

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»

на тему: «АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ
ГІМНАСТОК ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАД»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Амирханян Діана Норіківна
(ПІБ)

Науковий керівник: Коваленко Я.О.
(прізвище, ініціали)
кан. наук з фіз. вих. та спорту
(наук.ступінь, вчене звання)

Рецензент Сиваш Ірина Сергіївна
(прізвище, ініціали)
кан. наук з фіз. вих. та спорту, доцент
(наук.ступінь, вчене звання)

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № _ від ____ 20__ р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.
(прізвище, ініціали)
кандидат педагогічних наук, професор
(наук.ступінь, вчене звання)

(підпис)

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРУКТУРИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ	8
1.1. Композиція, як основа змагальної діяльності в гімнастиці художній	8
1.2. Методики побудови композицій в гімнастиці художній та їх вплив на результативність змагальної діяльності	9
1.3. Засоби, що впливають на створення образу та просторової композиції в гімнастиці художній	13
1.4. Структура змагальної діяльності спортсменок в гімнастиці художній на Всесвітніх універсіадах	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження	21
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережи Інтернет	21
2.1.2. Опитування, проведене шляхом анкетування	22
2.1.3. Відеоаналіз та аналіз протоколів композицій гімнасток високої кваліфікації на Всесвітній Універсіаді	22
2.1.4. Методи математичної статистики	22
2.2. Організація дослідження	23
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ	24
3.1. Аналіз методичних основ та практичного досвіду, які впливають на структуру змагальної композицій в гімнастиці художній	24

3.2. Відеоаналіз показників та їх вплив на розвиток амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла спортсменок в індивідуальних композиціях	27
3.3. Структурний зміст індивідуальних вправ в гімнастиці художній та алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат	33
Висновки до розділу 3	37
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку гімнастики художньої характеризується зростанням складності змагальних композицій. Згідно правил змагань та встановлених норм Міжнародною федерацією гімнастики (FIG) 2017-2020, в змагальній композиції гімнастики художньої підсумкова оцінка базової труднощі гімнасток – «відкрита». Це спонукає тренерів та хореографів-постановників складати композиції на основі більшого використання елементів труднощі предмета, а саме «Майстерності» та «Ризикових елементів». Задля цього у різних країнах використовуються найрізноманітніші методики раціональної постановки композицій. Результати змагань Всесвітньої Універсиади (2017, Тайбей; 2019, Неаполь) та Олімпійських Ігор (Токіо, 2021) мають зростаючий характер, підсумкова оцінка змагальних композицій гімнасток значно зростає. Діючі правила змагань Міжнародної федерації гімнастики мають як позитивні, так і негативні аспекти. До позитивних можна віднести значне поліпшення видовищності змагальних композицій, що обумовлено введенням вимог до музичальності і танцювальності вправ, але зміст базується на однакових елементах з предметом, що призводить до одноманітності змагальних композицій. Таким чином оцінки змагальних композицій лідерів на Олімпійських Іграх в Токіо були досить високі та конкуренцію виборють ті спортсменки які технічно бездоганні.

Композиція в гімнастиці художній – це порядок розміщення елементів в комбінації у часі і просторі; на основі особистого сприйняття музики створення емоційного рухового образу, виразності і експресії. Композицію характеризують: структура вправи, відповідно до форми музичного супроводу, спосіб побудови, творчий процес складання, продукт творчості – загальна композиція, що максимально відповідає вимогам правил змагань (А.Я. Ваганова, 1948; Т.С. Лисицька, 1988; І.А. Вінер, 2013). Структура вправи відіграє одну із головних впливів на кінцевий результат, кожна секунда фази підготовки до елементів може вплинути на можливість заробити найвищий

бал, про це свідчать роботи багатьох спеціалістів, які розглядали актуальні на сьогоднішній день проблеми складання композицій [14, 30, 31, 45].

Правильний і логічний розподіл елементів і зв'язок у часі, пересування гімнастки у просторі змагального майданчика – створюють образ художньої завершеності композиції [19]. Часова композиція являє собою внутрішню структуру і безпосередньо пов'язана з розширенням технічного арсеналу спортсмена, чим більший вибір вже освоєних спортсменом технічних прийомів, якими він володіє на рівні навички і може без зволікання використовувати в формі реакції на можливу рухову ситуацію, тим вище ймовірність успішних дій при навчанні і при виконанні вправ.

Використання більшої кількості елементів труднощі базується на фундаменті технічної підготовленості. Удосконалення техніки рухових дій гімнасток у структурі композиції, як наведено в дослідженнях [3, 14, 24, 31], побудоване на підставі оцінки, розвитку та вдосконалення показників координації, а саме просторового переміщення та швидкості освоєння технічних рухів тіла.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет свідчать про недостатність науково-практичних матеріалів, щодо раціональної побудови сучасних змагальних композицій за діючими правилами Міжнародної федерації гімнастики (FIG) 2017-2020. Аналіз змагальних композицій Всесвітніх Універсіад дасть змогу розробити алгоритм та модель змагальної композиції, враховуючи індивідуальні особливості гімнасток на сучасному етапі розвитку в гімнастиці художній.

Мета дослідження – обґрунтувати підходи до побудови змагальних композицій і розробити алгоритм визначення впливу складності індивідуальних вправ на змагальний результат.

Завдання дослідження:

1. Розглянути сучасні погляди щодо структури індивідуальних змагальних композицій в гімнастиці художній та її вплив на результативність змагальної діяльності спортсменок за даними літератури та мережі Інтернет.

2. Здійснити аналіз змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в гімнастиці художній і виявити вплив розвитку амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла спортсменок на змагальний результат.

3. Дослідити особливості використання різних методів побудови змагальних композицій спортсменок за результатами Всесвітніх Універсіад.

4. Розробити алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат та рекомендації щодо його застосування у практичній діяльності тренера.

Об'єкт дослідження: змагальні композиції гімнасток високої кваліфікації

Предмет дослідження: результати змагань Всесвітніх Універсіад гімнасток в індивідуальному багатоборстві

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережи Інтернет.

2. Опитування, проведене шляхом анкетування.

3. Відеоаналіз композицій гімнасток високої кваліфікації.

4. Аналіз протоколів змагальної діяльності спортсменок на Всесвітніх універсіадах.

5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- виділені і вивчені часові і просторові структурні елементи, що характеризують високий рівень майстерності в процесі демонстрації змагальних композицій; розглядаються як методико - практичні орієнтири і моделі для тренерів;

- розглянено, що при побудові індивідуальних змагальних композицій кваліфікованих гімнасток достовірну увагу тренера і займаючихся повинно бути зосереджено на формуванні умінь, знань і рухових навичок виконання просторових структурних елементів - використанні оригінальних схем

переміщень, розподілі гімнастичних елементів по майданчику, демонстрації рухового артистизму, виразності;

- доповнено знання про рівень розвитку швидкісно-координаційних здібностей, що є підґрунтям для підвищення спортивно-технічної майстерності кваліфікованих гімнасток;

- розширено просторові уявлення тренерів про нові параметри і їх показники, що необхідно приміняти при композиційній побудові змагальних програм кваліфікованих спортсменок;

- розроблено алгоритм побудови змагальних композицій задля створення ідеальної моделі вправи гімнастики за сучасними правилами

- отримані результати дослідження узгоджуються з тенденцією розвитку художньої гімнастики як олімпійського виду спорту.

Практична значущість роботи пов'язана з впровадженням в навчально-тренувальний процес побудови сучасних змагальних композицій, використання показників просторово-часових структурних елементів, дидактичних матеріалів формування знань, умінь і навичок технічної підготовки. Застосування розробленого и обґрунтованого покрокового алгоритму побудови змагальних композицій задля уникнення технічних помилок при побудові індивідуальних вправ для подальшого вдосконалення виконавчої майстерності гімнасток.

Публікації. За темою магістерської роботи опубліковано 1 наукову працю (Збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство»)

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Магістерська робота складається із вступу, 4 розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел та додатку. Робота написана українською мовою, загальний текст якої викладено на 57 сторінках, з яких 42– основного тексту, містить 1 таблицю, 7 рисунків. У роботі використано 76 джерел літератури, з них 4 – іноземних авторів.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРУКТУРИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

1.1. Композиція, як основа змагальної діяльності в гімнастиці художній

Композиція – це основа змагань у художній гімнастиці. Саме вона визначає рівень спортивно-технічної майстерності. З метою вивчення підходів до побудови змагальних композицій індивідуальних вправ у художній гімнастиці на етапах багаторічної підготовки проведений аналіз науково-методичної літератури, який свідчить, що для створення оригінальної композиції, яка запам'ятовується, при постановці необхідно враховувати сучасний рівень хореографічної і технічної майстерності, структурну схему композиції, дотримуватися принципів контрастності і протиріччя, а також застосовувати оригінальні елементи [19]. Під час складання композиції ретельну увагу приділяють декільком факторів, таких як рівномірність розподілу елементів у вправі та їх різноманітність, виразність початку і кінцівки, координація обох рук з предметами, схема пересування по майданчику і повнота її використання. Ці вимоги відповідають загальним законам композиції, вимагають від будь-якої побудови творів обов'язкову рівномірність, симетричність, урівноваженість, контрастність тощо.

Процес створення композиції дуже складний. Такі чинники, як артистичність, виразність, оригінальність, творча активність, музична підготовка, просторові переміщення впливають на видовищність композиції та її підсумковий результат. Цей процес насамперед залежить від творчих здібностей тренера-постановника, його вміння імпровізувати та фантазії. Правильний і логічний зв'язок на майданчику і розподіл елементів, пересування гімнастки–створюють образ художньої завершеності композиції. В процесі створення змагальної програми ураховуються також індивідуальні особливості спортсменок, їх фізичної підготовленості, зорової та рухової

пам'яті, почуття ритму, музичного слуху, музичної пам'яті, розуміння виразності і музики.

Перед тим як почати процес складання, треба ретельно розробити план обмірковування ідеї майбутньої вправи, підбір музики; складання вправи за розробленим планом; безпосередня робота над матеріалом вправи.

Художню гімнастику як вид спорту відрізняє висока значимість точності виконання рухових дій при оцінці технічних компонентів спортивних вправ. Найбільш важливою особливістю використання наукових знань при побудові навчального процесу є наявність біомеханічного підходу, який передбачає вивчення і побудова амплітуди рухів кінематичних ланок і виявлення причинно-наслідкових залежностей на основі взаємовпливу феноменів в художній гімнастиці. Щоб отримати максимальну кількість балів, треба ураховувати кожен секунду змагальної композиції (90 с. згідно правил змагань).

Суддівська оцінка в художній гімнастиці залежить від ефективного виконання гімнасткою певних вправ за час польоту предметів при певних їх траєкторіях. Слід враховувати, що час, висота і відстань від спор тсменкі в кінці польоту (дальність) визначаються в основному біомеханічними характеристиками, ко торие здатна реалізувати спортсменка, а саме: абсолютної початковою швидкістю вильоту, кутом вильоту, висотою випуску центру мас відповідних предметів.

1.2. Методики побудови композицій в гімнастиці художній та їх вплив на результативність змагальної діяльності

Спорт і мистецтво є одними з найважливіших явищ життя і людської культури. Взаємозв'язок мистецтва і спорту в системі світової культури існує з давніх пір. Із спільності спорту і мистецтва зовсім не виходить, що спорт є мистецтвом, це лише означає, що спорт в певних аспектах "схожий" з мистецтвом. Такі традиційні види спорту, як художня гімнастика, фігурне катання і ряд інших можна віднести до мистецтва в тих випадках і в тій мірі,

коли видатним майстрам вдається створити в цих видах спорту високохудожню програму і передати за допомогою художніх образів певний настрій, почуття [2]. Сьогодні з'являються і розвиваються нові види спорту, що мають яскраво виражену естетичну складову і знаходяться на "стику" спорту і мистецтва (синхронне плавання, фрістайл, спортивні танці і т. д.). Прагнення до синтезу спорту з мистецтвом проявляється і в таких акціях, як створення "балету на льоду", "театрів спорту і руху", гімнастичних естрадних ансамблів і тому подібне Види спорту, ґрунтовані на синтезі з мистецтвом, мають найвищу естетичну цінність і видовищність. Їх відрізняють не лише різноманітність технічних елементів, але і артистичність виконання, що відбивається при оцінці майстерності спортсменів. При оцінюванні в техніко-естетических видах спорту на перший план виступає критерій естетичності [3]. Не лише мистецтво інтегрується в спорт, але і спорт упевнено входить в сферу художньої культури сучасного суспільства. Сучасний балет не обмежується тільки класичною хореографією. Нарівні з класичним танцем в нього прийшли спортивність і трюкацтво. Інтерес глядачів утримується за рахунок ускладнення технічної сторони рухів, що підштовхує до створення нових тенденцій. Нова методика балетної школи приймає гімнастичну техніку стрибка обертань, включає спортивні елементи, акробатичну підтримку Саме в синтетичні мистецтва, які є органічним злиттям або відносно вільну комбінацію різних видів мистецтв, найбільш природним чином може інтегрувати спорт, підвищуючи їх видовищність.

Основними чинниками, що визначають видовищність кожної показової композиції, вважають: майстерність і професіоналізм; постановочні можливості костюмів; музичне оформлення; постановочні можливості предмета; художнє оздоблення [5]. Кожен з цих елементів тісно пов'язаний з іншими і несе своє навантаження при народженні художнього образу.

У своєму дослідженні Т.В. Нестерова вважає, що пряме перенесення спортивних композицій не завжди буде ефективним в спортивно-художніх виступах в плані видовищності: доцільно складати спеціальні показові номери

для представлення їх в програмах. Автори спортивно-художньої композиції з використанням засобів художньої гімнастики під розділили на три стилі: спортивний, музичний і етюдно-образний, оскільки ці компоненти мають різне поєднання засобів виразності.

Порівняльний аналіз відмінностей засобів виразності в трьох стилях спортивно-художніх композицій показав, що найбільш достовірні відмінності в прояві художнього образу були встановлені в етюдно-образному стилі композицій. У своїх дослідженнях на спортсменах, представниках гімнастичних видів спорту, М.Є. Плеханова [53] виявила, що видовищний інтерес значною мірою визначається рівнем складності композиції: глядачі, при порівнянні з судьями-експертами, більше віддають перевагу вправам динамічним, пов'язаним з більшим ризиком, ніж ліричні. У дослідженнях А.В. Аверковой показано, що на видовищність спортивно художньої композиції, на думку глядачів, впливає не вибір спортивної спеціалізації, а майстерність виконавців. Переважна більшість глядачів найбільш видовищним для себе назвали ризиковані високо технічні спортивні елементи. Автор підкреслює, що думка глядачів і безпосередніх організаторів заходів (тренери, хореографи, постановники) з приводу відношення до видовищності, розходяться. Естетичному компоненту як аспекту підвищення видовищності віддали перевагу 70,0% спеціалістів і тільки 19,0% глядачів. Для освоєння сучасних програм змагань в художній гімнастиці кожною спортсменкою має бути досягнутий необхідний і достатній рівень не лише технічної майстерності, але і прояву артистизму і виразності. Чим вище майстерність, музичність, культура рухів гімнастики, тим більше у неї можливості в наданні рухам певного характеру, виразності. Фахівці висловлюють одностайну думку про високу значущість уміння спортсменок демонструвати віртуозність, створювати образ і відмічають композиції окремих гімнасток, що демонструють унікальну хореографію на світовому просторі [20]. Сучасна художня гімнастика розвивається величезними кроками. Рівень технічної підготовки завжди був на чолі, але при цьому останнім часом все більше уваги

приділяється артистичній підготовці гімнасток. У зв'язку з цим гімнастику стали називати не видом спорту, а мистецтвом. Кожна дівчинка на майданчику - актриса, яка грає свою роль, виконуючи складні технічні елементи з предметом під музичний супровід. Сучасні вимоги такі, що гімнастці мало виконати вправу змагання на високому технічному рівні. Вона повинна показати не менш високий рівень і по артистичному виконанню. Це певний правильно підібраний образ, який відповідає музичному супроводу, характеру і темпераменту дівчинки, її внутрішньому світу і емоціям. У зв'язку з цим, на думку більшості фахівців [29, 32, 40, 45], у процес підготовки гімнасток необхідно включати хореографічну підготовку. Хореографічна підготовка має бути однією з складових усього процесу підготовки гімнасток, але здійснюватися у більше стислі терміни. Термін "хореографія" - це мистецтво створення танцю. Це передача образу за допомогою рухів тіла і міміки. Тому у гімнасток, що займаються хореографією, формуються здібності передавати рухами тіла певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття. Здатність створювати яскравий і виразний образ. Тому успіх в художній гімнастиці складається з гармонії між трудністю, композицією і виконанням. Причому на тому рівні конкуренції, який спостерігається в сучасній художній гімнастиці, гармонія ця має бути досконалою [52].

Особливе значення і актуальність набула проблема вивчення змісту і структури музично-гімнастичних композицій. Легкість і невимушеність, амплітуда рухів, чистота ліній і виразність, індивідуальний стиль виконання відрізняють спортсменів, що мають високу культуру руху. Саме музичний вибір відіграє значущу роль у складанні композиції, тому на сьогоднішній день тренери, спеціалісти провідних країн, намагаються створити унікальний образ задля кожної гімнастки, розкрити індивідуальні особливості і скрити недоліки відволікаючи увагу на артистичну сторону злиту з музичним супроводом у єдине.

1.3. Засоби, що впливають на створення образу та просторової композиції в гімнастиці художній

У гімнастиці художній важливу роль відіграє постановка композиції. За рахунок використання характерних рухів, танцювальних кроків, вправ з предметом та динамічним змінам музики, гімнастки з усього світу намагаються створити яскравий образ. Завдяки танцювальним крокам у вправі гімнастки розкривають себе, як особистість і запам'ятовуються суддям і глядачам своїми індивідуальними здібностями.

Весь процес постановки композиції в художній гімнастиці здійснюється в три етапи: попередній, постановочний, корекція.

Попередній етап передбачає оцінку різних сторін підготовленості гімнасток і їх індивідуальних особливостей. 1. Технічна підготовленість (техніка володіння предметом в елементах з предметом та без). 2. Хореографічна підготовленість (наявність: підтягнутого корпусу - постави, виворотності ніг, високого підйому, збереження рівноваги, точності рухів, закінченості рухів, легкості виконання, неподільності рухів). Постава – наявність підтягнутого тулуба з прямою спиною, втягнутим животом, опущеними плечима, прямим положенням трохи піднятою голови. Виворотність ніг – поворот стегна, коліна, стопи назовні від 45 до 90 градусів. Натягнутість ніг – наявність «високого підйому» (відтягнуті стопи) і натягнутих колін, при напружених м'язах. Стійкість – збереження рівноваги під час виконання елементів. Точність рухів – строга відповідність техніки виконаних елементів, за даними параметрами. Закінченість рухів – акцентована постановка спеціалізованих жестів по закінченню рухів. Легкість виконання рухів без видимих зусиль. Злитість рухів – плавність переходів від руху до рухів при відсутності видимих зупинок. 3. Рівень розвитку координаційних здібностей (від них залежить не тільки техніка виконання елементів, а й спектр композиційних «хитросплетінь», переходів від однієї рухової дії до іншої). 4. Психологічні особливості гімнастки (мотивація, вольові якості, тип нервової системи - сила і рухливість). 5. Емоційна складова

(ступінь прояву емоцій: у кожної дитини є своя емоційна сфера, завдання педагога розпізнати її якомога раніше і «ви-тягти» на поверхню і змусити «працювати» разом з іншими якостями і здатності). Артистична складова (музикальність – наявність узгодженості рухів з темпом, ритмом, акцентами музики; «танцювальність» – відповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанру, музичному супроводу; рухова виразність – рівень володіння рухами, необхідними для будівлі художнього образу ; емоційна виразність – рівень володіння прийомами передачі мимики обличчя почуттів, настроїв, характеру образу, музики). При виборі музичного супроводу, задля створення гармонічної композиції, тренер повинен керуватись вище перерахованими складовими [8].

Раціонально правильне складання композицій відіграє провідну роль на підсумковий результат. Згідно сучасних правил змагань (2017-2020) відкрита підсумкова оцінка складності композиції, тобто кожна спортсменка має шанс зробити якомога більше елементів ризику і майстерності, щоб вибороти максимальну оцінку. Задля цього у різних країнах світу використовують методи та засоби, які допомагають придати змагальній композиції видовищність і технічну складність.

Змагальні композиції виконуються чітко у відповідності з класифікаційною програмою і носять спортивний характер, і правилами змагань. Вивчення науково-методичної літератури показало, що задля побудови оригінальних і пам'ятних композицій, необхідно враховувати структурну схему композиції, сучасний рівень технічної і хореографічної майстерності, дотримуватися принципу протиріччя і контрастності, а також використовувати оригінальні елементи гімнастики. Робота над складанням змагальних композицій - це досить творчо напружений процес, тривалий, який розділений на етапи: підбір музики, обдумування ідеї майбутньої вправи; безпосередня робота над матеріалом вправи; за розробленим планом складання вправи. Логічний і правильний розподіл елементів і зв'язок на

майданчику, пересування гімнастки створюють образ художньої завершеності.

Творча активність, музична підготовка, виразність, артистичність, оригінальність, це ті факти, які гарантують успішну постановку змагальної композиції в художній гімнастиці. Чим більшу уваги тренер-постановник приділятиме цим фактам, тим вирашніше буде проглядатись на майданчику композиція. Запорукою успіху змагальних композицій індивідуальних вправ залежить від умілого злиття всіх складових частин в єдине ціле, підпорядкування цієї цілісності емоційного змісту музику.

У кожної збірної команди є свій особистий стиль відбору гімнасток і зокрема (складання) композицій. Якщо брати національну збірну команду України, то можна відстежити закономірність відбору спортсменок із “довгими” та естетично чистими, яскравими лініями тіла, це є однією із найголовніших особливостей українських гімнасток. Технічно правильні рухи, чистота виконання закладається в основі української «школи» гімнастики. Це надає видовищність, та дає змогу заробити високий результат за техніку виконання. Представниці збірної команди Російської Федерації є лідерами в даному виді спорту. Вони завжди виділяються своїми складнокоординаційними, видовищними змагальними композиціями, але на відміну від української збірної, у них нема одного конкретного стилю подачі змагальної композиції, у кожній з них він унікальний, адже кожна гімнастка має свого особистого тренера, що дає змогу не повторювати еталонів збірної, а винаходити та розкривати гімнасток з різних сторін. Наприклад, якщо гімнастка з Болгарії, то це без сумнівів складна композиція із насиченими просторовими переміщеннями і цікавою роботою з предметом. Адже саме болгарська школа художньої гімнастики започаткувала володіння предметом на найвищому рівні, починаючи з такої гімнастки, як Марія Гігова і поколінням після неї, що тільки удосконалювали та задавали нову планку на ускладнення складно координованих вправ з предметами. Представниці збірної Іспанії- це високо емоційні гімнастки, які окрім складної роботи з

предметом приділяють особливу увагу виразності у змагальній композиції, що безпосередньо впливає на підсумковий результат та враження, яке отримують глядачі.

1.4 Структура змагальної діяльності спортсменок в гімнастиці художній на Всесвітніх універсіадах

Гімнастика художня входить до програми Всесвітніх Універсіад, де розігруються наступні комплекти медалей: абсолютна першість індивідуального багатоборства, комплект медалей за вправу з обручем, комплект медалей за вправу з м'ячем, комплект медалей за вправу з булавами, комплект медалей за вправу зі стрічкою, командна першість, комплект медалей за вправу з 5 м'ячами, комплект медалей за вправу з 3 обручами та 4 булавами.

У програмі гімнастики художньої два види змагань: індивідуальні змагання та змагання у групових вправах. Програма для індивідуальних вправ сеніорок та юніорок, як правило, складається з 4 вправ: обруч, м'яч, булави, стрічка. Тривалість кожної вправи від 1'15" до 1'30". Склад суддівської бригади: верховне журі. Склад суддівських бригад для індивідуальних та групових вправ: кожне журі для змагань ФІЖ – Чемпіонатів світу, Олімпійських ігор (в Індивідуальних та Групових вправах) складається з 2 груп суддів: Труднощі (бригада D) та Виконання (бригада E). Судді у труднощі (D) та виконанні (E) відбираються шляхом жеребкування та призначаються Технічним Комітетом ФІЖ відповідно до чинного Технічного Регламенту та Правил суддівства. Рефері судді для офіційних Чемпіонатів ФІЖ: Виконання (технічні помилки): 2 суддів розташовуються окремо один від одного та незалежно один від одного оцінюють технічні помилки та застосовують збавки бригада суддів, що оцінюють труднощі (D) для Індивідуальних та Групових вправ – 4 суддів діляться на 2 підгрупи:

- перша підгрупа (D) – 2 суддів D1 та D2
- друга підгрупа (D) – 2 судді D3 та D4

- бригада суддів, що оцінюють виконання (E) для Індивідуальних та Групових вправ – 6 суддів поділяються на 2 підгрупи:
 - перша підгрупа (E) – 2 суддів (E1 та E2) – оцінюють Артистичні помилки
 - друга підгрупа (E) – 4 суддів (E3, E4, E5, E6) – оцінюють Технічні помилки
 - можливі модифікації Суддівських бригад на міжнародних, національних та локальних змаганнях (4 Судді Проблеми D та 4 Судді Виконання E).

Функції Бригади D

а) Перша підгрупа бригади D (судді D1 та D2) записує зміст вправи символами:

- для Індивідуальних вправ – оцінює кількість та технічну цінність Труднощі тіла (BD), кількість та цінність Комбінацій танцювальних кроків (S)
- для Групових вправ – оцінює кількість та технічну цінність Труднощі тіла (BD), кількість та цінність Труднощів Обмінів (ED) та Комбінацій танцювальних кроків (S)

Судді D1 та D2 оцінюють усю вправу незалежно і потім разом визначають часткову складову оцінки D (одну загальну оцінку). Судді D1 та D2 вносять часткову складову оцінки до комп'ютера.

б) Друга підгрупа бригади D (судді D3 та D4) записує зміст вправи символами:

- для Індивідуальних вправ – оцінює кількість та технічну цінність динамічних елементів з обертанням (R); кількість та технічну цінність проблеми предмета (AD)
- для Групових вправ – оцінює кількість та технічну цінність динамічних елементів з обертанням (R) та кількість та технічну цінність Співробітництв (C)

- судді D3 та D4 оцінюють усю вправу незалежно і потім разом визначають часткову складову оцінки D (одну загальну оцінку). Судді D3 та D4 вносять часткову складову оцінки D у комп'ютер.

- у кожній підгрупі суддів короткі дискусії за потреби допускаються. У разі розбіжностей між суддями потрібне вирішальне втручання Технічного Делегата/Супервайзера.

c) Остаточна оцінка D виходить шляхом додавання двох часткових оцінок D.

d) Суддя D1 у Бригаді суддів D є Суддею-координатором. Він застосовує збавки за залишення меж майданчика, порушення тимчасового ліміту та інші збавки відповідно до таблиці для Судді-координатора. Верховне Жюрі має затвердити бавовни, застосовані Суддею-координатором.

- функції Бригади D після змагань (в Індивідуальних та Групових вправах):

- за необхідності надати запис вправи символами до Верховного Жюрі з предметів наприкінці змагань

- на прохання Президента Верховного Жюрі надати повний список неясностей та оспорюваних моментів, з номером, ім'ям гімнастки, предметом та її Федерацією

- функції Бригади E (для Індивідуальних та Групових вправ): Бригада E повинна уважно стежити за вправами, оцінювати помилки та точно застосовувати відповідні бавовни.

a) Перша підгрупа Бригади E (2 суддів E1 і E2) – оцінюють Артистичні компоненти незалежно друг від друга, та був спільно визначають збавки за артистизм (одна загальна оцінка). Дискусії у Бригаді за потреби допускаються. У разі розбіжностей між суддями E1 та E2 потрібне вирішальне втручання Технічного Делегата/Супервайзера.

b) Друга підгрупа Бригади E (4 судді E3, E4, E5, E6) – оцінює Технічні помилки та застосовує збавки, визначаючи загальну збавку незалежно та без консультацій з іншими суддями (середнє арифметичне з 2 центральних оцінок)

с) Артистичні та Технічні суміші вводяться окремо для визначення остаточної оцінки Виконання. Загальна збавка Е є сумою двох часткових збавок Е.

д) Остаточна оцінка Е є сумою збавок за Артистичні та Технічні помилки Виконання, яку віднімають з 10.00 балів.

Функції Суддів-хронометристів, Суддів на лінії та секретарів для Індивідуальних та Групових вправ:

Судді-хронометристи та Судді на лінії відбираються шляхом жеребкування із суддів Бреве, їх функціонування має бути записане до суддівської книжки:

Судді-хронометристи (1 або 2)

- контролюють тривалість вправи
- подають Судді-координатору (D1) підписані протоколи про порушення та збавки

- фіксують розмір порушення за хронометражем (у більшу та меншу сторони) за відсутності

комп'ютерного таймінгу

Судді на лінії (2)

- фіксують перетин лінії площадки однією або двома ногами, будь-якою частиною тіла або предметом

- піднімають прапорець при перетині лінії майданчика тілом або предметом

- піднімають прапор, якщо Індивідуальна гімнастка або гімнастка Групи закачують вправу за межами майданчика або за межі майданчика під час вправи

- подають Судді-координатору (D1) правильні підписані протоколи про порушення та збавки.

Судді на лінії розташовуються на протилежних кутах килима і відповідають за дві лінії та кут праворуч від них.

Функції секретарів:

Секретарі зазвичай призначаються Оргкомітетом і мають володіти комп'ютером і знати Правила суддівства. Вони підкоряються Президенту Верховного Жюри та відповідають за правильність внесення всіх даних до комп'ютера, порядок виходу команд та гімнасток, за червоне/зелене світло, правильне відображення остаточних оцінок на табло. Правила визначення остаточної оцінки однакові для всіх видів змагань (Індивідуальні Кваліфікаційні змагання з командним рейтингом, Багатоборство, Фінали в окремих видах багатоборства, Змагання для Групових вправ, Фінали в окремих видах з Групових вправ). Остаточна оцінка визначається шляхом складання оцінки D та оцінки E [75].

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз науково-методичної літератури з метою вивчення підходів до побудови змагальних композицій індивідуальних вправ у гімнастиці художній на етапах багаторічної підготовки свідчить, що для створення оригінальної композиції, яка запам'ятовується, при постановці необхідно враховувати сучасний рівень хореографічної і технічної майстерності, структурну схему композиції, дотримуватися принципів контрастності і протиріччя, а також застосовувати оригінальні елементи.

Особливе значення і актуальність набула проблема вивчення змісту і структури музично-гімнастичних композицій. Легкість і невимушеність, амплітуда рухів, чистота ліній і виразність, індивідуальний стиль виконання відрізняють спортсменів, що мають високу культуру руху. Саме музичний вибір відіграє значущу роль у складанні композиції, тому на сьогоднішній день тренери, спеціалісти провідних країн, намагаються створити унікальний образ задля кожної гімнастки, розкрити індивідуальні особливості і скрити недоліки відволікаючи увагу на артистичну сторону злиту з музичним супроводом у єдине.

Раціонально правильне складання композицій відіграє провідну роль на підсумковий результат. Згідно сучасних правил змагань (2017-2020) відкрита підсумкова оцінка складності композиції, тобто кожна спортсменка має шанс зробити якомога більше елементів ризику і майстерності, щоб вибороти максимальну оцінку. Задля цього у різних країнах світу використовують методи та засоби, які допомагають придати змагальній композиції видовищність і технічну складність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережи Інтернет
2. Метод анкетування.
3. Відеоаналіз та аналіз протоколів композицій гімнасток високої кваліфікації на Всесвітній Універсіаді.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережи Інтернет

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури проводився з метою вивчення особливостей (складання змагальних композицій) і аналізу сучасних основ амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла у художній гімнастиці, визначення основних факторів. Були вивчені такі компоненти: композиція, як одиниця змагальної діяльності в художній гімнастиці; компоненти змагальної композиції як фактори, що впливають на процес її побудови в художній гімнастиці; сенсомоторна координація спортсменок як основа технічної підготовки при побудові змагальних композицій в художній гімнастиці; просторово-часові характеристики як структурні елементи змагальних композицій в художній гімнастиці; сучасні методики розв'язання проблеми побудови змагальних композицій в художній гімнастиці [7, 13, 23, 34]. Аналіз досвіду тренерської практики розкрив питання музичної, хореографічної підготовки гімнасток, спортивного суддівства та власний досвід побудови змагальних композицій.

2.1.2. Метод анкетування

Анкетування проводилось з метою вивчення практичного досвіду тренерів у складанні композицій та методів, які вони використовують для розвитку просторового відчуття у гімнасток.

В анкетуванні взяли участь 20 тренерів, з яких 9 осіб – мають стаж роботи до 10 років, 8 осіб – до 20 років, 2 – 40 років, 1– більше 40 років. Серед них – Заслужений тренер України, 2 – першої категорії, 8 – другої категорії та 9 осіб третьої суддівської категорії

Респондентам було запропоновано відповісти на 13 питань (анкета тренерів, представлена в додатку-А). Результати анкетного опитування, як об'єктивні факти і практичні орієнтири використовувалися при оцінці змагальних композицій гімнасток високої кваліфікації. Узгодженість думок тренерів визначалася за загальноприйнятою методикою, за допомогою коефіцієнта конкордації.

2.1.3. Відеоаналіз та аналіз протоколів композицій гімнасток високої кваліфікації на Всесвітній Універсіаді

Аналіз проводився з метою дослідження структурних елементів, а саме просторових характеристик змагальних композицій [9]. Було проаналізовано 24 композиції найсильніших гімнасток шести країн, які брали участь у фінальних змаганнях Всесвітніх Універсіад з художньої гімнастики. Серед досліджуваних були представники: Азербайджану, Сполучених Штатів Америки, Італії, Республіки Біларусь, Російської Федерації, України. Були проаналізовані протоколи фінальних змагань Всесвітньої універсіад. Аналіз протоколів дав змогу проаналізувати підсумкові бали за виконання та загальну базову трудність композицій та виявити її залежність на просторові характеристики

2.1.4. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики, які застосовувалися в роботі, були використані для обробки результатів дослідження. Вибір методів математичної статистики був обумовлений метою та завданнями проведених

досліджень [17, 40]. При цьому Визначалися такі показники:

- середнє арифметичне $x (\bar{x})$;
- коефіцієнт варіативності (V%).

Математична обробка здійснювалася на IBM ОС з використанням програмного забезпечення «Windows 2010», пакета прикладних програм математичної статистики «Statistics 6.0».

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось в 4 етапи:

На першому етапі (вересень – жовтень 2020 р.) аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

На другому етапі (листопад 2020 р.) вивчено і узагальнено досвід роботи тренерів з гімнастики художньої (анкетування тренерів з художньої гімнастики з різним стажем роботи ($n = 20$)). Визначалися теоретичні і практичні основи дослідження, його цілі і завдання.

На третьому етапі (грудень 2020 р. – березень 2021 р.) проводився відеоаналіз індивідуальних вправ фінальних змагань Всесвітньої Універсіади з гімнастики художньої, з метою моделювання структури та змісту змагальної композиції.

На четвертому етапі (травень 2021 р. – жовтень 2021 р.) було проведено математико-статистичну обробку отриманих даних та розроблено алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ НА ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ

3.1. Аналіз методичних основ та практичного досвіду, які впливають на структуру змагальної композицій в гімнастиці художній

Метод анкетування тренерів дозволив отримати дані про основні чинники, що впливають на процес складання змагальних композицій; на раціональність постановки просторових переміщень; визначення часу, витраченого на складання і на корекцію композицій; взаємини тренера і гімнастки під час процесу складання.

За допомогою аналізу науково-методичної літератури про зміст складання композицій, можна зробити висновок, що процес створення індивідуальних вправи дуже складний, індивідуальний, і безсумнівно залежить від творчих здібностей тренера-постановника, його фантазії та вміння імпровізувати. Крім того, він залежить від спортивної підготовленості та творчої активності самих гімнасток, їх фізичної підготовленості, зорової і рухової пам'яті, просторового відчуття, музичного слуху, почуття ритму, музичної пам'яті, розуміння музики і виразності.

Таблиця 3.1.

Групи тренерів, які брали участь в анкетному опитуванні

Групи тренерів (n=20)				
№	1 (n=9)	2 (n=8)	3 (n=2)	4 (n=1)
1.	стаж від 5 до 10 років	стаж від 11 до 20 років	стаж від 30 до 40 років	стаж більш 40 років

Метою анкетування було вивчення процесу складання композицій для спортсменок. Встановлено, що 23% опитаних респондентів, використовують послуги хореографа-постановника, з них 17% тренери зі стажем від 1 до 10

років, 3% від 11 до 20 років, і що залишилися 3% (один) тренер зі стажем 35 років, 77% тренерів не використовують послуги хореографа-постановника. (рис. 3.1).

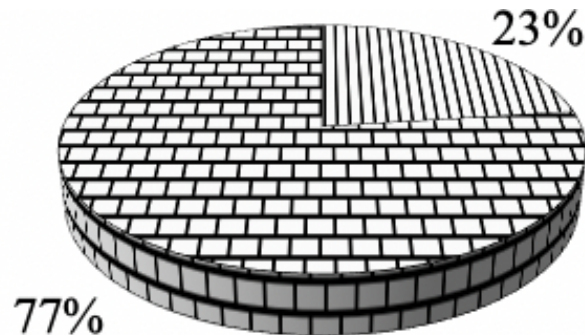


Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення респондентів-тренерів, які беруть участь в процесі побудови змагальної композиції, %:

- ▨ – тренери, які використовують послуги хореографа-постановника
- ▩ – тренери, які не використовують послуги хореографа-постановника

Серед опитуваних респондентів 93% стверджують, що вони розвивають у своїх гімнасток відчуття та орієнтацію у просторі, використовуючи метод зміни орієнтування основного напрямку під час виконання змагальної композиції в тренувальному процесі.

Було виявлено, що 90% респондентам подобається брати участь в процесі складання, що сприятливо впливає на атмосферу і сам процес складання, з'являються нові ідеї, розкриваються приховані можливості гімнасток. Відзначено, що 47% опитуваних тренерів використовують допоміжні засоби черпання натхнення при складанні нової змагальної композиції, в основному це перегляд танцювальних програм, звідки тренер і гімнастка можуть брати ідеї на танцювальні доріжки, які є обов'язковими за правилами змагань.

Кожна композиція – це окремий образ гімнастки, завдяки якому її запам'ятовують. За результатами анкетування респонденти назвали найяскравіші образи світових гімнасток за весь період. Були названі такі гімнастки, як Юлія Барсукова, яка закарбувалася в пам'яті як білий лебідь

через композицію з м'ячем. Лала Юсіфова, Аліна Максименко, Дар'я Кондакова, Маргаріта Мамун які завжди підкорювали своєю артистичністю, почуттям предмету і чітким, витонченим відчуттям музики. Неможливо також не запам'ятати образ Яни Кудрявцевої, яка є своєрідним еталоном гімнастики зокрема завдяки чистоті своїх рухів, фактурі, витонченим лініям та унікальною технікою володіння предметом.

Виявлені країни-лідери, які вважаються еталоном постановок композицій (рис. 3.2)

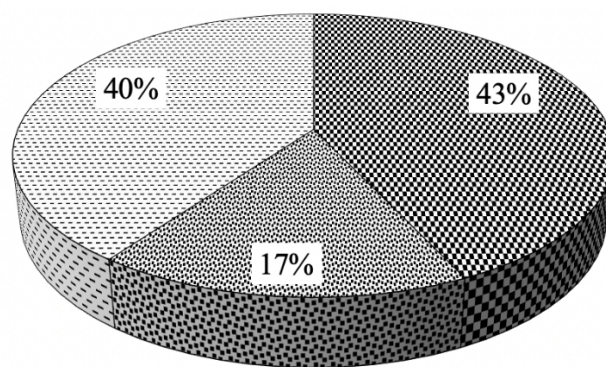


Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення країн, постановки яких є прикладом складання вправ.

- – Російська Федерація, Болгарія
- ▣ – Білорусь, Грузія
- ▤ – Україна, Ізраїль

Аналізуючи відповіді тренерів щодо удосконалення просторового відчуття гімнасток ми виявили, що 65% тренерів приділяють ретельну увагу швидко-координаційним якостям саме на розминці, додаючи до неї розминку з предметом, або у парах. Інші 25% використовують 2 предмети одночасно і лише 10% змінюють орієнтування виду програми.

Аналіз анкетних даних дозволив виявити з яким із 4 предметів олімпійської програми можна набрати максимальну кількість «рухових перебудов». Враховуючи думку тренерів-респондентів максимальну кількість

перебудов можна зробити з обручем – 30%, потім м'яч та булави – по 25% і найменшу кількість рухових перебудов можна виконати зі стрічкою – 10%.

3.2. Відеоаналіз показників та їх вплив на розвиток амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла спортсменок в індивідуальних композиціях

Проведений відеоаналіз композицій світових лідерів з гімнастики художньої дав змогу виявити закономірність: чим швидше рухається гімнастка під час змагальної композиції, тим більш яскраві рухові перебудови по спортивному майданчику. Серед досліджуваних композицій, найбільш вдале поєднання просторових переміщень ми можемо відмітити у таких гімнасток, як Селезньова К. (Російська Федерація), Агамірова З. (Азербайджан), Мелешук Є. (Україна), Руссо А. (Італія), Евчик Ю. (Республіка Білорусь), Зенг Л. (США). Композиції відрізняються своєю біомеханічною системою координат у поєднанні зі швидкістю переміщень по спортивному майданчику. Це залежить від індивідуальних і технічних якостей гімнастки, тобто швидкості переміщення гімнастки по майданчику, а також школи рухів окремої країни в світі.

Проведено відеоаналіз 24 змагальних композицій індивідуального багатоборства гімнасток високої кваліфікації. Відеоаналіз дозволив розробити схеми переміщення в композиціях гімнасток провідних країн (рис. 3.3) У вправі з обручем максимальну кількість рухових перебудов ми можемо побачити у гімнасток з Республіки Білорусь, Російської Федерації та Італії. Трохи меншу кількість просторових переміщень використала українська гімнастка, але треба відзначити сильну, класичну базу рухів тіла і техніку з предметом. Першу ступінь п'єдесталу у фінальних змаганнях з обручем зайняла Катерина Селезньова, гімнастка з Російської Федерації, яка продемонструвала максимальну кількість просторових перебудов. В цій вправі відмічено багато складно координаційної роботи з предметом, що дає змогу спортсменці за короткий проміжок часу виконати багато ризиків і

майстерності за допомогою яких можливо набрати найвищі бали за змагальну композицію. Дивлячись на кількість просторових переміщень представниці Республіки Білорусь ми бачимо, що гімнастка виконала 13 схематичних переміщень на килимовому просторі, що вказує на високий рівень швидкісно-координаційних здібностей. Виходячи з результатів змагань Юлія Євчик здобула 2 місце в даному фінальному змаганні. І замкнула трійку лідерів представниця з України, Єва Мелешук. В своїй композиції вона охопила площу килима використавши 12 схематичних перебудов. Українка вміло об'єднала складність предмета, та чіткість виконання елементів, завдяки динамічним, темпо-ритмічним змінам музикального супроводу.

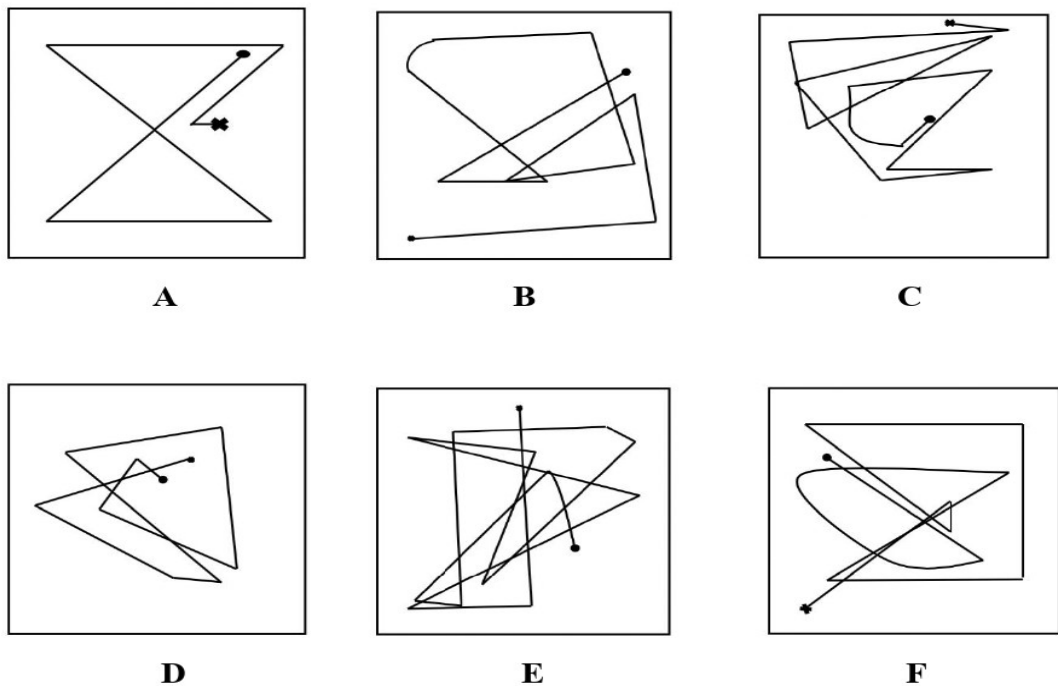


Рис. 3.3. Схема переміщень гімнасток високої кваліфікації у вправі з обручем: А-Україна, Є.М.; В-Італія, А.Р.; С-Азербайджан, З.А.; D-Республіка Білорусь, Ю.Є.; Е-США, Л.З.; F-Російська Федерація, Е.С.

Вправи з обручем містять великий обсяг різноманітної техніки виконання елементів майстерності та ризиків. Якщо порівнювати просторове переміщення гімнасток з обручем, то можемо виявити, що саме з цим предметом гімнастки виконують максимальну кількість просторових перебудов.

Відеоаналіз композицій з м'ячем дозволив відтворити схеми переміщення

та виявити ряд недоліків при побудові композиції та часткового використання простору (рис. 3.4). У вправі з м'ячем майже усі гімнастки використали стандартну кількість просторових переміщень, але найбільш нетипічною і різноманітною була гімнастка з Азербайджану, Зохра Агамірова. Перебудови були ефектними і гармонійно поєднанні з музикою. Динамічний саундтрек із фільму «Ла-Ла Ленд» допоміг гімнастці виразити сильні частини музики і тим самим максимально охопити периметр килима. Цікаву просторову перебудову ми бачимо гімнастки з Італії, Алесії Руссо. Вона охопила усю площину килима цілком один раз і потім продемонструвала маленькі, але різкі зміни напрямку руху на майданчику. Гімнастка Російської Федерації не охопила всі кутки килиму, композиція була побудована на центрі майданчику за що їй суддівська бригада зняла бали, але це не вплинуло на її підсумковий результат, бо вона виборола найвищу оцінку бригади D завдяки великій кількості майстерностей та елементів ризику. Якщо дивитись на нашу українську гімнастку, то ми бачимо доволі типову схему переміщень, чого було достатньо щоб увійти до фіналу змагань, але замало для боротьби за місце у найвищому ранзі.

М'яч, дозволяє гімнасткам підкреслювати в собі граціозність, естетичність, хореографічність. Гімнастки повинні володіти технікою роботи з м'ячем дуже витончено. Під час виконання вправи з м'ячем гімнастка повинна дотримуватися певних правил техніки. Наприклад, кати повинні проходити по прямим рукам і від кінчика до кінчиків пальців; під час кидків, руки повинні утримувати зв'язок з предметом «як на ниточці»; а також м'яч потрібно утримувати на долоні не роблячи зажим до зап'ястя.

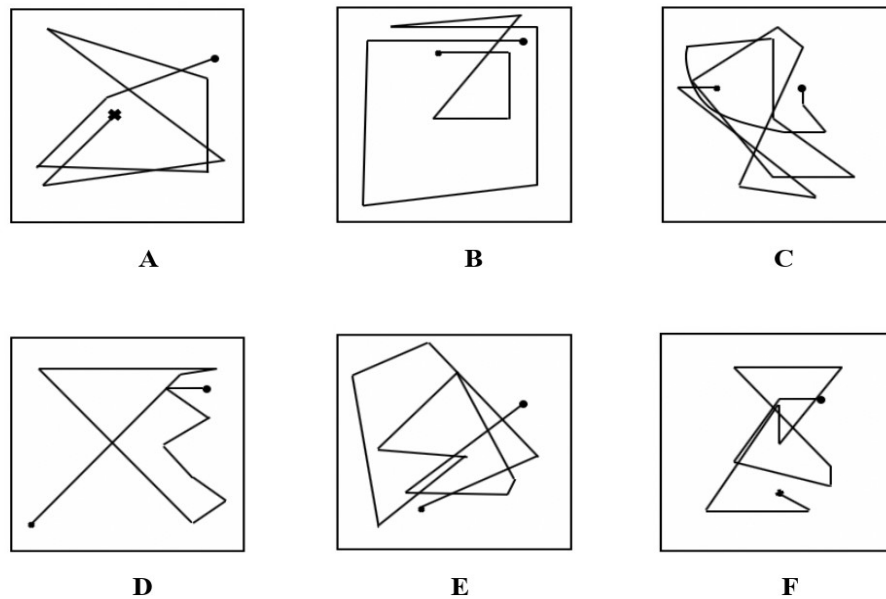


Рис. 3.4. Схема переміщень гімнасток високої кваліфікації у вправі з м'ячем: А-Україна, Є.М.; В-Італія, А.Р.; С-Азербайджан, З.А.; D-Республіка Білорусь, Ю.Є.; Е-США, Л.З.; F-Російська Федерація, Е.С.

Відеоаналіз композицій з булавами (рис. 3.5) дозволив схематизувати динамічні переміщення по майданчику майже усіх гімнасток. Особливо виділились представниці США (Лауру Зенг) та Російської Федерації (Екатерину Селезневу). Завдяки швидкості та великій кількості перебудов, відзначено гармонійне поєднання техніки виконання елементів з предметами і об'єднаність сполучень. Швидкість рухів представниці з Російської Федерації неймовірно велика, гімнастка 11 разів змінила напрям руху по майданчику, і завдяки високому технічному рівню виборола золоту медаль. Якщо брати представницю з Італії Алесію Руссо, то гімнастка змогла максимально охопити периметр змагального майданчику та виконати 10 змін напрямів руху по майданчику і завдяки великій базі роботи з предметом піднялася на другу ступень п'єдесталу. Лаура Зенг, гімнастка зі США продемонструвала динамічну композицію під швидку музику, що задало їй темпу для виконання великої кількості майстерностей. Амплітудне кругове переміщення додало гімнастці сміливе охоплення простору килиму, що підкреслило її рівень володіння тілом, предметом, та відчуттям змагального простору. Цікаву схему змагальної композиції прослідковуємо у Анастасії

Салос, представниці Республіки Білорусь. Окрім того, Анастасія обрала дуже нетепічний музичний супровід для вправи з булавами, пісня “Down” Кевіна Олусола включала в себе частини, які склалися з бітбоксу у поєднанні зі супроводу скрипки і саме ця гімнастка змогла поєднавши все показати яскравий виступ у своєму стилі гармонійно відображуючи кожен зміну музичного такту, втілюючи складну роботу з булавами та амплітудне переміщення у просторі. Хоча ця пісня не була швидкою, це не завадило із легкістю і швидкістю продемонструвати насичену елементами ризиків і майстерності програми.

Техніка виконання вправ з булавами дуже схожа на технічне виконання зі скакалкою, ми можемо порівняти та зробити невеликий висновок щодо скакалки та булав, а саме виконання «мельниць», різноманітних предметних маніпуляцій, кидків предмету через пряму руку та кисть. Але булава-парний предмет, у гімнастки мають бути добре розвинуті координаційні здібності задля уникнення помилок і використання більшої кількості труднощі предметом.

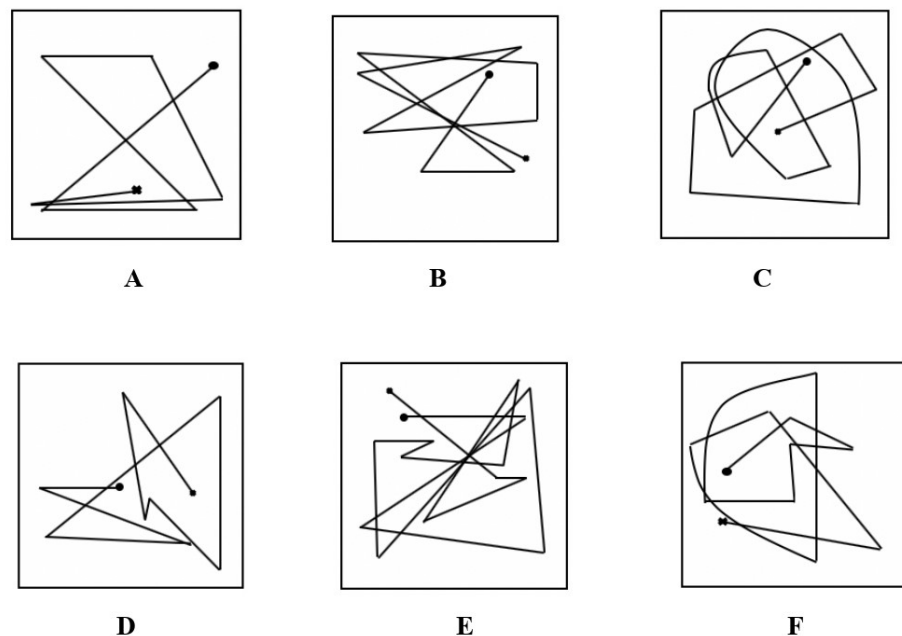


Рис. 3.5. Схема переміщень гімнасток високої кваліфікації у вправі з булавами: А-Україна, Є.М.; В-Італія, А.Р.; С-Азербайджан, З.А.; D-Республіка Білорусь, Ю.Є.; Е-США, Л.З.; F-Російська Федерація, Е.С.

Відеоаналіз композицій зі стрічкою дозволив виявити трійку лідерів фінальних змагань Всесвітніх Універсід. Представниці з Російської Федерації, Республіки Біларусь та Італії (рис. 3.6).

Українська гімнастка яка увійшла у фінал зі стрічкою посіла останнє місце серед фіналісток. Ми бачимо таку тенденцію, на змагальному прогоні вона допустила ряд помилок: не виконала стійке положення тіла перед кидком предмета в результаті відбувся збій просторового переміщення, що призвело до низької оцінки внаслідок низького технічного рівня (володіння предметом). Завдяки збою просторового переміщення гімнастка декілька разів змінила просторові комбінації і дивлячись на схему (рис. 3.6 - А) ми можемо побачити більше змін напрямів тіла у просторі, аніж при чистому виконанні змагальної композиції.

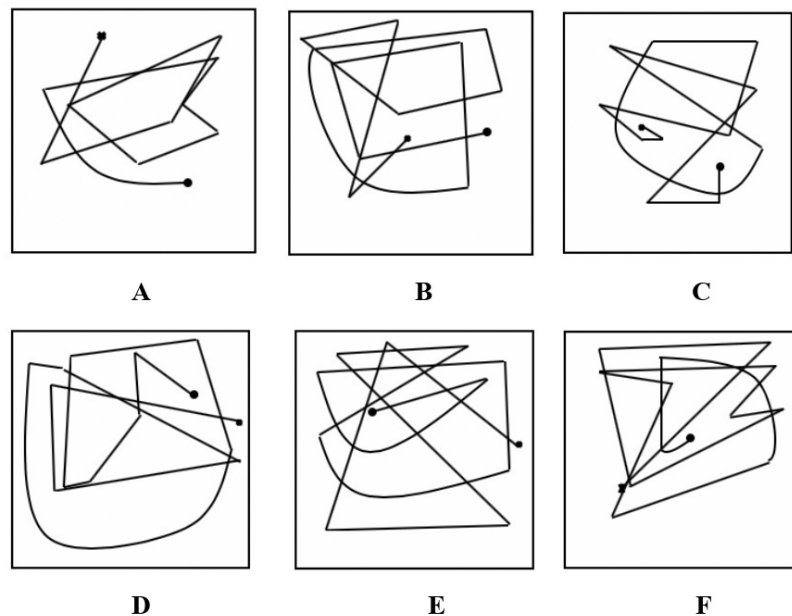


Рис. 3.6. Схема переміщень гімнасток високої кваліфікації у вправі зі стрічкою: А-Україна, Є.М.; В-Італія, А.Р.; С-Азербайджан, З.А.; D-Республіка Білорусь, Ю.Є.; Е-США, Л.З.; F-Російська Федерація, Е.С.

Представниця Російської Федерації, Катерина Селезнева, що виборола золоту медаль у фінальних змаганнях зі стрічкою змінила напрям переміщень на килимі 11 раз, хоча у вправі за стрічкою гімнасткам важко багато разів змінювати просторові побудови, адже фаза польоту даного предмета займає більше часу, ніж інші предмети, та гімнастці все ж вдалося оволодіти

змагальним килимом, узгодити своє тіло із складною роботою стрічки та отримати найвищий результат. Італійська гімнастка показала нам амплітудні стрибки зі стрічкою і велику кількість елементів майстерності, але намагаючись заробити найвище оцінку гімнастка допустила помилки у вигляді брудних малюнків стрічкою, ловлі палиці за середину та неточні виконання елементів тіла.

Стрічка є об'єктивно найскладнішим предметом, який освоюється гімнастками вже на більш свідомому рівні, тому багато гімнасток не можуть подолати техніку володіння стрічкою, а також швидкість руху та напряму стрічки, вписатися у простір килимку і не допустити просторових збоїв. Багато гімнасток виконують елементи зі стрічкою із опущеним кінцем стрічки на килимі, це є помилкою при виконанні композиції, що карається суддівською сбавкою.

3.3. Структурний зміст індивідуальних вправ в гімнастиці художній та алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат

Аналіз структурного змісту індивідуальних вправ спортсменок, що займаються гімнастикою художньою виявив ряд недоліків в методах постановки змагальних композицій і спортивній підготовці. Зареєстровані технічні помилки, збої в системі стато-динамічної стійкості, порушення темпо-ритму вправ, встановлено низькі суддівські оцінки за взаємоз'вязок рухів з музичним супроводом. Недостатньо просторово переміщаються гімнастки на змагальному майданчику і орієнтиром для подальших досліджень служили результати дослідження змагальних композицій висококваліфікованих гімнасток. Одні з основних характеристик змагальних композицій – орієнтування в просторі і в часі в навчально-тренувальному процесі розвиваються і удосконалюються у гімнасток недостатньо.

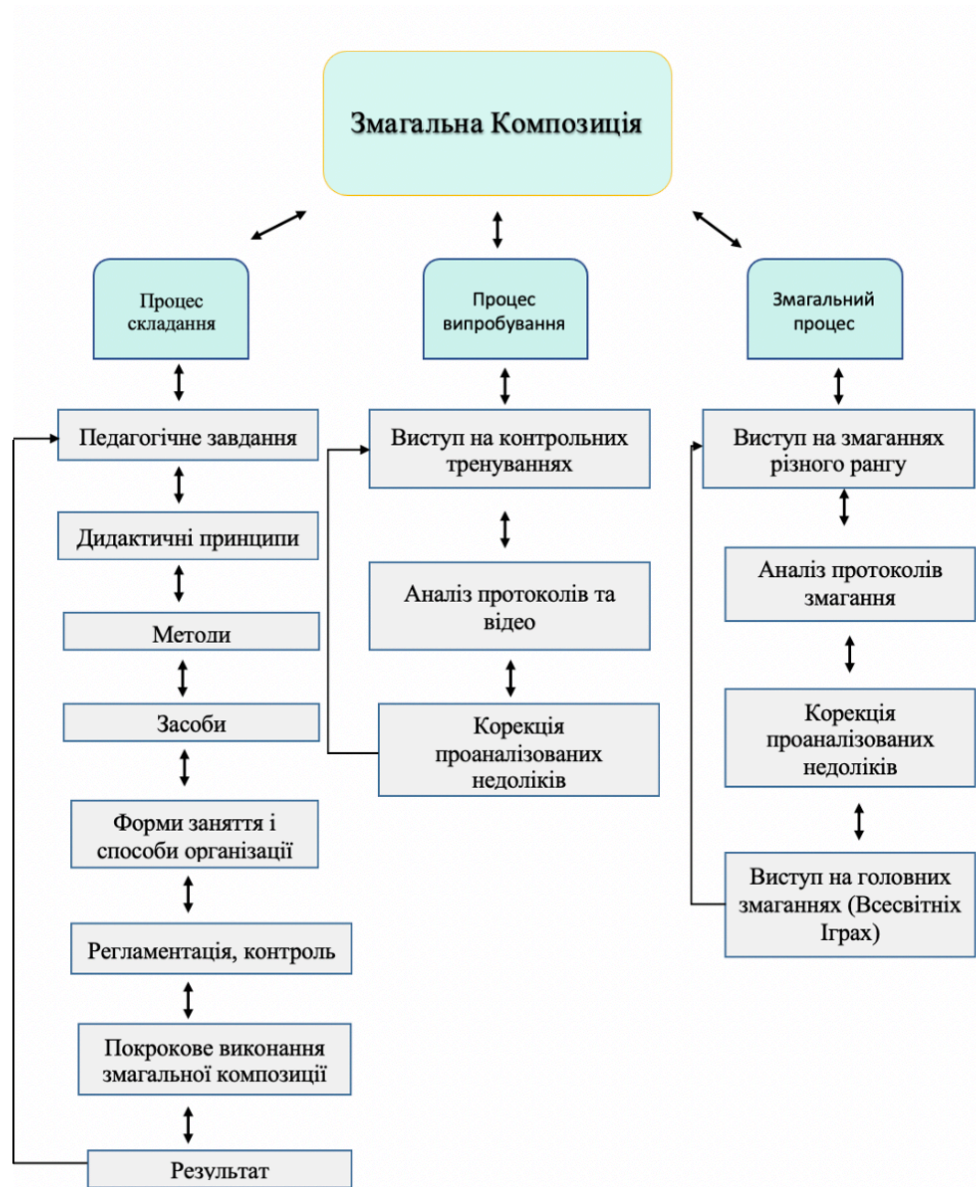


Рис. 3.7. Алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат гімнасток

Алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат побудови змагальних композицій базується на процесі складання:

- 1 – Мета. Аналіз змагальних композицій гімнасток високої кваліфікації
- 2 – Педагогічні завдання: 1. Удосконалювати координацію рухів гімнасток симетричного і асиметричного характеру. 2. Удосконалювати орієнтування в просторі, в тому числі навички точних переміщень по

змагальному майданчику відповідно до плану змагальної композиції. 3. Удосконалювати вестибулярну стійкість, чутливість і спритність. 4. Удосконалювати статодинамічні стійкість тіла гімнастки і системи тіл «гімнастка-предмет». 5. Удосконалювати тимчасові показники рухових дій, в тому числі темпо-ритмічну структуру виконання гімнастичних вправ. 6. Удосконалювати відчуття музики і рухів. 7. Розвинути специфічні фізичні (рухові) якості гімнасток - швидко-силові можливості і їх інтегральні показники стрибучість, гнучкість - рухливість, координаційну витривалість. 8. Підвищити рівень показників техніки рухових дій гімнасток в процесі освоєння рухових умінь і навичок взаємодії рухів тіла і предметів; формувати рухові вміння, використовувати специфічні особливості виконання вправ з обручем, м'ячем, булавами, стрічкою. 9. Досягнути високого рівня виконання базових і підвищеної складності, важких елементів, пов'язаних з вдосконаленням орієнтування в просторі і почуття часу шляхом застосування розроблених комплексів вправ, що виконуються методом покрокового програмування навчальних завдань. 10. Повне і безумовне впровадження вправ експериментальної програми в процесі роботи над побудовою змагальних композицій шляхом використання наявних технологій і в певній мірі модифікованих під розв'язувані мета і завдання цього експерименту. 11. Впровадити технологію покрокового алгоритму формування знань, рухових умінь і навичок побудови змагальних композицій художніх гімнасток експериментальної групи етапу спеціалізованої базової підготовки в навчально-тренувальний процес.

3 – Дидактичні принципи (науковості, індивідуалізації, посиленої труднощі); дидактичні правила (навчай енергійно, порівняй, повтори, зацікав, координаційні здібності не однакові).

4 – Методи (метод демонстрації вправи висококваліфікованої гімнасткою, метод проводки з руху, метод лінійного програмування навчального матеріалу, метод евристичний - креативність, мистецтво знаходження технічно точного виконання рухового завдання, проблемний

метод повторного виконання контрольних завдань, метод строго регламентованого вправи, метод цілісного і вроздріб проходження змагальної композиції).

5 – Засоби етапу спеціалізованої базової підготовки художніх гімнасток; зміст експериментальної програми побудови змагальної композиції.

6 – Форми занять і способи організації художніх гімнасток (навчальне заняття, тренувальне заняття, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки, заняття з хореографії, контрольне заняття; заняття групові, заняття в парах, групах, індивідуальне заняття).

7 – Регламентація, контроль (контрольні тести, експертний контроль), корекція (БЗЗ - Біологічно зворотний зв'язок).

8 – Покрокове вдосконалення змагальної композиції з використанням сучасних технологій управління формуванням умінь і навичок (Ю.К. Гавердовский, 2007; В. Н.Болобан, 2011). В процесі вдосконалення композиції був проведений відеоаналіз виконання вправи, а також розбір деталей і помилок, виконаних гімнастками. Практика показала, що гімнастка, яка побачила на відео свої помилки, намагалася надалі їх вже не допускати. Важливо, щоб при перегляді відео тренер наголошував, як на технічно правильному виконанні елементів, так і на помилках спортсменкою. Циклічність зміни вправ має характер, але вправи підлягають кординальним змінам один раз на два роки. За цей час гімнастка встигає розкрити повністю свій образ та відчути технічну легкість виконання.

9 – Результат. Змагальні композиції постійно аналізуються і вдосконалюються за рекомендаціями.

На другому етапі, процесі випробування гімнастки виступають на контрольних тренуваннях. Збирається група незалежних суддів-експертів, які оцінюють змагальну композицію. За результатами проводиться аналіз протоколів та відео контрольного тренування після чого тренер проводить корекцію недоліків, які гімнастка допускала під час контрольного випробування.

Останній етап є безпосередньо змагальним процесом. Спортсменка виступає на змаганнях різного рангу та підвищує з кожним стартом свою майстерність. Протягом всього змагального циклу робиться аналіз протоколів змагань та корекція проаналізованих недоліків, що дає змогу підвести спортсменку на пік своєї спортивної кар'єри до виступу на головних змаганнях (Всесвітніх Іграх).

Висновки до розділу 3

Аналіз практичного досвіду, що базується на результатах анкетного опитування (20 тренерів) дав змогу виявити вплив модельної характеристики та структури змагальної композиції на підсумковий результат. Було виявлено, що тренери недостатньо приділяють увагу таким чинникам, як просторове переміщення та кількість рухів за одиницю часу. Тренери, будуючи композицію, діють за стандартною схемою: підбір музики, набір елементів, складання, корекція. Але, як показує практика, тренери заздалегідь повинні розвинути у гімнасток почуття простору та відтворювати умови для розвитку прискорення виконання рухів тіла. Допоміжні засоби, направлені на розвиток амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла, позитивно впливатимуть на підсумковий результат. Про це свідчать проаналізовані композиції гімнасток високої кваліфікації, які дозволили розробити модельні характеристики, що розкривають позитивні та негативні сторони композиційних постановок. При побудові змагальних композицій, необхідно звертати увагу на кількість пересувань, ракурси та пози тіла, амплітуду переміщення, швидкість виконання рухів, але все це можливо вдало реалізувати за умови створення сприятливої підготовки. А саме: вдосконалення технічної підготовленості гімнасток, розвиток координаційних здібностей за допомогою новітніх методів та засобів, застосування змагальних умов в тренувальному процесі (відтворення змагальної атмосфери), задля вивчення проблемних питань в існуючих композиціях.

Відеоаналіз та аналіз протоколів змагальних композицій гімнасток високої кваліфікації дав змогу розглянути просторові характеристики та виявити залежність підсумкової оцінки на модельний склад вправ.

Аналіз структурного змісту індивідуальних вправ спортсменок, що займаються гімнастикою художньою виявив ряд недоліків в методиці навчання і спортивній підготовці. Був розроблений алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат побудови змагальних композицій.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведені дослідження розширили знання про шляхи впровадження сучасних методів побудови змагальних композицій в гімнастиці художній, про удосконалення техніки рухових дій спортсменок у структурі композиції, а також виявили як позитивні, так і негативні риси правил змагань даного олімпійського циклу 2017-2020. Вдалося розглянути проблеми індивідуального підходу в розвитку рухових здібностей, базової технічної підготовленості, у формуванні особливостей спортсменок, шляхом дослідження складання змагальних композицій, розкриття емоційної майстерності і артистизму гімнасток. Вивчені структурні елементи були використані в якості зразка задля дослідження змагальних композицій.

В результаті аналізу практичного досвіду, що базується на результатах анкетного опитування (20 тренерів) було досліджено вплив модельної характеристики та структури змагальної композиції на підсумковий результат. Було виявлено, що тренери недостатньо приділяють увагу таким чинникам, як просторове переміщення та кількість рухів за одиницю часу. Тренери, будуючи композицію, діють за стандартною схемою: підбір музики, набір елементів, складання, корекція. Але, як показує практика, тренери заздалегідь повинні розвинути у гімнасток почуття простору та відтворювати умови для розвитку прискорення виконання рухів тіла. Допоміжні засоби, направлені на розвиток амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла, позитивно впливатимуть на підсумковий результат.

Значна частина наших досліджень була присвячена вивченню структури і змісту постановки композицій різних країн. Про правильність обраного напрямку досліджень свідчить ряд робіт [20, 29, 31] в яких автори характеризують побудову змагальних композицій і впроваджують нові методи. В ході досліджень вдалося розширити коло знань про їх структури та змісті.

Разом з тим, постійне ускладнення змагальних програм, заохочення оригінальних рішень вимагало, на наш погляд, зміни традиційного уявлення про методіку постановки композицій, а саме найбільшої уваги заслуговують: творча активність, музична підготовка, артистичність, виразність, оригінальність, це ті факти, що гарантують успішну постановку змагальної композиції в художній гімнастиці. У художній гімнастиці значущим є те, що пересування спортсменки розподілялися по всьому змагальному килиму. Великого значення набуває зміна напрямків при пересуванні у просторі. Таким чином, логічний і правильний розподіл елементів і зв'язок у часі, пересування гімнастки по простору майданчика - створюють образ художньої завершеності композиції.

Нами був розроблений алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат побудови змагальних композицій, який дасть змогу тренерам впровадити його у тренувальний процес, як новий метод побудови змагальних композицій задля розкриття гімнастки, прояву максимально технічної майстерності, створення зручної та яскравої композиції, в якій пересування стануть більш логічними, динамічними та швидко- координаційними.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив стверджувати, що раціонально правильне складання композицій відіграє провідну роль на підсумковий результат. Згідно сучасних правил змагань (2017-2020) відкрита підсумкова оцінка складності композиції, тобто кожна спортсменка має шанс зробити якомога більше елементів ризику і майстерності, щоб вибороти максимальну оцінку. В цілому побудова індивідуальних вправ в художній гімнастиці складається з трьох частин: вступ, основна частина, фінал. І жодна з цих частин не обходиться при побудові без засобів виразності. При вивченні стану питання ми враховували зміни правил змагань з гімнастики художньої.

2. Основний акцент припадає на етап спеціалізованої базової підготовки не дивлячись на те, що основи побудови змагальних композицій закладаються на базових етапах підготовки спортсменок. Але на подальших етапах, гімнастки високої кваліфікації створюють свої індивідуальні схеми композицій, які можна використовувати, як модельні характеристики.

3. Написання даної роботи зумовлена необхідністю дослідження побудови індивідуальних змагальних композицій кваліфікованих гімнасток, адже достовірну увагу тренера і займаючихся повинно бути зосереджено на формуванні умінь, знань і рухових навичок виконання просторових структурних елементів - використанні оригінальних схем переміщень, розподілі гімнастичних елементів по майданчику, демонстрації рухового артистизму, виразності;

4. У правил змагань багатьох видів спорту зі складною координаційною структурою рухів не існує чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправи, артистизм спортсмена, оригінальність прийомів, складність і послідовність виконання вправ і інших, які мають важливе значення при визначенні переможця. Разом з тим, як вказують автори [1, 4, 7, 12, 19], запорука успіху композицій у художній гімнастиці, спортивній акробатиці, спортивній гімнастиці, залежить від

умілого поєднання всіх складових частин в єдине ціле, підпорядкування цієї цілісності емоційного змісту музики [1, 18, 29, 37].

5. За допомогою анкетного опитування ми виявили питання, які розкривають процес побудови змагальних композицій. Було виявлено, що тренери недостатньо приділяють увагу таким чинникам, як просторове переміщення та кількість рухів за одиницю часу. Тренери, будуючи композицію, діють за стандартною схемою: підбір музики, набір елементів, складання, корекція. Але, як показує практика, тренери заздалегідь повинні розвинути у гімнасток почуття простору та відтворювати умови для розвитку прискорення виконання рухів тіла. Допоміжні засоби, направлені на розвиток амплітуди переміщення та швидкості рухів тіла, позитивно впливатимуть на підсумковий результат. Про це свідчать проаналізовані композиції гімнасток високої кваліфікації, які дозволили розробити модельні характеристики, що розкривають позитивні та негативні сторони композиційних постановок. При побудові змагальних композицій, необхідно звертати увагу на кількість пересувань, ракурси та пози тіла, амплітуду переміщення, швидкість виконання рухів, але все це можливо вдало реалізувати за умови створення сприятливої підготовки. А саме: вдосконалення технічної підготовленості гімнасток, розвиток координаційних здібностей за допомогою новітніх методів та засобів, застосування змагальних умов в тренувальному процесі (відтворення змагальної атмосфери), задля вивчення проблемних питань в існуючих композиціях.

6. Відеоаналіз та аналіз протоколів змагальних композицій гімнасток високої кваліфікації дав змогу розглянути просторові характеристики та виявити залежність підсумкової оцінки на модельний склад вправ.

7. Алгоритм визначення впливу складності змагальних композицій на підсумковий результат побудови змагальних композицій був вперше розроблений нами та у подальшому буде впроваджено у практичну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверкович Э. Диалоги о художественной гимнастике / Э. Аверкович, Л. Вариченко. – М.: Граница, 2007. – 256 с.
2. Андреева Н. О. Совершенствование техники бросков и ловель предметов в художественной гимнастике на этапе специализированной базовой подготовки / Н. О. Андреева // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : Materialele XV-a Congres stiintific International (12-15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul international olimpic, Academia internationala olimpica. – Chisinau, 2011. – Vol. 1. – С. 262–265.
3. Андреева Н. О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці / Н.О. Андреева: Автореф. дисертації ... канд. наук з фіз. вих. і спорту (24.00.01). - Київ, 2015. – 24 с.
4. Архипова Ю. Исследование специальных способностей гимнасток к манипулятивной деятельности с предметами / Ю. Архипова, Л. Карпенко // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докладов международного конгресса, Москва, 24-25 мая 1998 г.: В 2-х т. / Рос ГАФК. – Москва, 1998. – Т. 1. – С. 251–252.
5. Баранов В. А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2012. 171 с.
6. Белокопытова Ж. А. Художественная гимнастика: учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (учебное пособие) / Ж. А. Белокопытова, Л. К. Кожевникова. – Киев: [б. и.], 2013. – 144 с.
7. Білокопитова Ж. А. Художня гімнастика: комплексна оцінка та контроль спорт підготовленості для ДЮСШ, СШОР, ШВСМ / Ж. А. Білокопитова, О. О. Тимошенко, Т. В. Нестерова; НУФВСУ. – Київ: [б. в.], 1998. – 129 с.

- 8.Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн // М.-Физкультура и спорт, 1991.- 287с.
- 9.Бирюк Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой / Е.В. Бирюк: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук (13.00.04) . – М., 1972. – 29 с.
10. Бирюк Е. В. Особенности совершенствования технического мастерства в упражнениях с предметами в художественной гимнастике / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике: тезисы докладов республиканской научно-практической конференции (1-2 ноября 1988 г.) / научно-практическая конференция Республиканская ; Госкомспорт УССР. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 25–27.
11. Бирюк Е. В. Художественная гимнастика: [пособие] / Е. В. Бирюк. – Киев: Радянська школа, 1981. – 104 с.
- 12.Болобан В.Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике / В.Н. Болобан // та Медико-біологічні проблеми Фізичного Виховання і Спорту. Наукова монографія за редакцією професора С. С. Ермакова, Харків, 2009.- N2.–С.21–31.
- 13.Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена: Монография / В.Н. Болобан – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 232 с.
- 14.Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / Виктор Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – No 2. – С. 73–80.
15. Васильева Л. Анализ комбинаций танцевальных кроков, які використовуються гімнастками-художницями в композиціях із предметами/ Л. Васильева, Ю. Борисова // Молода спортивна наука України : збірник

наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа; МОНУ, ЛДУФК. – Львів, 2014. – Вип. 18, Т. 1. – С. 35–41.

16. Васильєва Л. В. Розвиток гнучкості з урахуванням моторного профілю асиметрії рухів та технічної підготовленості гімнасток 6-13 років / Л. В. Васильєва, Ю. Ю. Борисова // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць / ред. М. В. Маліков ; Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2012. – No 1(7): Фізичне виховання та спорт. – С. 205–21.

17. Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений / З. Д. Вербова. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 86 с

18. Винер И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научн. – теорет. журнал. – СПб: Изд – во ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – Вып. 2 – (60). – С. 19–23.

19. Винер – Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / И.А. Винер – Усманова: Дисс. ...докт. пед. наук (13.00.04). -Санкт – Петербург, 2013. - 208 с.

20. Винер – Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И.А. Винер – Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина // Учеб. пособие. – М.: Человек, 2014. – 120 с.

21. Винер И. А. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер. – М.: Человек, 2014. – 120 с.

22. Габрильчук І. Тактичні рішення висококваліфікованих спортсменок як чинник результативності змагальної діяльності у художній гімнастиці / І. Габрильчук, А. Передерій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – No 2. – С. 32–37.

23. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю. М. Салямін, І. А.

Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.

24. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

25. Геселевич В.А. Проба Яроцкого. Медицинский справочник тренера / В.А. Геселевич // Москва: Физкультура и спорт, 1981. – С. 147.

26. Гусиченко Г.П. Прыжковая подготовка в художественной: Методическая разработка. – Волгоград: СДЮСШОР, 2015. – 25 с.

27. Зубкова А. Ю. Методика применения упражнений с предметом на занятиях по физической культуре со студентами вуза / А. Ю. Зубкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – No 5. – С. 22.

28. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, ко- ординаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крінін // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — No 1. — С. 34-42.

29. Карпенко Л. А. Формирование постановочных умений у студенток специализации художественная гимнастика / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба // Межвузовская научно-практическая конференция, посвященная 170 - летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта : тезисы докладов (Санкт- Петербург, 20 сентября 2007 г.) / ред. В. А. Чистяков ; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 20–21.

30. Карпенко Л.А. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике /Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Вестник спортивной науки, 2013. - No3. – С.14 – 18

31. Коваленко Я. Побудова змагальних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Я.Коваленко, В. Болобан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017.- No 1. – С. 20 – 23.

32. Коваленко Я. О. Аналіз індивідуальної програми художніх гімнасток у Ріо-де-Жанейро 2016 / Я. О. Коваленко, В. М. Болобан // Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції (24-25 травня 2017 року). – Київ, 2017. – С. 106–108.

33. Кожанова О. С. Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності / О.С. Кожанова, Т.В. Нестерова, Н.П. Гнутова, та ін. //та Медико-Біологічні проблеми Фізичного Виховання і Спорту, 2015. - N 4. – С. 27 – 32.

34. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

35. Кравчук Т.М. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики / Т.М.Кравчук, Т.В. Литовко, В.Б. Спужак // Педагогіка, психологія та медико-за ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ, 2011. — No 12.

36. Кравчук Т.М. Моделювання процесу фізичної підготовки студенток факультету дошкільної освіти / Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, Ю.В. Голенкова // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали XI Міжнародної наукової конференції 12 травня 2015 року, м.Львів- Харків) / Львів. держ. ун-т фіз. культури, Харк. нац. пед. ун-т ім.Г.С.Сковороди. — Харків: «ОВС», 2015. — С. 65-68.

37. Крайждан О. Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук. Кишинев, 2011. 214 с.

38. . Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська літ-ра, 2008. — 391 с.

39. Лисенко Л. Вплив умов діяльності на ефективність навчання руховим діям в художній гімнастиці / Л. Лисенко // Молода спортивна наука України:

Збірник наукових статей аспірантів галузі фіз. культури та спорту: Періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів, 2000. – Вип. 4. – С. 248–249.

40. Лисенко Л. Л. Методичний підхід до навчання руховим діям в художній гімнастиці /Л.Л.Лисенко //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка Чернігівський. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 146–150.

41. Литовко Т. В. Анализ структурных характеристик композиций в художественной гимнастике на Олимпийских играх - 96 / Т. В. Литовко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірка наукових праць / ред. С. С. Єрмаков; ХХІІІ. – Харків, 1998. – № 1. – С. 19–21

42. Литовко Т. В. Эффективность компьютерной диагностики при составлении композиции в современной художественной гимнастике /Т.В.Литовко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірка наукових статей / за ред. С. С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 1999. – № 9. – С. 38–41.

43. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности / В.И.Лях // Физическая культура в школе. — 1996. — №4. — С. 18 — 20.

44. Макарова О. В. Динамика содержания и эффективности работы стоп в соревновательных композициях участниц двух и более Игр Олимпиад / О. В. Макарова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць: в вип. / педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова Національний; ред. Г. М. Арзютов; МОНМС України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 10(37)13. – С. 84–89.

45. Мірошніченко Т. Методика постановки сучасних композицій групових вправ у художній гімнастиці / Т. Мірошніченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С. 11–13.

46. Набатникова М. Я. Построение процесса спортивной подготовки / М.Я. Набатникова, В.П. Филин // Современная система спортивной

- подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 351 – 389.
47. Морозевич-Шилюк Т. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) / Т. Морозевич-Шилюк // Наука в олимп. спорте. – 2012. – № 1. – С. 74–80.
48. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. — М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 332 с.
49. Нестерова Т. В. Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий / Т. В. Нестерова, И. С. Сиваш // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 79–83.
50. Николаева Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Е. С. Николаева физкультурного образования Международной научно-практической конференции (Белгород, 17-20 октября 2007 г.) / Федеральное агентство по образованию ГОУ ВПО "Белгородский государственный университет"; Управление образования и науки Белгородской области. – Белгород, 2007. – С. 319–321.
51. Овчинникова Н. А. Анализ причин, порождающих ошибки при выполнении упражнений с предметами в художественной гимнастике / Н. А. Овчинникова // Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса: тезисы докладов научно-методической/ конференции / Комитет по физической культуре и спорту при СМ УССР. – Киев, 1980. – С. 162–163.
52. Омелянчик-Зюркалова О. А. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток / О. А. Омелянчик-Зюркалова // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 1. – С. 63–67.

53. Пахомова Л. Э. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Л. Э. Пахомова, Е. С. Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №05. – С. 30–32.

54. Платонов В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. - №2. – С. 37–42.

55. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – С. 794–816.

56. Рукавицына С. Л. Общая программа движения в элементах классического экзерсиса / С. Л. Рукавицына // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Международной научно-практической конференции (Минск, 8-10 апреля 2009 г.) : в 4 т. / ред. М. Е. Кобринский ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2009. – Т. 3 : Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : научно- педагогическая школа В. Н. Кряжа : в 2 ч., Ч. 1. – С. 245–248.

57. Рукавицына С. Л. Перспективы развития современной художественной гимнастики /С.Л.Рукавицына //Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Международной научно-практической конференции (Минск, 11-12 ноября 20 09 г.) : в 2 т. / ред. М. Е. Кобринский ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2009. – Т. 2. – С. 196–197.

58. Рукавицына С. Л. Принципы построения артистического движения в художественной гимнастике / С. Л. Рукавицына // Международная научно-практическая конференция государств - участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Международной научно-

практической конференции (Минск, 27-28 мая 2010 г.) / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", Государственное учреждение "Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь". – Минск, 2010. – Ч. 1. – С. 128–130.

59. Силаева Н. М. Художня гімнастика / Н. М. Силаева. – Київ: Здоров'я, 1971. – 140 с.

60. Сиваш И. С. Техническая подготовка к групповым упражнениям художественной гимнастики на этапе начальной подготовки / И. С. Сиваш // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 3. – С. 59–62.

61. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.Ю. Сосина. – Киев: узд-во Олимп. лит., 2009. – 136 с.

62. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов / М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1971.- 280 с.

63. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1973. - 344 с.

64. Харре Д. Учение о тренировке // Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

65. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2003. – С.116 – 118.

66. Художественная гимнастика: [учебник] / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, Н. А. Овчаренкова [и др.]; ред. Л. А. Карпенко: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафт а. – Москва, 2003. – 415 с.

67. Худолій О.М. Теоретико – методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7 – 13 років/ О.М. Худолій: Автореф. дис. ... доктора наук з фіз.. вих. і спорту. – Київ, 2011. – 44 с.

68. Цыганкова И. Я. Формирование навыков составления композиций произвольных упражнений в художественной гимнастике: методическая

разработка для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / И. Я. Цыганкова; ГЦОЛИФК. – Москва, 1991. – 36 с.

69. Шандаренко Т. Особенности использования вправ художной гимнастики у процесі фізичного виховання студенток / Тамара Шандаренко, В. Спужак, С. Безпала // Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Полтава, 2013 р.) / ред. Т. В. Жалій, О. О. Момот, О. В. Ковалів [та ін.] ; Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава, 2013. – С. 105–109.

70. Шевчук И. А. Пути повышения эффективности методики обучения юных спортсменов технике упражнений с предметами в художественной гимнастике / И. А. Шевчук, Т. В. Нестерова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 14 міжнародний науковий конгрес, присвячується 80-річчю НУФВСУ (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.) : тези доповідей / відповідальний за випуск В. О. Кашуба ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – С. 192

70. Шинкарук О.А. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменов в групповых упражнениях: Монография / О.А. Шинкарук, И.С. Сиваш; МОНУ, НУФВСУ. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 120 с.

71. Шишманова Ж. Большой путь / Ж. Шишманова // М.: Физкультура и спорт, 1980. – 88 с.

72. Шишковская М. Оценки компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / М. Шишковская. – ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 2011. – 26 с.

73. Шлемин А.М. Юный гимнаст / А.М. Шлемин. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.

74. Arkhipova U. Research of special abilities of gymnasts to manipulation activity with subjects / U. Arkhipova, L. Karpenko // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов международного

конгресса, Москва, 24-25 мая 1998 г.: В 2-х т. / Рос ГАФК. – Москва, 1998. – Т. 1. – С. 252–253.

75. Code of points Rhythmic Gymnastics 2017-2020. Updated version valid from 1st of February 2018 : the English version is the official text. Federation international de gymnastique – Available from:
https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%202017.pdf

76. Mikhailyuk I. Training on over Actions Technique in Rhythmic Gymnastics / I. Mikhailyuk, K. Sergiyenko // Olympic sport and sport for all: proceedings of 17th International scientific congress (Beijing, China, 2nd-6th, June, 2013) / International Association of Universities of Physical Culture and Sport, Capital University of Physical Education and Sports. – Beijing, 2013. – P. 262–263.

Анкета тренера

1. ПІБ:
2. Вік
3. Кваліфікація
4. Чи подобається Вам процес складання змагальних програм (композицій)?

Так Ні Частково

5. Хто бере участь у складанні композиції?

Відкрита відповідь: _____

6. Чи допомагають Вам темпо-ритмічні зміни музики у переміщенні по майданчику?

Так Ні Не має значення

7. Образи яких гімнасток світового рівня запам'ятались Вам найбільше?

Відкрита відповідь: _____

8. Який стиль музики Ви обираєте під час постановки вправ, щоб підкреслити образ гімнастки?

Відкрита відповідь: _____

9. Назвіть 10 країн, чиї постановки є прикладом складання вправ? (в порядку убудування)

Відкрита відповідь:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

10. Які допоміжні засоби Ви використовуєте задля черпання натхнення при складанні нової змагальної композиції?

- Перегляд танцювальних змагань
- Відвідування театральних вистав
- Відвідування балетних вистав
- Перегляд фільму, музика якого є саундтреком нової змагальної композиції
- Свій варіант

11. Які методи Ви використовуєте для удосконалення просторового відчуття гімнасток?

- Метод «закритих очей»
- Метод затемнення світла
- Метод зміни орієнтування основного напрямку під час виконання змагальної композиції в тренувальному процесі
- Не використовуюю методи
- Свій варіант _____

*можливо декілька варіантів

12. Які базові вправи Ви рекомендуєте для покращення швидкісно-координаційних якостей?

- Розминка з предметом
- Вправи у парах з предметом
- Вправи з тенісними м'ячами
- Робота з двома предметами одночасно
- Зміна орієнтування виду програми (гімнастку, яка виступає за індивідуальною програмою, залучити в групову)
- Свій варіант _____

13. На Вашу думку, з яким предметом Ви можете набрати максимальну кількість «рухових перебудов»? (відповідь дати у процентному співвідношенні)

- Обруч
- М'яч
- Булави
- Стрічка