УДК 796.412.2:796.071.4
Толкунова С.Є.[1], Щербій С.А.[2]
[1] студ. гр. УФКС-415сп НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТОК ЯК ОСНОВА МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

С.Є. Толкунова, С.А. Щербій

Актуальність. Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики вимагає від персонального тренера не лише знання базової методики, але й чіткого розуміння наукових засад індивідуалізації тренувального процесу.

Сьогодні вже неможливо досягти стабільно високих результатів без врахування індивідуального профілю фізичної підготовленості гімнастки та раціонального планування тренувального навантаження протягом річного циклу підготовки [1, 3].

Аналіз досліджень, присвячених сучасним аспектам фізичної підготовки в художній гімнастиці, свідчить про те, що значна кількість авторів розглядає окремі компоненти підготовленості, такі як гнучкість, стрибучість або аеробна витривалість і майже не розглядає їх комплексний вплив на результативність у контексті роботи персонального тренера [2, 4].

Важливо відзначити і те, що за даними спеціальних досліджень, 57% тренерів у художній гімнастиці використовують виключно власне суб'єктивне сприйняття для оцінки зовнішнього тренувального навантаження, а 58% – для оцінки внутрішнього навантаження [3]. З точки зору персонального тренера це є суттєвим методичним недоліком, особливо в умовах роботи, де відсутність об'єктивного контролю безпосередньо позначається на ефективності індивідуальної програми підготовки.

Таким чином, визначення методичних засад індивідуалізації тренувального процесу гімнасток як ключової компетентності персонального тренера визначає актуальність і практичне значення зазначеної проблеми. Дана теза послужила підставою для проведення нашого дослідження.

Мета роботи – визначити методичні основи індивідуалізації тренувального процесу гімнасток, спеціалізацією яких є художня гімнастика, як ключової компетентності персонального тренера з даного виду спорту.

Виклад основного матеріалу. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що персональний тренер з художньої гімнастики зобов'язаний здійснювати комплексне індивідуальне планування, реалізацію та контроль тренувального процесу конкретної гімнастки з урахуванням її фізичних можливостей, вікових особливостей та психологічного стану. Теоретико-методологічне підґрунтя такої роботи закладено у класичній системі спортивної підготовки, де принцип індивідуалізації є одним із провідних у роботі з кваліфікованими спортсменами [1].

Результати вивчення 41 дослідження гімнасток, віком від 8 до 24 років (n=1915) засвідчили, що результативність у художній гімнастиці безпосередньо асоційована з рівнем гнучкості, аеробної витривалості, стрибучості, м'язової витривалості, рівноваги та координації [2]. При цьому, вищий рівень кваліфікації гімнасток визначався, передусім, у показниках гнучкості, аеробної функціональної підготовленості та потужності м'язів нижніх кінцівок. Разом з тим, додаткові силові та пліометричні тренування покращували всі фізичні якості незалежно від кваліфікаційного рівня гімнасток, на відміну від класичного тренування, притаманного художній гімнастиці, яке само по собі забезпечувало менш виражений приріст.

Зазначена обставина свідчить про необхідність включення персональним тренером цілеспрямованих програм додаткової фізичної підготовки.

На підтвердження зазначеного, за даними Cabrejas C., Solana-Tramunt M., Morales J. et al. (2024), введення у тренувальний процес 44 юних гімнасток (вік 10,5±1,8 р.) 8-тижневої програми функціонального тренінгу, спрямованого на розвиток м'язів тулубу та пліометрики (2 заняття га тиждень) забезпечило достовірне ($p<0,05$) покращення показників вертикального стрибка та оцінки специфічних для художньої гімнастики стрибків експертними суддівськими бригадами. Це свідчить про можливість суттєвого підвищення рівня стрибучості гімнасток цілеспрямованою персональною програмою вже у короткостроковій перспективі.

Поряд з цим, дослідженнями Kyselovičová O. et al. (2023) встановлено значний взаємозв'язок між ізокінетичною силою м'язів нижніх кінцівок та динамічним балансом у дівчат-гімнасток, який залежить від їхнього амплуа та рівня підготовленості. Дана обставина підкреслює необхідність для персонального тренера враховувати не лише загальний рівень силової підготовленості, але й асиметрії м'язового розвитку – важливий чинник профілактики спортивного травматизму [5].

Як видно з наведених вище даних, підготовка персонального тренера з художньої гімнастики має включати оволодіння такими ключовими методичними компетентностями: діагностика індивідуального профілю фізичної підготовленості [2]; планування навантаження на основі об'єктивних методів моніторингу замість суб'єктивного оцінювання [3]; застосування цільового силового та пліометричного тренінгу у системі підготовки гімнасток різного віку [4]; виявлення та корекція асиметрій м'язового розвитку [5].

Висновки. Отримані в результаті аналізу наукових даних матеріали свідчать про те, що індивідуалізація тренувального процесу є невід'ємною основою методичної підготовки персонального тренера з художньої гімнастики. Цілеспрямована робота з розвитку дефіцитних фізичних якостей, раціональне управління тренувальним навантаженням на основі об'єктивних методів, включення силового та пліометричного тренінгу, а також врахування асиметрій м'язового розвитку суттєво підвищують результативність гімнасток, що дає підставу рекомендувати зазначені підходи для практичного використання у підготовці персональних тренерів.

Подальші перспективи дослідження. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованих методичних алгоритмів діагностики та планування, а також у впровадженні об'єктивних методів моніторингу навантаження у практику підготовки персональних тренерів з художньої гімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті : підруч. у 2 кн. Кн. 1. Київ : Олімпійська літ., 2015. 752 с.

2. Gaspari V., Bogdanis G. C., Panidi I. et al. The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: *A Scoping Review*. *Sports (Basel)*. 2024. Vol. 12(9). P. 248. DOI: 10.3390/sports12090248.

3. Debien P. B., Timoteo T. F., Gabbett T. J., Bara Filho M. G. Training-Load Management in Rhythmic Gymnastics: Practices and Perceptions of Coaches, Medical Staff, and Gymnasts. *Int J Sports Physiol Perform*. 2022. Vol. 17(4). P. 530–540. DOI: 10.1123/ijspp.2021-0279.

4. Cabrejas C., Solana-Tramunt M., Morales J. et al. The Effects of an Eight-Week Integrated Functional Core and Plyometric Training Program on Young Rhythmic Gymnasts' Explosive Strength. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. Vol. 20(2). P. 1041. DOI: 10.3390/ijerph20021041.

5. Kyselovičová O., Zemková E., Péliová K., Matejová L. Isokinetic Leg Muscle Strength Relationship to Dynamic Balance Reflects Gymnast-Specific Differences in Adolescent Females. *Front Physiol*. 2023. Vol. 13. P. 1084019. DOI: 10.3389/fphys.2022.1084019.