправи та підтримки	Повторне виконання вправи	2–4	8–10	2–4	10–20
	Варіювання умов виконання	2–4	6–10	2–6	10–15
	Варіювання зусиль та швидкість виконання	2–4	6–10	2–6	10–15
Сюжетно-рольові або стилізовані вправи	Варіативне виконання вправи	2–6	4–6	2–6	4–8
	Варіювання умов виконання	2–6	4–6	2–6	6–10
	Варіювання зусиль та швидкість виконання	2–4	4–8	2–4	6–10
Тренувальні форми змагальних вправ	Варіювання зусиль та швидкості виконання	2–4	5–10	4–6	8–16
	Аудіометод	2–4	5–10	4–6	10–20
Змагальні композиції	Аудіометод	–	2–4	–	4–8
	Моделювання змагальних умов	–	2–8	–	5–10

– **принцип єдності індивідуального та групового навчання** реалізовували на рівні індивідуального вдосконалення техніки виконання базових і кваліфікаційних вправ та на рівні групового (командного), який передбачав виконання завдань композиційної підготовки. Єдність полягала в тому, що, по-перше, у процесі індивідуального та групового вдосконалення використовували єдині засоби й методи навчання. По-друге, незалежно від того, що змагальна композиція виконується групою гімнасток, удосконалення технічної майстерності команди відбувається завдяки індивідуальному вдосконаленню;

– **принцип керованості та підконтрольності** спрямовано на зворотний зв'язок між тренером і гімнасткою (групою гімнасток) у вигляді оперативного управління за діяльністю гімнасток у процесі навчально-тренувальних занять та змагань. А також процес удосконалення технічної майстерності гімнасток і його результат реалізовувався на основі контролю з боку тренера та самоконтролю з боку гімнастки. Контроль тренера охоплював оперативний і поточний контроль за технічним рівнем виконання гімнастичних вправ та запланованих фізичних навантажень із фізичної та технічної підготовки. Самоконтроль гімнасток полягав у контролі за власними тактильними й м'язовими відчуттями в процесі виконання базових і кваліфікаційних гімнастичних вправ й усієї композиції в цілому;

– **принцип цілісності тренувального процесу** зумовлений цілісністю макроструктури та власними підструктурними компонентами річного циклу підготовки з урахуванням етапу й виконання поставлених завдань, календаря змагань, вікових особовостей, рівня підготовленості гімнастів (рис. 2).

Структура макроциклу				
підготовчий період	змагальний період	підготовчий період	змагальний період	перехідний період
вересень-жовтень	листопад-грудень	січень-березень	квітень-травень	червень- серпень
Мезоцикли				
2 базові	1 контрольно-підготовчий, 1 змагальний	2 базові, 1 контрольно-підготовчий	1 передзмагальний, 1 змагальний	2 відновлювальних, 1 втягуючий
⏟		⏟		
Перший цикл		Другий цикл		

**Рис. 2.** Структура річної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в естетичній гімнастиці

Потрібно відзначити, що цей принцип реалізовувався з тісному зв'язку з принципом **неперервності та систематичності**, які ґрунтувалися на таких положеннях:

– технічне вдосконалення здійснювалось у річному циклі підготовки, а його підструктурні компоненти були взаємопов'язані, виконували низку завдань (табл. 2);

– кожен період, мезо-, мікроцикл і навчально-тренувальне заняття будувалися на основних закономірностях щодо вдосконалення технічної, фізичної та інтегральної підготовленості через неперервне розширення функціональних резервів (вестибулярної стійкості) і становлення спортивної форми за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень, обов'язкового планування 194 навчально-тренувальних занять протягом річного циклу (не включаючи перехідний період) із 4–5-разовими тренуваннями на тиждень по 2,5–3 год та обов'язкової участі в 4–6 змаганнях різного рівня протягом річного циклу підготовки;

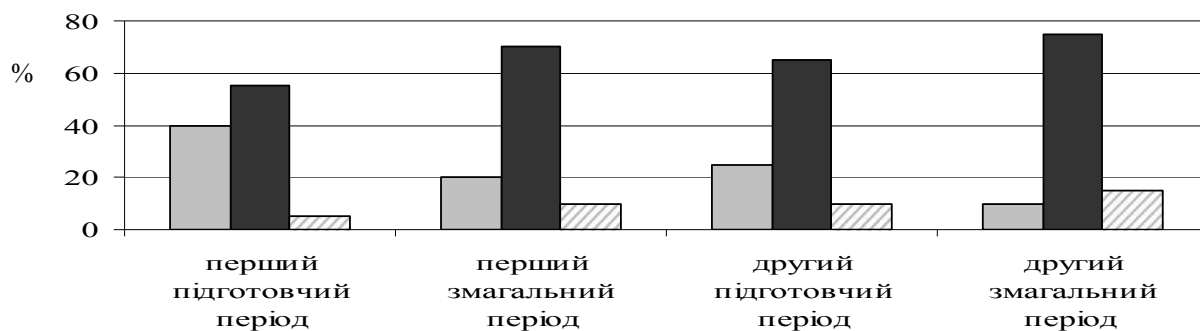
Таблиця 2

### Структура та завдання двоциклової річної підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою

Період	Місяць	Тип мезоциклу	Завдання підготовки
Підготовчий період	Вересень	Базовий	Підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, формування нових технічних елементів (на стадії концентрації) формування навичку, удосконалення «школи» рухів, базових і кваліфікаційних вправ
	Жовтень	Базовий	Підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, удосконалення «школи» рухів, базових і кваліфікаційних вправ
Змагальний період	Листопад	Контрольно-підготовчий	Підвищення функціональних можливостей організму, удосконалення та визначення рівня технічної підготовленості за рахунок участі в змаганнях обласного рівня
	Грудень	Змагальний	Удосконалення технічної майстерності змагальних композицій, підвищення функціональних можливостей і психічної стійкості.
Підготовчий період	Січень	Шліфувальний	Удосконалення технічної підготовленості з урахуванням недоліків, виявлених у змаганнях.
	Лютий	Базовий	Подальше підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей, удосконалення композиційної й хореографічної підготовленості

Змагальний період	Березень	Контрольно-підготовчий	Підтримання функціональних можливостей організму, удосконалення технічної в напрямі композиційної підготовленості, за рахунок участі в змаганнях усеукраїнського рівня
	Квітень	Передзмагальний	Становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених у процесі підготовки спортсменок, удосконалення технічної майстерності, композиційної підготовки, формування психологічної стійкості за рахунок збільшення інтенсивності навантаження щодо виконання композицій
	Травень	Змагальний	Реалізація функціональних можливостей та технічної майстерності в змагальній діяльності міжнародного рівня
Перехідний період	Червень - Липень	Відновлювальний	Функціональне та фізичне відновлення організму, зняття психологічної напруги, удосконалення хореографічної підготовленості, технічної «школи» рухів.
	Серпень	Втягуючий	Поступове підвищення функціональних можливостей і рівень розвитку фізичних якостей, засвоєння нових технічних елементів, постановка композиційної програми, удосконалення техніки виконання відомих базових та кваліфікаційних елементів.

– **принцип єдності всіх сторін підготовки** зумовлений органічно взаємопов'язаними складниками цілісного процесу спортивного тренування в широкому аспекті. Так, основою для виконання базових і кваліфікаційних вправ композицій естетичної гімнастики «школа техніки руху», хореографічна та акробатична підготовка, а їх якісне виконання залежить від розвитку фізичних якостей (композиційної витривалості, швидко-силового прояву та координаційних здібностей). Тому реалізація цього принципу пов'язана з плануванням фізичного навантаження в межах 15–35 % загальної й спеціальної фізичної підготовки, 55–75 % загальної та спеціально-технічної підготовки, 5–10 % інтегральної підготовки з урахуванням їхніх внутрішніх компонентів (рис. 3);



**Рис. 3.** Планування фізичної, технічної та інтегральної підготовки в річному циклі навчально-тренувального процесу в естетичній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки: ■ – фізична підготовка; ■ – технічна підготовка; ▨ – інтегральна підготовка

– **принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності зі структурою підготовленості** передбачав «гнучке» планування та корекцію програми підготовки зі своєчасним акцентом на вдосконалення технічної майстерності гімнасток, а саме:

- вибірковим удосконаленням техніки базових і кваліфікаційних вправ з урахуванням індивідуального рівня їх виконання, технічних помилок у змагальних композиціях, інтегрованого впливу на техніку, розвиток фізичних якостей і вестибулярної стійкості, формування спеціальної витривалості, яка значно перевищує «запит» змагальної діяльності;

- цілеспрямоване планування та моделювання різних варіантів змагальної діяльності в тренувальному процесі, безпосереднє виконання частки композицій під музичний супровід і композиції в цілому як індивідуально, так і командою. При цьому моделювалася змагальна діяльність із використанням ускладнених умов, пов'язаних із включенням технічних елементів вищої складності, спрощених умов – виключенням елементів вищої складності із заміною на середню та легку складність, а також стандартної змагальної діяльності – виконанням змагальної композиції в цілому з обов'язковим акцентом на артистизм, грацію, емоційний стан. Крім вищезазначеного, протягом річного циклу сплановано модельні тренування (змагання), навчальні та підготовчі змагання, які виконували завдання стосовно адаптації гімнасток до змагальної діяльності й головних змагань, удосконалення технічної, психологічної та інтегральної підготовленості (табл. 3);

## Планування тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі підготовки

Вид	Кількість протягом річного циклу	Особливості планування протягом річного циклу
Модельні (змагання) тренування	6	2 – базовий мезоцикл першого підготовчого періоду, 4 – базовий мезоцикл другого підготовчого періоду
Навчальні змагання	2	1 – базовий мезоцикл першого підготовчого періоду; 1 – контрольно-підготовчий мезоцикл другого змагального періоду
Підготовчі змагання	2	1 – контрольно-підготовчий мезоцикл першого змагального періоду; 1 – контрольно-підготовчий мезоцикл другого змагального періоду.
Головні змагання	2	1 – змагальний мезоцикл першого змагального періоду; 1 – змагальний мезоцикл другого змагального періоду

– **принцип централізації** зумовлювався обов'язковим плануванням централізованих навчально-тренувальних зборів у період контрольно-підготовчого й змагального мезоциклу з акцентом на технічну підготовленість та його компоненти, а саме на хореографічний та художній компоненти технічної підготовки в обсязі 10–30 % від загальної (рис. 4), із залученням провідних фахівців із хореографії й театрального мистецтва;

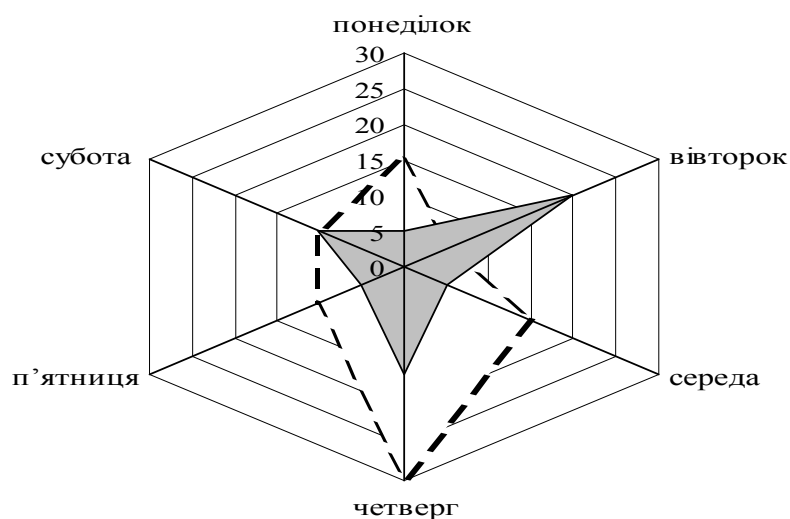


Рис. 4. Співвідношення (%) планування хореографічного та художнього компонентів протягом тижня в період централізованих навчально-тренувальних зборів:

— — — — — хореографічний компонент; ■ — художній компонент

– **принцип оптимальності співвідношення тренувальних засобів протягом навчально-тренувального процесу та їх варіативності** полягав в оптимальному плануванні тренувальних засобів у навчально-тренувальному процесі з урахуванням періоду, мезоциклу, структури та поставлених завдань заняття, тривалості й спрямованості. Достатньо вагоме місце займала варіативність використання блоків гімнастичних вправ, а також їхня внутрішня варіація (табл. 4).

– **принцип біологічної доцільності використання помірних навантажень** пов'язаний з особливостями планування фізичного навантаження, під час виконання базових і кваліфікаційних гімнастичних вправ з урахуванням стадій формування навику, моторики жіночого організму та їх впливу на емоційний стан, відповідно до показників ЧСС (табл. 5).

**Особливості планування навантаження в процесі навчання та вдосконалення техніки виконання базових і кваліфікаційних вправ**

Блок та характер вправ	Стадія формування навичку	Граничні показники ЧСС
<b>Блоки вправ на вдосконалення рівноваги</b>		
Блок вправ Р1 (на одній нозі, опорні та безопорні)	автоматизації	120–180
Блок вправ Р2 (на двох ногах, опорні та безопорні)	автоматизації	
Блок вправ Р3 (рівноваги на коліні, опорні та безопорні)	автоматизації	
Блок вправ Р4 (динамічні в різних напрямках та опорах)	концентрації	90–134
	автоматизації	120–180
Блок вправ Р5 (комбіновані)	концентрації	90–120
	автоматизації	120–180
<b>Блоки вправ на вдосконалення поворотів</b>		
Блок вправ П1 (на двох ногах)	автоматизації	130-180
Блок вправ П2 (на одній нозі)	автоматизації	
Блок вправ П3 (повороти в рівновагах)	концентрації	90-120
	автоматизації	120-180
<b>Блоки вправ на вдосконалення рухів тіла</b>		
Блок вправ РТ1 (хвилі)	автоматизації	120-180
Блок вправ РТ2 (помахи)	автоматизації	
Блок вправ РТ3 (руками)	автоматизації	
Блок вправ РТ4 (комбіновані)	концентрації	110–160
	автоматизації	120–180
<b>Блоки вправ на вдосконалення стрибків і скачків</b>		
Блок вправ С1 (різні види шпагату)	концентрації	110–175
	автоматизації	120–180
Блок вправ С2 (вертикальні та з поворотами)	автоматизації	140–180
Блок вправ С3 (різновиди скачків кроком)	автоматизації	
Блок вправ С4 (комбіновані)	концентрації	110–160
	автоматизації	120–180
<b>Блоки вправ на вдосконалення акробатичних елементів та підтримок</b>		
Блок вправ А1 (акробатичні)	автоматизації	120–160
Блок вправ А2 (напівакробатичні)	автоматизації	
Блок вправ А3 (різновиди підтримок)	концентрації	90–130
	автоматизації	120–160
Блок вправ А4 (комбіновані)	концентрації	90–130
	автоматизації	120–160

Примітка. Розрахунок показників ЧСС здійснювався на основі визначення максимальних показників під час виконання фізичних навантажень відповідно до віку, середньої частоти тренувального пульсу та резерву пульсу [4].

– **принцип активних причинно-наслідкових зв'язків і взаємодій у процесі навчання й удосконалення технічної підготовленості** гімнастів («спряженості» або «сполученості») реалізовувався відповідно до структури та змісту спеціальної технічної підготовки [4, 5, 6, 18], етапів і стадій формування техніки гімнастичних вправ та послідовності їх засвоєння [4, 18], ефекту переносу від виконання однієї вправи до іншої (рухових навичок) (рис. 5).

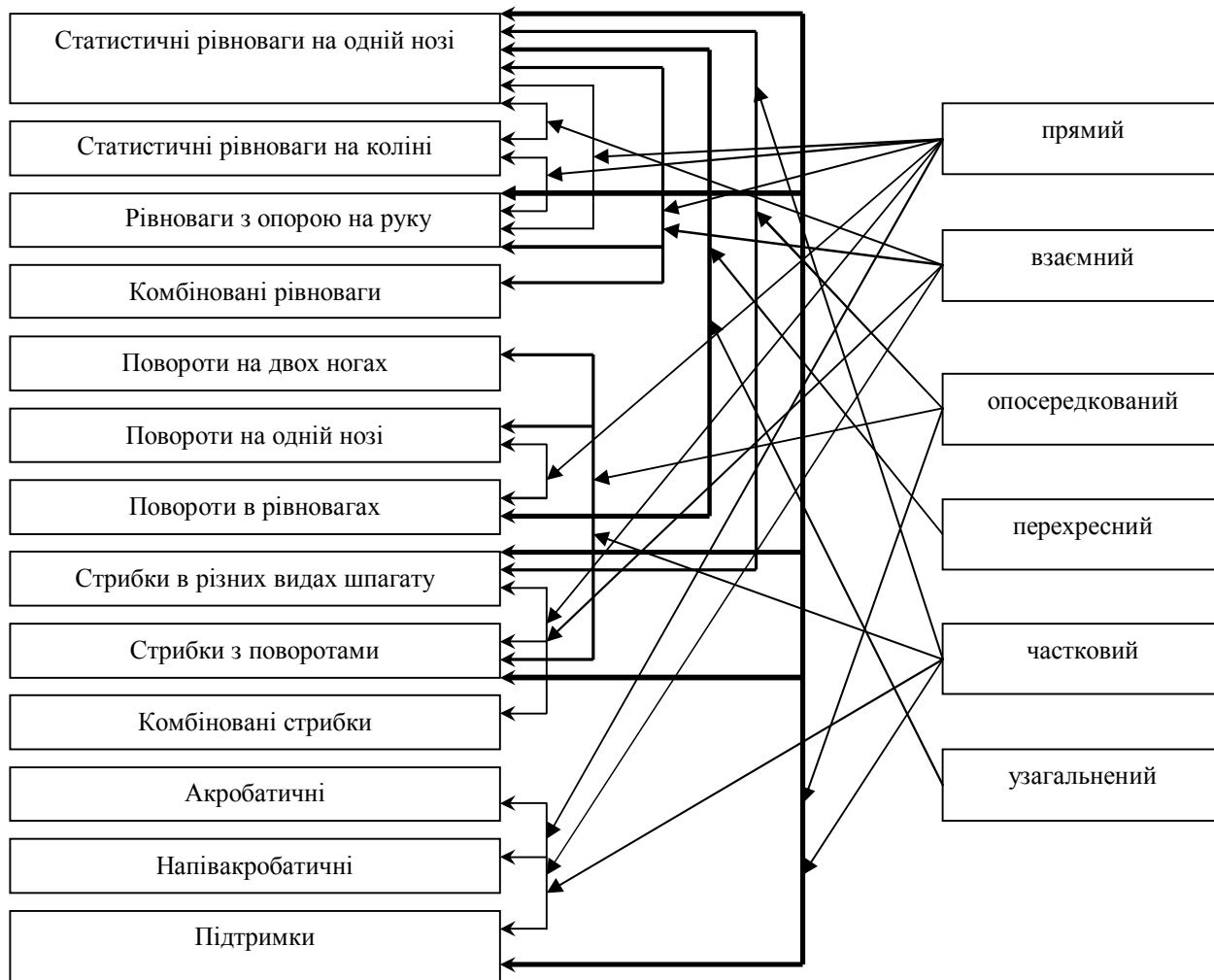
Особливе місце в причинно-наслідкових зв'язках та взаємодії займає виникнення, походження й усунення помилок, розвиток спеціальних фізичних здібностей і функціональних можливостей, що безпосередньо впливають на процес удосконалення технічної майстерності.

Так, наприклад, під час виконання *статистичних рівноваг на одній нозі*:

→ *походженням помилок* є відсутність чіткої лінії та рівноваги (похитування), згинання коліна опорної ноги;

→ *до чинників виникнення помилок* належать недостатній розвиток вестибулярної стійкості, активної й пасивної гнучкості;

→ *основними проявами фізичної якості та функціональної можливості* є координаційні здібності (рівновага й орієнтування в просторі), гнучкість, силових здібностей (м'язів нижніх кінцівок, черевного преса, м'язів спини), вестибулярна стійкість.



**Рис. 5.** *Взаємодія рухових навиків у процесі навчання та вдосконалення базових і кваліфікаційних вправ*

Суттєвого значення набув принцип евристичної єдності системи підготовки, який полягав у єдності:

- традиційних підходів загальної теорії та практики спортивного тренування щодо вдосконалення технічної майстерності [5, 10, 12, 14, 16] і новаторських (інноваційних) підходів [2, 3, 9, 11, 15, 19] із використанням практичних та прикладних засобів і методів (рис. 1) та їх варіювання [4, 13, 18];
- нетрадиційних підходах смислової й перцептивної «наочності» [7, 10, 14, 16];
- індивідуального та групового навчання [4, 7];
- планування структури річної підготовки (рис. 2, табл. 3) з поставленими завданнями (табл. 2), співвідношенням фізичної, технічної (та їх компонентів) й інтегральної підготовки (рис. 3, 4), а також із тренувальними засобами (табл. 4);
- ефекту переносу від виконання однієї вправи до іншої (рис. 5), помірних навантажень з урахуванням стадії формування навичку (табл. 5) тощо.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Науковий аналіз та підхід дав підставу розробити експериментальну методику вдосконалення технічної підготовленості гімнасток-естеток через реалізацію дидактичних, методологічних і функціональних принципів спортивної підготовки, а саме: готовності, смислової та перцептивної «наочної», доцільності й практичності, доступності та стимулюючої складності, функціональної надмірності й надійності, планомірності та поступовості, міцності й прогресування, єдності індивідуального та групового навчання, керованості й підконтрольності, цілісності тренувального процесу, неперервності та систематичності, єдності всіх сторін підготовки, єдності й взаємозв'язку структури змагальної діяльності зі структурою підготовленості, централізації, оптимальності співвідношення тренувальних засобів протягом навчально-тренувального процесу та їх варіативність, біологічної доцільності використання помірних навантажень, причино-наслідкових зв'язків і взаємодій у процесі навчання та вдосконалення технічної підготовленості, евристичної єдності системи підготовки.

Основні закономірності експериментальної методики, які розкриті в наведених принципах спортивної підготовки, мають комплексний характер й інноваційний підхід, оскільки передбачено низку фундаментальних позицій щодо дидактики навчання; особливостей побудови навчально-тренувального процесу в річному циклі; специфіки планування й використання засобів та методів спортивного



тренування в естетичній гімнастиці з урахуванням стадій формування навичку і їх взаємодій, біологічної доцільності та прояву спеціальних фізичних здібностей і функціональних можливостей тощо.

Перспективами подальшого дослідження є впровадження та визначення ефективності реалізації дидактичних, методологічних і функціональних принципів у навчально-тренувальний процес підготовки гімнасток-естеток.

#### *Джерела та література*

1. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Бюген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Винер-Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика / И. Винер-Усманова. – Серия: Библиотечка тренера. – Москва : Человек, 2014. – 120 с.
3. Вишнякова С. В. Изучение структуры композиции в эстетической гимнастике. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаева, Т. А. Андреевко. – 2017. – № 1. – С. 79–81
4. Вишнякова С. В. Учебная программа по эстетической гимнастике для детско-юношеских школ, спортивных клубов, факультативных занятий в общеобразовательных школах / С. В. Вишнякова, В. А. Шмадченко. – Волгоград, 2009. – 84 с.
5. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Биомеханика. Методология. Дидактика : монография. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – С. 194–205
6. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2-х т. / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Сов. спорт, 2014.
7. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О. Ц. Демінський. – Київ : Вища шк., – 2001. – 242 с.
8. Гимнастика : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Мельшикова. – 5-е изд. – Москва : Академия, 2008. – 448 с.
9. Карпенко Л. А. Специфика, классификация и модельные характеристики акробатических поддержек в эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, С. А. Жигарева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016. – № 6 (136). – С. 77–80.
10. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1992. – 270 с.
11. Ключинская Т. Н. Силовая подготовка высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике с применением локальных отягощений : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Н. Ключинская // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2012. – 235 с.
12. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – 3-е изд., стереотип. / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Сов. спорт, 2007. – 464 с.
13. Лыгина Л. А. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по эстетической гимнастике / Л. А. Лыгина, Л. И. Долгачева, Н. Ю. Носова. – Новоаннинский, 2015. – 29 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, 2002. – 178 с.
15. Пирожкова Е. А. Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах / Е. А. Пирожкова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – Санкт-Петербург, 2011. – № 3. – С. 158–161.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – Киев : Олимп. лит., 2015. – С. 441–446.
17. Правила соревнований по эстетической гимнастике. Федерация эстетической гимнастики Украины. – Киев : ФЭГ Украины, 2016. – 41 с.
18. Спорышев В. В. Эстетическая гимнастика: учеб. прогр. для детско-юношеских спорт. школ. / В. В. Спорышев, И. П. Гунник, М. А. Прибутная, Л. В. Падалка, Н. В. Цюкало. – Киев : Федерация эстетической гимнастики Украины, 2008. – 48 с.
19. Фахриева И. А. Методика хореографической подготовки спортсменок занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации : дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / И. А. Фахриева // Московская гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2016. – 179 с.
20. Художественная гимнастика : учеб. для ин-тов физ.культуры / под. ред. Т. С. Лисицкой. – Москва : Физическая культура и спорт, 1982. – 232 с.
21. Competition Rules of Aesthetic Group gymnastics For Children. Any use changes of this document (total or partial) without the consent of IFAGG // The IFAGG owns the copy rights of the following rules. – 2016. – 37 p.

#### *Анотації*

*У статті визначено та науково розкрито основні положення вдосконалення технічної підготовленості спортсменів, тих, хто займається естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки, в основу яких увійшли найбільш значущі дидактичні, методологічні та функціональні принципи спортивної підготовки. Представлені принципи розкривають закономірності педагогічного процесу з боку педагогіки й системи спортивної підготовки, побудову тренувального процесу, особливості використання та планування практичних і прикладних засобів та методів, причинно-наслідкові зв'язки й взаємодії в процесі навчання.*

**Ключові слова:** естетична гімнастика, удосконалення, експериментальна методика, технічна підготовка, технічна підготовленість, принципи спортивної підготовки.

**Нина Долбишева, Виктория Кидонь. Основные закономерности совершенствования технической подготовленности спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе специализированной базовой подготовки.** В данной статье представлены и научно раскрыты основные положения совершенствования технической подготовленности спортсменов, которые занимаются эстетической гимнастикой на этапе специализированной базовой подготовки, в основу которой вошли наиболее значимые дидактические, методологические и функциональные принципы спортивной подготовки. Представленные принципы раскрывают закономерности педагогического процесса со стороны педагогики и системы спортивной подготовки, особенности построения тренировочного процесса, специфики использования и планирования практических и прикладных средств и методов, а также причинно-следственные связи и взаимодействия в процессе обучения.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, совершенствование, экспериментальная методика, техническая подготовка, техническая подготовленность, принципы спортивной подготовки.

**Nina Dolbysheva, Viktoria Kidon. The Main Regularities of Improving the Technical Preparedness of Athletes Involved in Aesthetic Gymnastics at the Stage of Specialized Basic Training.** This article defines and scientifically discloses the main provisions for improving the technical preparedness of gymnasts-esthetes at the stage of specialized basic training, based on which the most significant didactic, methodological and functional principles of sports training are included. The presented principles reveal the regularities of the pedagogical process on the part of pedagogy and the system of sports training, the construction of the training process, the peculiarities of the use and planning of practical and applied tools and methods, causal relationships and interaction in the learning.

**Key words:** aesthetic gymnastics, mastering, experimental technique, technical training, technical preparedness, principles of sports training.