

Відбір спортсменок 10–11 років у групові вправи у художній гімнастиці

Алла Муллагільдіна¹
Інна Красова¹
Надія Авдасьова²

¹Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

²Харківський національний університет ім.
В. Н. Каразіна, Харків, Україна

Мета: виявити ефективні напрямки відбору спортсменок 10–11 років для групових вправ у художній гімнастиці.

Матеріал і методи: у дослідженні прийняли участь десять спортсменок 10–11 років, які тренуються в ДЮСШ з художньої гімнастики міста Харкова. За допомогою шістнадцяти загальноприйнятих тестів для художньої гімнастики був проведений контроль рівня розвитку гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги, координації та витривалості спортсменок. Рівень технічної підготовленості визначався за дев'ятьма тестами, вправи яких включали виконання труднощів тіла у кожній групі елементів: стрибки, обертання, рівноваги.

Результати: гімнастки показали високий рівень у тестах: "міст" – (–18 см), утримання кута (65,7 с), у подвійних стрибках (110,6 разів). Середній рівень був показаний у тестах: "шпагат правою" (59,7 см), "піднімання ніг у висі" (13 разів), "нахил в сторону" (1,1 хв), "піднімання тулуба" (10,8 разів), "піднімання тулуба назад" (11,8 разів), "пассе на лівій" (62,6 с), "жонгливання правою" (22 разів). Найменш помилок спортсменки допускали у тестах: "передня рівновага" (0,2 бала), у стрибку "кроком у кільце" (0,9 бала), обертанні "у кільце" (1,0 бала). Середній рівень у техніці роботи тілом зі знижкою 1,2 бала гімнастки продемонстрували в тестах "жете букле", "жете антурнан" "обертання з ногою вперед на 90°".

Висновки: відбір спортсменок для комплектування команди з групових вправ у художній гімнастиці був проведений за результатами технічної та фізичної підготовленості; відібрано шість гімнасток, які показали високий та середній рівень тестування рухових якостей та техніки роботи тілом.

Ключові слова: відбір, гімнастика, художня, групові вправи, робота тілом, підготовленість.

Вступ

Групові вправи представляють самостійний олімпійський вид художньої гімнастики, де п'ять гімнасток перебувають у єдиній системі взаємодій [2]. Результати змагальної діяльності у цьому виді спорту залежать від злагодженості роботи команди, відповідності всіх сторін підготовленості, стану спортивної форми кожної гімнастки [1; 6]. Стрімке зростання спортивних досягнень, рання спеціалізація в індивідуальній програмі та групових вправах зумовлює необхідність удосконалення системи підготовки гімнасток [4; 7; 9].

У даний час різнобічно вивчається проблема вдосконалення процесу підготовки гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах. Авторами розглядаються питання технічної підготовки спортсменок, які пов'язані з необхідністю виконання спільних технічних дій [1]. Приділяється увага підвищенню результативності команди за рахунок схожого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості гімнасток [3; 6; 8].

Дисертаційна робота І. С. Сиваш присвячена формуванню спеціалізації юних спортсменок на матеріалі групових вправ художньої гімнастики на етапах початкової і попередньої базової підготовки [4]. У дисертаційному дослідженні В. Ленишин [2] обґрунтовано удосконалення спеціальної підготовки у групових вправах художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. Г. А. Топол [6] розроблена комплексна система оцінки підготовленості кваліфікованих гімнасток, яка заснована на виявлених провідних факторах і видах підготовки, що забезпечують ефективність змагальної діяльності у групових вправах.

Досліджуючи особливості підготовки спортсменок у

групових вправах у художній гімнастиці, автори підкреслюють актуальність удосконалення процесу відбору гімнасток для виконання групових вправ на основі виявлення комплексних показників їх спеціальної підготовленості [3; 5; 6].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: "Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження: виявити ефективні напрямки відбору спортсменок 10–11 років для групових вправ у художній гімнастиці.

Завдання дослідження: 1) визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок; 2) визначити рівень техніки роботи тілом.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні прийняли участь десять спортсменок 10–11 років, які тренуються в ДЮСШ з художньої гімнастики міста Харкова. За допомогою шістнадцяти загальноприйнятих тестів для художньої гімнастики був проведений контроль рівня розвитку гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги, координації та витривалості спортсменок. Рівень технічної підготовленості визначався за дев'ятьма тестами, вправи яких включали виконання труднощів тіла у кожній групі елементів: стрибки, обертання, рівноваги.

Результати дослідження

У спортсменок визначався рівень розвитку гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги, координації й витривалості (табл. 1).

Для визначення гнучкості у хребетному стовпі спортсменки з положення стоячи виконували максимальний нахил назад з просуванням рук за лінію ніг. Середнє значення відстані від п'ят до кінця третього пальця рук в групі – (–18 см) відповідає високому нормативному рівню. Амплітуда шпагату з опорою правою на гімнастичну стінку – 59,7 см відповідає середньому рівню, а з опорою лівою – 28,6 см, що значно гірше навіть низького рівня (49 см та менше). Гімнастки дуже погано впоралися з виконанням поперечного шпагату між двома стільцями висотою 44 см, середній результат – 34,9 см, (низький рівень – 20 см і більш).

Сила м'язів черевного пресу визначалась за часом утримання сиду кутом (ноги разом підняті на 135°) і за кількістю піднімань ніг у висі на гімнастичній стінці за 20 с. З першою вправою гімнастки впоралися на високому рівні з результатом – 65,7 с, з другою – на середньому з результатом – 13 разів. Сила бокових м'язів спини визначалась за часом утримання тулуба в положенні нахилу в сторону до горизонталі з руками вгору в замок. Результат у даному тесті – 1,1 хв – відповідає середньому рівню.

Оцінка розвитку швидкості у юних гімнасток визначалась за часом виконання перевороту вперед і за кількістю піднімань тулуба за 10 с. Середні показники розвитку швидкості знаходяться на низькому рівні. Так, переворот уперед спортсменки виконали за 1,2 с (низький рівень: 1,2–1,3 с). Піднімання тулуба на 60° гімнастки виконували з положення лежачи на спині, руки за голову в "замок", коліна зігнуті, стопи зафіксовані, середній результат – 10,8 разів (низький рівень – 10 раз). Піднімання тулуба назад на 60° гімнастки виконували з положення лежачи на животі, руки за голову в "замок", стопи зафіксовані, середній результат – 11,8 разів (низький рівень – 12 разів). Середнє значення висоти стрибка вгору (за Абалаковим) у досліджуваній групі спортсменок – 44,4 см, що відповідає низькому нормативному рівню (30–44 см).

Ступінь розвитку функції рівноваги визначався за допомогою збереження пози "пассе" на правій та лівій нозі. Гімнастка зберігала рівновагу піднявшись на носок опірної ноги, при цьому друга нога зігнута до торкання опірної ноги на рівні коліна і відведена в сторону. Результат виконання рівноваги на лівій нозі – 62,6 с відповідає середньому нормативному рівню, на правій нозі – 48,7 с – низькому нормативному рівню (50 с та менше).

Координаційні здібності спортсменок визначались за допомогою жонгливання двома булавами. Підраховувалась кількість кидків до першої втрати предмета. Кількість кидків провідною правою рукою відповідає середньому нормативному рівню – 22 кидки, провідною лівою рукою – низькому нормативному рівню – 7,9 кидки (низький рівень: від 3 до 9 кидків). Спортсменки показали високий результат у тестуванні швидкісної витривалості, кількості стрибків з подвійним обертом скакалки на кожний стрибок, середнє значення в групі – 110,6 стрибків.

Таким чином визначилось, що у гімнасток добре розвинута гнучкість у хребетному стовпі, але в порівнянні з вимогами виду спорту рухливість у тазостегновому суглобі є недостатньою. Сила м'язів тулуба відповідає вимогам виду спорту. У тестах на швидкість гімнастки показали низький результат. Середнє значення висоти стрибка в групі також відповідає низькому рівню. Спортсменкам краще даються рівноваги на лівій нозі, ніж на правій нозі. І жонгливання булавами провідною правою рукою гімнастки виконують значно краще, ніж лівою. Необхідно зазначити досить велике значення коефіцієнтів варіації за результатами тестів, тільки два (7% і 15%) з них свідчать про однорідність групи.

У наступній таблиці представлені індивідуальні результати тестування фізичних якостей десяти спортсменок (табл. 2).

При відборі спортсменок у команду з групових вправ перевага надається гімнасткам, які мають високий, а також середній рівень спеціальної фізичної підготовленості. Найкращі результати у проведеному тестуванні показали спортсменки під №№ 4, 5 і 9. Спортсменки під №№ 1, 6 і 8 також показали достатні результати. Інші спортсменки (під №№ 2, 3, 7, 10) пройшли тестування на

Таблиця 1
Статистичні показники результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей спортсменок

Спортсменки	Середнє значення (X)	Стандартне відхилення (σ)	Коефіцієнт варіації (V)	Норматив середнього рівня	Норматив високого рівня
Міст, см	–18	17,3	96	от 10 см до –10 см	(–11) і далі
Шпагат правою, см	59,7	13,7	23	50–69	70 і більше
Шпагат лівою, см	28,6	14,2	49	50–69	70 і більше
Поперечний шпагат, см	34,9	13,1	37	19–10	9 і менше
Сід кутом, с	65,7	19,8	30	28–58	59–90
Піднімання ніг у висі, кіл-ть	13	4,44	34	11–15	16–20
Нахил у сторону, хв	1,1	0,8	73	1–2	2–3
Переворот вперед, с	1,2	0,37	31	1,0–1,1	0,6–0,9
Піднімання тулуба, кіл-ть	10,8	0,78	7	11	12
Піднімання тулуба назад, кіл-ть	11,8	2,5	21	13	14
Стрибок угору, см	44,4	6,9	15	45–54	55–60
"Пассе" на лівій, с	62,6	22	35	56–89	90 і більше
"Пассе" на правій, с	48,7	20	41	51–84	85 і більше
Жонгливання правою, кіл-ть	22,0	9,3	42	22–34	60–65
Жонгливання лівою, кіл-ть	7,9	4,1	52	10–15	20–25
Подвійні стрибки, кіл-ть	110,6	32,4	29	75–100	101 і більше

Таблиця 2

Результати тестування фізичних якостей спортсменок

Тести Спортсменки	Результати									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Міст, см	-31	10	0	-32	-35	-20	8	-28	-31	-21
Шпагат правою, см	74	40	52	74	74	60	35	60	65	63
Шпагат лівою, см	52	20	20	52	10	25	15	30	35	27
Поперечний шпагат, см	18	50	44	12	34	44	50	40	30	27
Сід кутом, с	58	50	90	88	75	69	23	59	79	66
Піднімання ніг у висі, кіл-ть	12	8	14	17	16	20	5	13	15	10
Нахил в сторону, хв	0,49	0,44	1	2,3	2,01	1,50	0,5	1,45	1,57	1
Переворот вперед, с	1,0	1,3	1,1	0,9	1,1	1,0	1,5	1,2	0,9	1,0
Піднімання тулуба, кіл-ть	11	10	12	11	11	10	11	10	12	10
Піднімання тулуба назад, кіл-ть	14	7	10	14	13	13	8	13	13	13
Стрибок у гору, см	46	36	40	55	52	50	34	45	47	39
"Пассе" на лівій, с	40	33	57	95	78	60	33	66	85	79
"Пассе" на правій, с	32	27	48	85	66	43	20	42	64	60
Жонгливання правою, кіл-ть	22	14	19	30	31	8	8	28	33	26
Жонгливання лівою, кіл-ть	7	5	4	11	10	4	2	12	15	9
Подвійні стрибки, кіл-ть	80	88	75	170	150	100	79	110	124	130
Рівні	Кількість результатів за рівнями									
Високий	3	-	2	11	6	3	-	3	5	3
Середній	9	3	7	5	8	7	3	8	9	7
Низький	4	13	7	-	2	6	13	5	2	6

Примітка. Жирним шрифтом виділені результати, які відповідають високому рівню, курсивом відмічені результати відповідні низькому рівню.

низькому рівні.

Наступним етапом дослідження було виявлення рівня технічної підготовленості гімнасток при виконанні труднощів тіла. Спортсменки виконували по три тестових завдання в кожній групі елементів: стрибки, обертання, рівноваги. Оцінювання здійснювалося відповідно до правил змагань у груповій вправі. За правилами суддівства за техніку роботи тілом максимальна знижка становить 0,5 бала. Для контролю гімнастки виконували кожну вправу з правої та лівої ноги, оцінювався найкращий варіант виконання. Нижче в таблиці наведені індивідуальні знижки спортсменок по кожному тесту, сума знижок усіх гімнасток по кожному тесту та сума знижок кожної гімнастки за всіма тестами (табл. 3).

Досліджувалися три стрибки: жете букле, кроком у кільце, жете антурнан. Для оцінювання гімнастки виконували кожен стрибок поспіль три рази. Перед кожною серією стрибків гімнастки робили підготовчу вправу "шоше". Типовими помилками при виконанні усіх стрибків було недостатньо потужне відштовхування, наслідком чого спостерігалась мала амплітуда стрибка, відсутність фіксації

пози в польоті, приземлення з помилкою (важке приземлення). Практично в усіх гімнасток спостерігалась амплітуда розведення ніг менше 180°.

Відповідно до техніки виконання стрибка "жете букле" гімнастка після обертання на 360° відштовхуючись однією ногою, носком другої зігнутої ноги виконувала підбивання, одночасно виконувався мах ногою назад. При виконанні стрибка "жете букле" більшість гімнасток допускали наступні помилки: недостатня амплітуда стрибка, відсутність фіксації пози в польоті, розведення ніг менше 180°, зігнута махова нога. Для виконання стрибка "кроком у кільце" гімнастка, відштовхнувшись однією ногою, розкривала ноги на 180°, при цьому друга нога виконувала "кільце". Під час стрибка "кроком у кільце" спостерігався зайвий рух "гойдалки", амплітуда розведення ніг менше 180° та неодноразове їх розкриття, відсутність дотику ноги до голови, в останній фазі польоту перед приземленням – прогин спини. У стрибку "жете антурнан", який виконувався з розведенням ніг у шпагат після обертання на 360°, помилками були розведення ніг менше 180°, згинання колін, зайвий рух "гойдалки".

Таблиця 3

Знижки гімнасток при виконанні техніки роботи тілом

Тести Спортсменки	Знижки при виконанні техніки роботи тілом, бали										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
"Жете букле"	0	0,2	0,2	0	0	0,1	0,3	0	0,1	0,3	1,2
Стрибок "Кроком у кільце"	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1	0,1	0,9
"Жете антурнан"	0	0,3	0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0	0,3	1,2
Обертання з ногою вперед на 90°	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0	0,1	0,2	1,2
Обертання "У кільце"	0,1	0,4	0,1	0	0	0	0,3	0	0	0,3	1,0
Обертання "Панше"	0	0,3	0,4	0	0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,4	1,7
"Передня" рівновага	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2
"Бокова" рівновага	0	0,3	0,3	0	0,1	0,2	0,3	0,1	0	0,3	1,6
"Задня" рівновага	0,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4	0,3	0,3	0,1	2,0
Загальна знижка	0,5	2,3	1,4	0,3	0,5	0,7	2,1	0,6	0,7	2,1	

Спортсменки виконували три обертання на 360°: з ногою вперед на 90°, "у кільце", "панше". Для оцінювання гімнастики виконували кожне обертання підряд три рази. Типовими помилками усіх обертань були: недостатня амплітуда обертань, не зафіксована ось та не утримана форма тілу, опора на п'ятку, підстрибування, зайві кроки наприкінці обертання. При виконанні обертання з ногою, відведеною вперед на 90°, виявилось, що більшість гімнасток допускали опору на п'ятку, не постійно утримували ногу на 90° та форму тіла наприкінці обертання. Обертання "у кільце", яке гімнастки виконували махом ноги назад із захватом її над головою, вдалося краще, ніж інші обертання, але у гімнасток спостерігалася неправильна форма тіла з невеликим відхиленням, підстрибування без просування та з ним. Під час виконання обертання "панше" (в якому ноги розкриваються у шпагат, тулуб утримується у горизонтальному положенні або нижче) не була зафіксована і не утримувалась форма тіла під час обертання та при закінченні обертання гімнастки робили зайві кроки, але всі обертання повинні закінчувати ноги разом.

Досліджувались три рівноваги: передня, бокова, задня. Для оцінювання гімнастики виконували кожну рівновагу по три рази з утриманням 2 с. Типовими помилками усіх рівноваг були нечітка і нефіксована форма тіла. "Передню рівновагу" (при якому тулуб нахилений вперед до горизонталі або нижче) більшість гімнасток виконали без явних помилок, але дві спортсменки не змогли продемонструвати положення шпагату. "Бокова рівновага" (нога піднімається до шпагату в сторону, тулуб паралельно підлозі) дівчатам виявилась складнішою, гімнастки допускали помилки, а саме спостерігалася нечітка і нефіксована форма тіла. Для виконання "задньої рівноваги" гімнастка робила переворот уперед з утриманням положення шпагату, тулуб у нахилі назад, руки не торкаються підлоги. Під час виконання "задньої рівноваги" гімнастки допускали більше всього помилок: неправильна форма тіла з середнім та з великим відхиленням, втрата рівноваги, зайві кроки наприкінці вправи.

Аналізуючи суму знижок за тестами можна відмітити, що найбільше помилок було допущено при виконанні "задньої рівноваги", загальна сума знижок 2,0 бали. Також значна кількість помилок виявилась під час обертання "панше" (1,7 бала) та при виконанні "бокової рівноваги" (1,6 бала). Необхідно відмітити, що з кожної підгрупи роботи тілом: стрибки, обертання, рівноваги, можна виявити базові елементи, якими гімнастки володіють на достатньому рівні. Аналізуючи суму знижок, отриману кожною гімнасткою, можна стверджувати, що найкраще з елементами роботи тілом впорались спортсменки під №№ 1, 4 і 5. Спортсменки під №№ 6, 8 і 9 показали достатні результати. У інших спортсменок (під №№ 2, 3, 7, 10) низький результат.

Таким чином, аналіз індивідуальних результатів тестування спортсменок виявив, що за показниками спеціальної фізичної підготовленості лідирують спортсменки під №№ 4, 5 і 9, а за показниками технічної підготовленості –

№№ 1, 5 і 4. Спортсменка під № 1 у тестуванні рухових якостей посіла четверте місце, а при виконанні техніки роботи тілом поділила друге місце зі спортсменкою під № 5. Низький рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості визначився у гімнасток під №№ 2, 3, 7, 10.

Висновки / Дискусія

Проведені дослідження підтвердили інформацію В. Ленишин [2; 3] стосовно того, що для групових вправ необхідна розробка спеціальної програми з СФП, яка відображає специфіку підготовки у цьому виді художньої гімнастики. Рівень фізичної підготовленості гімнасток у групових вправах визначався за допомогою комплексного контролю рухових якостей спортсменок. Гімнастки показали високий рівень у тестах: "міст" – (-18 см), утримання кута (65,7 с), у подвійних стрибках (110,6 разів). Середній рівень був показаний у тестах: "шпагат правою" (59,7 см), "піднімання ніг у висі" (13 разів), "нахил у сторону" (1,1 хв), "піднімання тулуба" (10,8 разів), "піднімання тулуба назад" (11,8 разів), "пассе на лівій" (62,6 с), "жонглювання правою" (22 разів). В останніх тестах був показаний низький рівень.

Більшість тренерів з художньої гімнастики до критеріїв відбору спортсменок у групові вправи на перше місце висувають рівень технічної майстерності спортсменок, на друге – рівень розвитку фізичних якостей [5; 6]. Під час проведеної роботи доповнено відомості про техніку роботи тілом гімнасток 10–11 років. Найменш помилок спортсменки допускали у тестах: "передня рівновага" (0,2 бала), у стрибку "кроком у кільце" (0,9 бала), обертанні "у кільце" (1,0 бала). Найбільш помилок було допущено в тестах: "задня рівновага" (2,0 бала), обертання "панше" (1,7 бала), "бокова рівновага" (1,6 бала). Середній рівень у техніці роботи тілом зі знижкою 1,2 бала гімнастки продемонстрували в тестах "жете букле", "жете антурнан" "обертання з ногою вперед на 90°".

У зв'язку з тим, що даний вік гімнасток є основним етапом формування резерву збірних команд з подальшою орієнтацією до індивідуальних і групових вправ, підвищується необхідність контролю індивідуального рухового потенціалу гімнасток, а найважливішими критеріями відбору в групові вправи виступають рівень розвитку фізичних якостей і ступінь технічної майстерності спортсменок [4]. Відбір спортсменок для комплектування команди з групових вправ у художній гімнастиці був проведений за результатами виявленого рівня їхньої технічної та фізичної підготовленості. Для підготовки групових вправ було відібрано шість гімнасток, які показали високий та середній рівень тестування рухових якостей та техніки роботи тілом. Останні чотири гімнастки показали низький результат.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають виявлення рівня технічної підготовленості роботи предметами, а також сумісності гімнасток для формування команди.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Кожанова, О.С. Нестерова, Т.В., Гнутова, Н.П., Гнутов, Є.І. (2015), "Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 4, С. 27-32.
2. Ленишин, В.А. (2016), *Удосконалення спеціальної підготовки у групових вправах художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки* : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт", Львів. держ. ун-т фіз. культури, Львів, 20 с.
3. Ленишин, В.А. (2016), "Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок збірних команд України та львівської області з групових вправ художньої гімнастики", *Фізична активність, здоров'я і спорт*, № 2, С. 26-33.
4. Сиваш, І.С. (2013), *Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової і попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики)* : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт", Київ, 20 с.
5. Сосіна, В., Ленишин, В. (2014), "Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу)", *Молодий вчений*, № 7 (10), С. 191-193.
6. Топол, Г.А. (2017), *Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці*: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський та професійний спорт", Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України,-Київ, 24 с.
7. Deyneko, A. & Krasova, I. (2018), "Improvement of special physical training of athletes 9–10 years old engaged in rhythmic gymnastics", *Slobozhanskyi Herald of science and sport*, No. 2 (64), pp. 26-29.
8. Kozhanova, O., GavriloVA N. & Tsykoza E. (2019), "Features of the tactical training of gymnasts performing in group exercises", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, T. 7, No. 5 (73), pp. 43-47.
9. Mullagildina, A. (2017), "An influence of sensorimotor coordination at the technical preparedness of young athletes in rhythmic gymnastics", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 2 (58), pp. 44-47.

Стаття надійшла до редакції: 14.01.2020 р.
Опубліковано: 29.02.2020 р.

Анотация. Алла Муллагильдина, Инна Красова, Надежда Авдасёва. Отбор спортсменок 10–11 лет в групповые упражнения в художественной гимнастике. Цель: выявить эффективные направления отбора спортсменок 10–11 лет в групповые упражнения в художественной гимнастике. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие десять спортсменок 10–11 лет, которые тренируются в ДЮСШ по художественной гимнастике города Харькова. С помощью шестнадцати общепринятых тестов для художественной гимнастики был проведен контроль уровня развития гибкости, силы, скорости, прыгучести, равновесия, координации и выносливости спортсменок. Уровень технической подготовленности определялся в девяти тестах на выполнение трудностей тела в каждой группе элементов: прыжки, вращения, равновесия. **Результаты:** гимнастки показали высокий уровень в тестах: "мост" – (–18 см), удержание угла (65,7 с), в двойных прыжках (110,6 раз). Средний уровень был показан в тестах: "шпагат правой" (59,7 см), "поднимание ног в висе" (13 раз), "наклон в сторону" (1,1 мин), "поднимание туловища" (10,8 раз), "поднимание туловища назад" (11,8 раз), "пассе на левой" (62,6 с), "жонглирование правой" (22 раз). Наименьше ошибок спортсменки допускали в тестах: "переднее равновесие" (0,2 балла), в прыжке "шагом в кольцо" (0,9 балла), вращении "в кольцо" (1,0 балла). Средний уровень в технике работы телом со сбавкой 1,2 балла гимнастки продемонстрировали в тестах "жете букле", "жете антурнан" "вращение с ногой вперед на 90°". **Выводы:** отбор спортсменок для комплектования команды по групповым упражнениям в художественной гимнастике был проведен по результатам технической и физической подготовленности; отобрано шесть гимнасток, которые показали высокий и средний уровень тестирования двигательных качеств и техники работы телом.

Ключевые слова: отбор, гимнастика, художественная, групповые упражнения, работа телом, подготовленность.

Abstract. Alla Mullagildina, Inna Krasova & Nadiia Avdasova. Selection of female athletes 10–11 years old in group exercises in rhythmic gymnastics. Purpose: to identify effective directions for the selection of athletes 10–11 years old in group exercises in rhythmic gymnastics. **Material & Methods:** ten athletes of 10–11 years old, who train at the Children's Sport School in rhythmic gymnastics in Kharkov, took part in the study. Using sixteen generally accepted tests for rhythmic gymnastics, the level of development of flexibility, strength, speed, jumping ability, balance, coordination and endurance of athletes was monitored. The level of technical preparedness was determined in nine tests to fulfill the difficulties of the body in each group of elements: jumping, rotation, balance. **Results:** gymnasts showed a high level in the tests: "forearm bridge" – (–18 cm), angle retention (65,7 s), double jumps (110,6 times). The average level was shown in the tests: "right twine" (59,7 cm), "raising legs in the hang" (13 times), "leaning to the side" (1,1 min), "lifting the body" (10,8 times), "Lifting the torso back" (11,8 times), "pass on the left" (62,6 s), "juggling the right" (22 times). The female athlete made the least mistakes in the tests: "forward balance" (0,2 points), in the jump "step into the ring" (0,9 points), rotation "in the ring" (1,0 points). The gymnasts demonstrated an average level in the technique of working with the body with a deduction of 1,2 points in the tests "Jet Boucle," "Jet Antunnan", "90° rotation with the foot forward". **Conclusions:** the selection of athletes for the acquisition of a team for group exercises in rhythmic gymnastics was carried out according to the results of technical and physical preparedness; six gymnasts were selected, who showed a high and medium level of testing of motor qualities and body work techniques.

Keywords: selection, artistic gymnastics, group exercises, body work, preparedness.

References

1. Kozhanova, O.S. Nesterova, T.V., Hnutova, N.P. & Hnutov, Ye.I. (2015), "Using a Methodological Approach in the Selection of Female Athletes in Team Rhythmic Gymnastics Team Exercises with a Considering Factor", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 4, pp. 27-32. (in Ukr.)
2. Lenyshyn, V.A. (2016), *Udoskonalennia spetsialnoi pidhotovky u hrupovykh vpravakh khudozhnoi himnastyky na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky*: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu [Improving Special Training in Rhythmic Gymnastics Group Exercises in the Specialized Basic Training Phase: PhD thesis abstract], Lviv. derzh. un-t fiz. kultury, Lviv, 20 p. (in Ukr.)
3. Lenyshyn, V.A. (2016), "Relationship between indicators of special physical and technical fitness of female athletes of the national teams of Ukraine and Lviv region in the group exercises of rhythmic gymnastics", *Fizychna aktyvnist, zdorov'ia i sport*, No. 2, pp. 26-33. (in Ukr.)
4. Syvash, I.S. (2013), *Formuvannia spetsializatsii yunyk sportsmenok na etapakh pochatkovoї y poperednoi bazovoi pidhotovky (na materialі hrupovykh vprav khudozhnoi himnastyky)*: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu [Formation of specialization of young female athletes at the stages of initial and preliminary basic training (on the material of group exercises of rhythmic gymnastics): PhD thesis abstract], Kyiv, 20 p. (in Ukr.)

5. Sosina, V. & Lenyshyn, V. (2014), "Analysis of the traditional technique of special physical training of female athletes in group exercises of rhythmic gymnastics (by the results of the survey of the strongest gymnasts in the world", *Molodyi vchenyi*, No. 7 (10), pp. 191-193. (in Ukr.)

6. Topol, H.A. (2017), *Kompleksna otsinka pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok u khudozhnii himnastytsi* [Comprehensive assessment of preparedness of skilled female athletes in rhythmic gymnastics:], Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy, -Kyiv, 24 p. (in Ukr.)

7. Deyneko, A. & Krasova, I. (2018), "Improvement of special physical training of athletes 9–10 years old engaged in rhythmic gymnastics", *Slobozhanskyi Herald of science and sport*, No. 2 (64), pp. 26-29.

8. Kozhanova, O., Gavrilova N. & Tsykoza E. (2019), "Features of the tactical training of gymnasts performing in group exercises", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, T. 7, No. 5 (73), pp. 43-47.

9. Mullagildina, A. (2017), "An influence of sensorimotor coordination at the technical preparedness of young athletes in rhythmic gymnastics", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 2 (58), pp. 44-47.

Received: 14.01.2020.

Published: 29.02.2020.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Алла Муллагільдіна: к. пед. н., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, г. Харків, 61058, Україна.

Алла Муллагільдіна: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Alla Mullagildina: PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9232-6387

E-mail: mullagildinaalla@gmail.com

Інна Красова: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, г. Харків, 61058, Україна.

Інна Красова: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99: Харьков, 61058, Украина.

Inna Krasova: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-8111-3917

E-mail: gymnastics.krasova@gmail.com

Авдасьова Надія Володимирівна: Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна: майдан Свободи 4, Харків, 61022, Україна

Авдасёва Надежда Владимировна: Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина: площадь Свободы 4, Харьков, 61022, Украина

Nadiia Avdasova: Karazin Kharkiv National University: Sq. Svobody 4, Kharkiv, 61022, Ukraine

E-mail: avdasyova.n.v@gmail.com