



УДК 001.895:796.015.2:796.412.2

# ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

**Ірина КИБАЛО, Аліна СЕНИЦЯ,  
Ірина КОКОТЬ, Олексій-Олег БУБЕЛА**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського м. Львів, Україна*

Художня гімнастика як видовищний і динамічний вид спорту поєднує елементи гімнастики, танцю та акробатики. Сучасна художня гімнастика вимагає від спортсменок не лише високого рівня фізичної підготовки, гнучкості, сили й координації, й виразності, артистизму та музикальності. Кожен виступ – це міні-вистава, де гімнастка за допомогою рухів тіла та роботи з предметами (обруч, м'яч, булави, стрічка) розповідає історію та передає емоції під музичний супровід [1, 4].

Етап початкової підготовки є фундаментом для майбутніх успіхів у художній гімнастиці. Саме на цьому етапі (6–8 років) закладаються базові фізичні якості (гнучкість, кмітливість, координація рухів, сила тощо), технічні навички й любов до цього витонченого виду

спорту. Тренери на цьому етапі мають бути не лише кваліфікованими фахівцями, й уважними педагогами та психологами, здатними зацікавити дітей і створити сприятливі умови для їхнього розвитку, використовуючи різноманітні методи, форми проведення занять, інноваційні технічні засоби [2, 3, 4]. До таких на сьогодні можна віднести: кубики для розтягування, напівсфери, балансувальні подушки (диск), дерев'яні балансувальні борди тощо. Зважаючи на юний вік учасниць навчально-тренувального процесу груп початкової підготовки, доречним є використання цікавих естафет і супроводжувальних веселих мелодій, різноманітних ігрових завдань, ігор та вправ з різними кольоровими предметами, технічними засобами тощо.

Одним із цікавих інноваційних технічних засобів, який було застосовано у тренувальному процесі груп початкової підготовки, є кубики (блоки) для розтягування та балансувальні подушки (диск). Нове обладнання й інвентар з незвичайними текстурами та кольорами є чудовим й універсальним інструментом, особливо корисним на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. Кубики для розтягування – це зазвичай легкі, але міцні блоки прямокутної форми, виготовлені з різних матеріалів, таких як піна, бамбук, фелема та ін.

Для груп початкової підготовки розроблено блоки навчально-тренувальних завдань із використанням кубиків, які по чергово застосовуються на заняттях: для розвитку гнучкості; для розвитку рівноваги; для стрибкової координації; для розвитку кмітливості.

Кубики допомагають юним гімнасткам поступово збільшувати амплітуду рухів. Дітям часто не вистачає природної гнучкості для виконання певних елементів. Кубики дають змогу підтримувати тіло в потрібному положенні, коли виконують опору ногою або руками, зменшуючи напруження та дозволяючи м'язам поступово розтягуватися. Це зменшує дискомфорт і страх перед болем під час виконання шпагатів.

Для розвитку рівноваги кубик або балансувальну подушку (диск) використовують як платформу, на якій виконують різноманітні статичні стійки, вправи в різних положеннях, що вимагає від дитини контролювати своє тіло й утримувати рівновагу.

Третій блок завдань спрямований на виховання координації під час виконання стрибків. До його складу входять різноманітні

стрибкові вправи з використанням різної кількості кубиків. Усі блоки подаються переважно в ігровій формі, що підвищує емоційне тло заняття, робить заняття цікавими та запобігає монотонності.

Педагогічні спостереження та бесіди з тренерами свідчать про те, що такий підхід із використанням простих і доступних технічних засобів (кубиків) викликає зацікавленість, активність дітей, дає змогу розвивати якості й вивчати певний обсяг і послідовність вправ, а також урізноманітнює навчальний процес. Наступним етапом наших досліджень є визначення ефективності застосування розроблених блоків завдань із використанням гімнастичних кубиків у навчально-тренувальному занятті гімнасток групи початкової підготовки.

**Висновок.** Інноваційні технічні засоби мають бути інтегровані в навчальний процес розумно та з урахуванням вікових особливостей дітей. Кубики для розтягування та балансувальні подушки (диск) є цінним інструментом у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Вони сприяють поліпшенню емоційного стану, є безпечними у використанні, допомагають дітям освоювати базові елементи, розвивати фізичні якості і роблять тренувальний процес більш комфортним і результативним.

## Список використаних джерел

1. Білокопитова Ж. А. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Бессонова. – Київ, 2015. – 115 с.
2. Лахман Ю. Впровадження сучасних технологій у художній гімнастиці / Ю. Лахман // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи та ін. – Полтава: Сімон, 2019. – С. 64–67.
3. Рябченко О. В. Інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209–212.
4. Хуртенко О. В. Особливості впливу інноваційних технологій на розвиток фізичних здібностей гімнасток 5–7 років. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 276–290.