

## 4. МОДЕЛЮВАННЯ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНА

### МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

*Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.*  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

**Вступ.** Студентський спорт завжди відігравав вагомую роль у підготовці висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту. Студенти-спортсмени — це, як правило, гордість будь-якого вищого навчального закладу, а тому кожний ВНЗ намагається залучити до навчання якомога більше абітурієнтів, які активно займаються спортом, та створити сприятливі умови для цих занять. Особливо актуальним є це питання у спеціалізованих ВНЗ з фізичної культури та на факультетах фізичного виховання університетів.

Окремі питаннями спортивної підготовки студентів-спортсменів розглядали в своїх роботах М. Гоголев (2010), Л. Рапопорт (2001), О. Стадник (2005). Авторами було визначено педагогічні умови успішності навчання студентів-спортсменів у вищих навчальних закладах та особливості керівництва й розвитку студентського спорту в університетах зарубіжних країн. Що ж стосується питань спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, які спеціалізуються з художньої гімнастики, то вони ще не були предметом окремого наукового дослідження.

#### **Формулювання цілей роботи.**

**Мета дослідження.** Розробити модель спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

**Завдання дослідження:** проаналізувати структуру та зміст навчально-тренувальної роботи зі студентками факультету фізичного

виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики, та розробити модель їхньої спортивної підготовки на період навчання у ВНЗ.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетне опитування; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Як показує аналіз спеціальної літератури та власні спостереження, художня гімнастика культивується у багатьох як спеціальних так і неспеціальних вищих навчальних закладах. Цей красивий складнокоординований вид спорту приваблює дівчат різного віку, тому багато хто починає займатися художньою гімнастикою саме у вищих навчальних закладах. Проте дівчата, які присвятили заняттям художньою гімнастикою всі свої дошкільні й шкільні роки, вступаючи до ВНЗ намагаються припинити активні заняття спортом, навіть якщо стають студентками факультетів фізичного виховання або університетів чи академій фізичної культури. І це при тому, що студентський вік є віком, який співпадає з одним із самих плідних етапів багаторічної підготовки гімнасток — етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

З метою удосконалення процесу підготовки гімнасток під час навчання у ВНЗ нами було проведено дослідження, у ході якого ми визначили, мету й мотиви занять спортом студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики. У дослідженні взяли участь 59 гімнасток, що навчалися у різні роки на факультеті фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Аналіз отриманих даних показав, що удосконалення спортивної підготовки гімнасток-студенток має відбуватися насамперед за рахунок підвищення мотивації до занять художньою гімнастикою та підбору цікавих дівчатам цього віку засобів тренування. Враховуючи бажання і прагнення гімнасток-студенток, необхідно розширити арсенал їхньої технічної підготовки новітніми формами танцювального мистецтва, використовуючи в тренувальній роботі всі види сучасного танцю. Саме використання танцю в навчально-тренувальній роботі допоможе гімнасткам-студенткам максимально розкритися в артистичному плані і використовувати це у відпрацюванні змагальних композицій.

Враховуючи мету й завдання спортивної підготовки студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої

гімнастики було розроблено навчальний план-графік тренування гімнасток-студенток, розрахований на чотири роки навчання. План-графік складався на основі навчального плану для студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання, яким на дисципліну «Підвищення спортивної майстерності» (тренувальні заняття) відводиться по 192 години на рік.

До змісту спортивної підготовки студенток гімнасток було включено загальну та спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку, що складалася з вивчення техніки вправ без предмета і з предметом, хореографічної, акробатичної, музично-рухової та композиційної підготовки, а також психологічної підготовки (див. табл. 1). Ми цілеспрямовано не включали до плану теоретичну підготовку та тренерську й суддівську практику, так як ці розділи спортивної підготовки вивчаються під час дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Таблиця 1.

Навчальний план-графік для груп ПСМ з художньої гімнастики

№ п.п.	Розділи підготовки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Загальна фізична підготовка	20	20	16	16
2	Спеціальна фізична підготовка	20	20	18	18
3	Техніка вправ без предмета	30	30	36	36
5	Техніка вправ з предметами	50	55	60	60
6	Хореографічна підготовка	30	25	20	20
7	Музично-рухова підготовка	20	20	10	10
8	Композиційна підготовка	10	10	20	20
9	Психологічна підготовка	2	2	2	2
10	Участь в змаганнях, показових виступах, контрольні нормативи	10	10	10	10
11	Всього	192	192	192	192

**Висновок.** Таким чином, основною метою навчально-тренувального процесу студенток-гімнасток має бути підтримання, поступове удосконалення та індивідуалізація всіх сторін їхньої спортивної підготовки. Особливу увагу слід приділяти створенню позитивної

## МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

---

мотивації до регулярних знятть спортом у студентському віці та максимальному розкриттю індивідуальних творчих можливостей студенток-гімнасток через залучення їх до різних видів танцювального мистецтва й участі в показових виступах.