

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: **«ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПРЕДМЕТНОЇ ПІДГОТОВКИ НА
ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ»**

здобувача вищої освіти другого
(кваліфікаційного) рівня, групи 2М5-ОС2
Шестопалової Крістіни Денисівни

Науковий керівник: Сиваш І. С.,
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Кириченко В. М.
к.пед.наук., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 1 грудня 2022 р.)

В.о. завідувача кафедри: Радченко Л.О.
к.фіз.вих., доцент

Київ-2022

ЗМІСТ

	С.
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ І СКОРОЧЕННЯ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВАХ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	9
1.1. Аналіз сучасних тенденцій розвитку індивідуальних вправ з художньої гімнастики	9
1.2. Специфіка спортивної підготовки в художній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки	17
1.3. Характеристика методики навчання вправ з предметами в художній гімнастиці	21
1.4. Методичні особливості при навчанні техніці вправ зі стрічкою	25
Висновки до розділу	31
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Методи дослідження	33
2.1.1 Аналіз науково - методичної літератури	33
2.1.2 Анкетне опитування	34
2.1.3. Аналіз відеозаписів	34
2.1.4. Педагогічне тестування	45
2.1.5. Педагогічний експеримент	28
2.1.6. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних	38
2.2. Організація дослідження	39

РОЗДІЛ 3	ДОСЛІДЖЕННЯ СТУПЕНЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРЕДМЕТНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СТІЧКОЮ У ГІМНАСТОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	40
3.1.	Аналіз педагогічного досвіду навчання гімнасток техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки	40
3.2.	Характеристика експериментальної технології володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки	44
3.3.	Аналіз ефективності експериментальної технології володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки	48
	Висновки до розділу	58
РОЗДІЛ 4	АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	60
	ВИСНОВКИ	63
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	67
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
	ДОДАТКИ	79

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ І СКОРОЧЕННЯ

FIG - Міжнародна федерація гімнастики

ОФП - загальна фізична підготовка

СФП - спеціальна фізична підготовка

ВП - вихідне положення

ВТ - вихідне тестування

КТ - контрольне тестування

ВСТУП

Художня гімнастика - один з видів програми Олімпійських ігор зі складно-координаційною діяльністю, що вимагає від спортсменок прояву широкого кола умінь, навичок і якостей: від складних технічних елементів тіла і предмета до прояву музикальності, ритмічності, виразності і єдності композиції. Всі перераховані вище фактори перетворюються в цілісний яскравий виступ, що і визначає широку міжнародну популярність художньої гімнастики [57].

Художня гімнастика завжди була поєднанням спорту та мистецтва, проте сучасний етап розвитку цього виду спорту характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і підвищеною напруженістю конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені. Для самої гімнастики характерними є зміна технічної бази, значне збільшення різноманітності вправ і поява нових елементів майстерності, преакробатичних елементів, підвищені вимоги до техніки роботи предметами. Ці обставини обумовлюють зміщення акцентів в системі підготовки спортсменок, а також диктують підвищені вимоги до рівня їх підготовленості [21].

Вправи з предметами є основою класифікаційної програми в художній гімнастиці. У даний час використовуються наступні предмети: скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка. Найбільш видовищними і емоційними, і одночасно найскладнішими є вправи зі стрічкою.

Оновлені правила FIG (Міжнародної федерації гімнастики) у художній гімнастиці, які, згідно з новим олімпійським циклом, вступили в силу в 2017 році і будуть залишатися дійсними до закінчення 2021 року, мали значний вплив на зміну постановок програм і підготовку до нового сезону [65].

Крім оновленого підходу до суддівства (під час виступу спортсменок судді наразі не мають заготовлених карток з програмою гімнастики, а записують виконані елементи безпосередньо під час її виступу) велике значення набуває техніка володіння предметами. Значну кількість балів

спортсменка може отримати за рахунок виконання «ризиків» і «труднощів предмета» з великим набором критеріїв [65].

Такі фахівці як Н.О. Андрєєва [1, 2], Ю. А. Архіпова [3, 4] та Ж. А. Белокопитова [8, 9] у своїх дослідженнях приділяють особливе значення технічній підготовці спортсменок, здатності вибірково виявляти складно-координаційні рухи, що дозволяє гімнасткам успішно виконувати змагальні вправи, і в підсумку значно підвищувати надійність реалізації технічних дій. У зв'язку із різким зниженням за останні роки віку початку занять художньою гімнастикою, юні гімнастки вже в 6-7 років повинні виконувати програму змагання за 4-6 видами багатоборства. Протягом одного-двох років стає необхідним навчити дівчаток вправ з різними предметами, що відрізняються один від одного багатьма характеристиками. Тому все більш актуальною стає розробка програми [58] вдосконалення техніки володіння предметами, яка б відповідала міжнародним правилам FIG [65].

Досліджуючи особливості етапу спеціальної базової підготовки, В. Н. Платонов [44] підкреслює, що на цьому етапі визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації. У зв'язку з цим, на думку А. А. Шпіро [58] варто використовувати весь потенціал високої рухової активності гімнасток.

Автори Е.В Бірюк [13], І.А Журенко [22], Т.С. Лисицька [53] та І.А. Овчинникова [40, 41] рекомендують навчати техніці вправ зі стрічкою з використанням «предметних уроків». Метод предметних уроків не втрачає своєї актуальності і в сучасній системі технічної підготовки гімнасток - Н.О. Андрєєва [1], Л.Д. Назаренко [34] С.Л. Рукавіцина [47].

На основі вищезазначеного, актуальним є вдосконалення техніки володіння стрічкою в індивідуальних вправах художньої гімнастики на етапі спеціальної базової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано згідно плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою «Структура

і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту».

Мета дослідження - вдосконалення методики і техніки предметної підготовки зі стрічкою в індивідуальних вправах художньої гімнастики на етапі спеціальної базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики у сфері предметної підготовки зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки

2. Вивчити і проаналізувати сучасні напрями вдосконалення методики і техніки предметної підготовки зі стрічкою в індивідуальних вправах художньої гімнастики

3. Розробити експериментальний педагогічний комплекс предметної підготовки зі стрічкою для етапу спеціалізованої базової підготовки і в порівняльному педагогічному експерименті довести його ефективність.

Об'єкт дослідження - технічна підготовка художніх гімнасток зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження - вправи зі стрічкою.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, аналіз відеозаписів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико - статистична обробка отриманих даних.

Наукова новизна. Розроблений експериментальний педагогічний комплекс предметної підготовки зі стрічкою адаптований до актуальних правил Міжнародної федерації гімнастики.

Практична значимість. Розроблені комплекси вправ можуть використовуватися дитячо-юнацькими спортивними школами та клубами в процесі навчання юних гімнасток для вдосконалення техніки предметної підготовки зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки; тренерами в процесі багаторічної підготовки гімнасток; на рівні федерації, щодо внесення змін до програми ДЮСШ; в навчальному процесі кафедри

спортивних видів гімнастики при викладанні дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» для студентів 1-4 курсів, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр»; кафедри історії та теорії олімпійського спорту при викладанні дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія дитячо-юнацького спорту» для студентів 3-4 курсів, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр»; дисципліни «Сучасна періодизація спортивного тренування» для студентів 1 курсу, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр» Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота виконана на 83 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних джерел, що включають 61 джерело і 5 додатків. Текст дипломної роботи ілюстрований 13 малюнками і 9 таблицями. До роботи включені практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВАХ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Аналіз сучасних тенденцій розвитку індивідуальних вправ з художньої гімнастики

Художня гімнастика - це олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються в технічній майстерності та яскравості виконання складних рухів тілом в поєднанні з маніпуляціями предметами під музику [27]. Це визначення запропонувала кандидат педагогічних наук, професор, почесний працівник вищої професійної освіти Л.А. Карпенко. На нашу думку, воно найбільш повно відображає стан розвитку сучасної гімнастики.

Змагання з художньої гімнастики проводяться у двох категоріях:

- індивідуальна першість в чотирьох композиціях з предметами (скакалкою, обручем, м'ячем, булавами, стрічкою), що встановлюються на олімпійський цикл рішенням технічного комітету FIG;
- групові змагання у двох композиціях з предметами - однаковими і двома різними (3 + 2) для п'яти гімнасток, що встановлюються на олімпійський цикл рішенням технічного комітету FIG [65].

З 1980 року художня гімнастика включена у програму Олімпійських ігор. За період олімпійського розвитку цього виду спорту в незалежній Україні в індивідуальній першості наші гімнастки 4 рази (до 2018 року) ставали абсолютними чемпіонками світу, 2 рази ставали абсолютними олімпійськими чемпіонками і 5 разів ставали призерками ігор Олімпіад [54].

Успішна підготовка висококваліфікованих спортсменів неможлива без систематичного і уважного вивчення тенденцій розвитку спорту вищих досягнень і напрямків вдосконалення системи спортивної підготовки.

Питання сучасних тенденцій розвитку художньої гімнастики досліджували такі автори як президент Всеросійської федерації художньої гімнастики І. А. Вінер-Усманова [14, 15, 16], А. С. Жуманова [21] і Т. В. Заярчук [23].

На нашу думку слід виділити наступні тенденції розвитку індивідуальних вправ з художньої гімнастики:

1 Підвищення вікових меж чемпіонок світу та Європи.

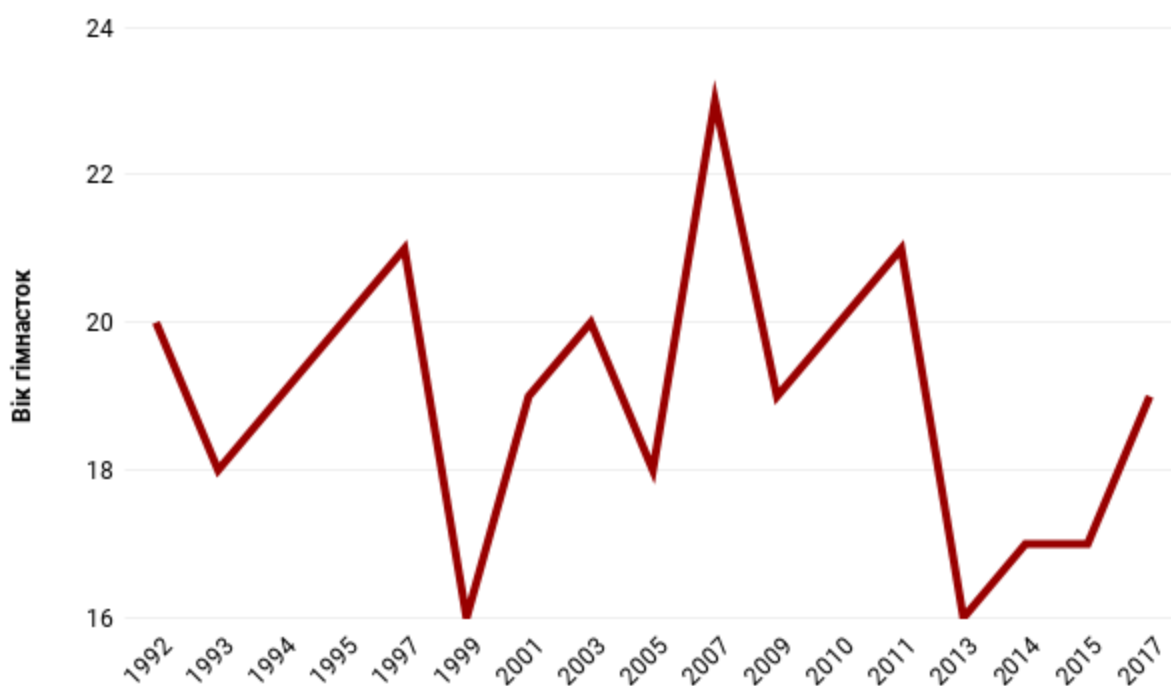


Рис. 1.1 Динаміка зміни віку чемпіонок світу

На рис. 1.1 представлена динаміка віку гімнасток чемпіонок світу та Європи, починаючи з 1992 року. Із рис. 1.1 видно, що за останні 25 років віковий ценз чемпіонок світу носив стрибкоподібний характер. Однак, якщо в період з 1992 року по 1999 середній вік переможців становив 17,8, в наступний період, з 2000 по 2006, середній вік збільшився до 19. У наступні

роки, з 2008 по 2014, середній вік збільшився до 19,25 і зупинився на віці 19 років (Діна Аверіна, Росія) в 2017 році. Стрибок віку спостерігається в 2007 році, переможницею стала наша співвітчизниця українська гімнастка Ганна Безсонова в віці 23-х років. Далі вік приблизно тримається на рівні 20-ти років. Аж на трьох чемпіонатах світу (2013, 2014, 2015) спостерігається зниження віку до 17 років - російська гімнастка Яна Кудрявцева (табл. 1.1).

Тенденція підвищення віку чемпіонок світу та Європи, мабуть, пояснюється розвитком і популяризацією виду спорту, інтенсифікацією навчально-тренувального процесу, переглядом правил художньої гімнастики з розширенням технічної складності композицій, підвищенням вимог до майстерності володіння предметом, а також до артистичності, вмінню створити художній образ, що, безсумнівно, вимагає емоційної зрілості гімнастки. Все це природним чином сприяє підвищенню вікової межі і веде до того, що найкращих результатів у художній гімнастиці в останні роки можуть домагатися досвідчені спортсменки віком після 18 років [23].

Таблиця 1.1

Вік чемпіонок світу з художньої гімнастики

Рік проведення змагань	Вік гімнасток	ІПІ, країна
1992	20	Оксана Костіна (Росія)
1993	18	Марія Петрова (Болгарія)
1994	19	Марія Петрова (Болгарія)
1995	20	Марія Петрова (Болгарія), Катерина Серебрянська (Україна)
1997	21	Олена Вітриченко (Україна)
1999	16	Аліна Кабаєва (Росія)
2001	19	Тамара Єрофєєва (Україна)
2003	20	Аліна Кабаєва (Росія)
2005	18	Ольга Капранова (Росія)
2007	23	Анна Безсонова (Україна)

Продовження Таблиці 1.1

Вік чемпіонок світу з художньої гімнастики

2009	19	Євгенія Канаєва (Росія)
2010	20	Євгенія Канаєва (Росія)
2011	21	Євгенія Канаєва (Росія)
2013	16	Яна Кудрявцева (Росія)
2014	17	Яна Кудрявцева (Росія)
2015	17	Яна Кудрявцева (Росія)
2017	19	Діна Аверіна (Росія)

2. Ускладнення вправ, зростання складності змагальних програм.

Аналіз змагальних програм, проведений Т.В. Заярчук [23] показав, що дна з тенденцій розвитку художньої гімнастики полягає в зміні програм світових чемпіонатів. На Олімпійських іграх 2008 року в Пекіні і 2012 року в Лондоні триває ріст складності, оригінальності елементів і сполук. Характерною особливістю є збільшення кількості і різноманітності елементів складності предмета [23].

Результати дослідження Т.В. Заярчук щодо кваліфікаційних програм п'яти сильніших спортсменок за підсумками фінальних змагань Олімпійських ігор 2008 і 2012 рр. [23] розглянуті на табл. 1.2 і 1.3 Варто зазначити, що кількість кидків, маніпуляцій і переكاتів значно зросла. (Табл. 1.2, 1.3).

Таблиця 1.2

Кількість елементів складності предмета в композиціях найсильніших гімнасток Олімпійських ігор 2008 року

№	Гімнастка	кидки	переكاتи	відбиви	“мільниці”	маніпуляції	робота без допомоги рук
1	Канаєва Євгенія	22	1	3	7	35	29

2	Жукова Інна	23	1	3	3	31	24
3	Бессонова Ганна	26	5	1	8	25	24
4	Капранова Ольга	26	2	2	3	22	28
5	Юсупова Алія	32	2	2	3	30	18
	X	25,8	2,2	2,2	4,8	28,6	24,6
	%	29,25	2,49	2,49	5,44	32,43	27,89

Таблиця 1.3

Кількість елементів складності предмета в композиціях найсильніших гімнасток Олімпійських ігор 2012 року

№	Гімнастка	кидки	перекати	відбиви	“мільниці”	маніпуляції	робота без допомоги рук
1	Канаєва Євгенія	31	11	4	3	30	35
2	Дмитрієва Дар'я	27	23	4	5	20	25
3	Черкашина Любов	28	17	12	6	27	20
4	Гараєва Алія	33	8	10	3	25	23
5	Сон Ен Джи	26	10	5	3	27	22
	X	29	13,8	7	4	25,8	25
	%	31,52	12,5	6,34	3,62	23,37	22,64

Тенденція до зростання кількості кидків та майстерності з предметами зберігається і в олімпійському циклі 2016-2020, адже відповідно до актуальних правил FIG, кількість майстерності (AD) є необмеженою. Також відсутнє обмеження максимальної оцінки 10.0 для бригад суддів D1, D2, D3, D4, що дозволяє гімнасткам ускладнювати свої програми складнішими елементами тіла та предмета [65].

3. Розширення географії учасниць міжнародних змагань.

За думкою Олімпійської чемпіонки та посла чемпіонату світу в Пезаро Аліни Кабаєвої, розширення географії країн, де починають розвивати художню гімнастику, – це не просто плюс, це необхідність [62].

Все більше країн розвивають у себе художню гімнастику; краще і цікавіше проходять змагання; більш високого рівня досягає цей вид спорту. Тренери з СНД-простору працюють в багатьох країнах світу, готують спортсменок для національних збірних. Вони діляться досвідом, проводять зустрічі. І при цьому ніяких побоювань з приводу конкурентів не мають [62].

4. Збільшення обсягів тренувальної роботи; збільшення обсягу допоміжної і особливо спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи.

На думку І.А. Вінер-Усманової, у зв'язку з необхідністю використання різноструктурних елементів, що вимагають підвищеного рівня розвитку статичної і динамічної рівноваги в змісті СФП (спеціальна фізична підготовка) передові збірні команди світу роблять акцент на вдосконалення вестибулярної підготовки та функції рівноваги. І.А. Вінер-Усмановою виявлено, що саме ці якості (поряд з координацією і спеціальною витривалістю) найбільшою мірою сприяють якісному виконанню змагальних програм [14].

5. Збільшення числа змагальних днів і тривалості змагального періоду.

6. Підвищення кваліфікації тренерів та суддів.

З метою підвищення кваліфікації в Україні регулярно проходять суддівські курси і семінари. 4-5 лютого 2017 року в Києві пройшов Всеукраїнський суддівський семінар з художньої гімнастики (за новими правилами) [18]. Серед спікерів Наталія Єрьоміна, Анна Безсонова, Олена Дмитраш - усі судді III Міжнародної категорії.

Учасники суддівського семінару з художньої гімнастики, який пройшов 4-5 лютого 2017 року в м Київ, здають відповідний іспит, який відбувся в Києві перед Чемпіонатом України 23 жовтня 2017 р. Судді, які успішно написали іспит, отримують національну суддівську категорію, яка надає право судити всеукраїнські змагання. Ця категорія буде дійсна протягом усього олімпійського циклу (до кінця 2020 р) [50].

8. Удосконалення правил змагань.

Показником, що дозволяє простежити тенденції і перспективи в художній гімнастиці, є також зміна правила суддівства. Після Олімпійських ігор в Ріо-де-Жанейро, технічний комітет з художньої гімнастики міжнародної федерації гімнастики (FIG) затвердив нові правила суддівства на період наступного олімпійського циклу 2017-2020 [65].

Дослідниця Заячук Т.В. [23] простежила тенденцію на зниження кількості елементів тіла в Міжнародних правилах змагань. Так, в 2008 році максимальне число елементів становило 18 труднощів тіла. У 2012 році гімнастки могли виконувати вже максимум 12 окремих елементів. З 2016 гімнасткам дозволено виконувати максимум 9 елементів у вправах з предметами. У зв'язку з цим, продовжується зростання складності, оригінальності елементів і сполук у роботі предметом. Характерною особливістю є збільшення кількості та різноманітності майстерності та ризиків з предметами [23].

9. Збільшення нових спортивних відділень художньої гімнастики в дитячих спортивних школах; збільшення клубів художньої гімнастики.

На думку Е.А. Сагадєєвої, в даний час чітко позначилися три рівня сучасної художньої гімнастики:

- вищий рівень - це елітно-олімпійська художня гімнастика, яка функціонує в центрах олімпійської підготовки;

- середній рівень - спортивно-освітня художня гімнастика, здійснювана в рамках ДЮСШ, ДСТ і ВНЗ;

- на базовому рівні функціонування художньої гімнастики відбуваються масові заняття практично всіх охочих дітей 4,5-6 років. Основний відбір в групи початкової підготовки та навчально-тренувальні групи доцільний у віці 6 років [48].

10. Постійне вдосконалення екіпірування.

Важливо констатувати, на сучасному етапі розвитку гімнастики ми можемо сміливо говорити в доступності різного екіпірування для зручності тренувальної та змагальної діяльності.

Серед фаворитів-виробників предметів для гімнастики та екіпірування [59] - японські виробники SASAKI і CHACOTT, італійська компанія PASTORELLI; для тренувальної форми - постачальник професійної взуття для артистів Національної Опери України компанія GRAND PRIX; для створення ефектних костюмів гімнасток фаворитом є австрійська компанія Swarovski.

Таким чином, серед сучасних тенденцій розвитку художньої гімнастики варто виділити ускладнення і зростання складності змагальних програм; збільшення обсягів тренувальної роботи; збільшення тривалості змагального періоду; вдосконалення правил змагань; підвищені вимоги офіційних правил FIG до техніки володіння предметами шляхом підвищення вартості "ризиків" і елементів майстерності; постійне вдосконалення гімнастичного екіпірування.

1.2 Специфіка спортивної підготовки в художній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки

В системі багаторічної підготовки спортсменів ми підтримуємо, надану доктором педагогічних наук, професором, академіком Української академії наук В.Н. Платоновим, таку класифікацію етапів спортивної підготовки:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 6) збереження досягнень;
- 7) поступове зниження досягнень [44].

Найважливішим етапом у розвитку загальної та допоміжної підготовки, на якому визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації є етап спеціалізованої базової підготовки.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеного за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

У складнокоординаційних видах спорту, таких, як художня гімнастика, слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсменам легко впоратися з такою роботою, в результаті у них різко підвищуються можливості аеробної системи

енергозабезпечення та на цій основі різко зростають спортивні результати. У зв'язку з цим, на думку В.Н. Платонова, в практиці тренування в цьому віці часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю [44].

У художній гімнастиці етап спеціальної базової підготовки припадає на вік 10-12 років.

На думку Ж.Е. Фірільової [52], такий вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту окремих його складових різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період в більшій мірі, ніж його маса. Суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає велику рухливість до 8-9 років. Дослідження показують, що цей вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах. М'язи дітей мають тонкі волокна, містять в своєму складі лише невелика кількість білка і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні.

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується зростання і структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження [52].

У своєму дослідженні ми дотримуємося думки А. А. Шпіро тому, що для дітей 10-12 років природною є потреба у високій руховій активності. Школярки, що займаються художньою гімнастикою, відрізняються від ровесниць відносно пізнім стрибком в зростанні довжини тіла і більш пізніми термінами статевого дозрівання. Дівчатка, відібрані для занять художньою гімнастикою, вже з 7-8-річного віку відрізняються меншою масою тіла в порівнянні з їх ровесницями. Найбільше зростання маси тіла гімнасток відбувається так само як і у дівчаток, які не займаються спортом. У той же

час загальний приріст маси тіла від 7 до 16 років більше у школярів, які не займаються гімнастикою, ніж у гімнасток [58].

Дівчата, які займаються художньою гімнастикою, відрізняються від одноліток меншими показниками окружності грудної клітини за рахунок меншого підшкірного жировідкладення. Різномічні фізичні навантаження у гімнасток сприяють формуванню правильної постави, розвитку м'язів тулуба, розпрямленню грудної клітини. Відзначається, що заняття художньою гімнастикою сприятливо впливають на збільшення м'язової сили в ті вікові періоди, коли відбувається уповільнення в темпах її розвитку [32].

Швидкісні можливості дівчаток, що спеціалізуються в художній гімнастиці з віком поліпшуються нерівномірно. Найбільш інтенсивне поліпшення максимальної частоти рухів походить від 7 до 12 років. Аналогічно розвиваються і швидкісно-силові здібності гімнасток, які визначаються стрибучістю. Вікові зміни рухливості в різних суглобах у гімнасток і у дівчаток, які не займаються спортом, мають схожу спрямованість в розвитку, однак, гнучкість у гімнасток поліпшується в набагато більш тривалий період. Художня гімнастика як ніякий інший вид спорту розвиває координацію рухів дитини. У процесі вікового розвитку і під впливом занять спортом координація рухів у гімнасток значно поліпшується в порівнянні з дівчатками, які не займаються спортом. Найбільше поліпшення координації рухів відбувається у віці з 9 до 12 років [38].

Ми розділяємо думку Шпіро А.А. щодо основних завдань спеціалізованої підготовки гімнасток 10-12 років:

- гармонійний розвиток спеціальних фізичних здібностей: координації і спритності, гнучкості та рівноваги, швидкості і стрибучості в рамках вікових можливостей.

- міцне закріплення базових навичок на основних вправах без предмета, з предметами, хореографічних та танцювальних.

- ґрунтовна, детальна хореографічна підготовка середньої складності.
- базова технічна підготовка - освоєння базових елементів середньої складності з усіх видів багатоборства.
- формування вміння розуміти музику, розбиратися в основах музичної грамоти і погоджувати рухи з музикою.
- базова психологічна підготовка: розвиток психічних функцій якостей, психологічне навчання.
- початкова тактична і теоретична підготовка.
- регулярна участь в змаганнях і показових виступах [58].

Основними засобами спеціалізованої підготовки гімнасток 10 - 12 років є:

- класична розминка в партері і біля станку.
- базові елементи рівноважної-обертальної і стрибково-акробатичної підготовки.
- фундаментальні елементи у вправах з предметами.
- змагальні комбінації за складністю III, II і I розрядів.
- комплекси спеціальної фізичної підготовки.
- музично-рухові заняття по всім основним темам.
- заняття з психічної і тактичної підготовки.
- регулярні змагання з фізичної, технічної та спортивної підготовки.
- комплексне тестування за видами підготовки [58].

Слід зазначити думку Л. А. Карпенко про те, що зміст і методика роботи на етапі спеціалізованої базової підготовки реалізуються через ЗФП (загальна фізична підготовка), спрямовану на розвиток загальної

витривалості гімнасток; СФП (спеціальна фізична підготовка), спрямовану на розвиток і вдосконалення фізичних якостей; технічну підготовку (безпредметна і предметна підготовка), яка формує систему спеціальних знань про техніку вправ, вивчення правил змагань; хореографічну підготовку, мета якої урізноманітнити вправи гімнасток і розширити засобів виразності в змагальних програмах; а також теоретична підготовка, яка включає в себе формування знань про історію розвитку і сучасного стану художньої гімнастики, будову і функції організму людини, поняття про фізичну культуру [28].

Таким чином, метою етапу спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці є створення надійної бази рухової підготовки (предметної і безпредметної). На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується досить високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

1.3 Характеристика методики навчання техніці вправ з предметами в художній гімнастиці

Вправи з предметами є основою класифікаційної програми з художньої гімнастики. В даний час використовуються наступні предмети: скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка. У зв'язку з різною формою і фактурою предметів різняться і техніка володіння ними.

Існування конкретних різновидів у вправах з предметами і їх специфіка, на думку Т.С. Лисицької, визначаються двома факторами. Перший з них - принципово можливі кінематичні форми рухів самого предмета як незалежного снаряда. Другий - це довільні рухи гімнастки (рухи

без предмета). Поєднання цих двох факторів призводить до застосовуваних в художній гімнастиці різновидів вправ з предметами [53].

На думку Л. А. Карпенко, для навчання техніці вправ з предметами в художній гімнастиці ключове місце займає координаційно-предметна підготовка. Л. А. Карпенко визначає її як процес розвитку якостей, необхідних для успішного освоєння і виконання вправ з предметами [28].

В даний час встановлено, що до числа таких спеціальних якостей належать такі психомоторні характеристики:

- проприоцептивна (тактильна) чутливість - «почуття предмета»;
- координація (узгодження) рухів тіла і предмета; розподіл уваги на рухи тіла і предмета, на два предмета, на себе і партнерку, на «свій» предмет і предмети партнерок;
- швидкість і адекватність реакції на рухомий об'єкт (предмет) [28].

Слід зазначити, що формування і вдосконалення рухових навичок при виконанні складних в координаційному відношенні рухів, таких як в художній гімнастиці, ускладнюється наявністю фону значної фізичної втоми і, як наслідок, погіршенням діяльності окремих сенсорних систем. Параметри сенсомоторних реакцій, як свідчать дослідження Т. А. Поліщук [45], О. М. Почтар [46], є істотними критеріями при оцінці функціонального стану спортсменів. Удосконалення технічної майстерності в умовах значного стомлення може спровокувати порушення рухів, закріплення помилок. Але негативні наслідки не відбуваються, якщо формування рухової навички здійснюється методично вірно, з використанням різних способів і прийомів, які відповідають поставленим завданням і функціональним можливостям спортсменів [45, 46].

Більшість вправ художньої гімнастики виконуються з предметами, причому вимоги до складності і оригінальності неухильно підвищуються. У

зв'язку з цим, на нашу думку, все більш актуальною стає розробка такої програми вдосконалення техніки роботи з предметами, яка дозволить оптимізувати процес навчання рухових навичок з предметами.

В даний час провідні фахівці Ю. А. Архіпова, Е. В. Бірюк, Т.С. Лисицька, І.А. Овчиннікова найбільш перспективною формою навчання гімнасток вправ з предметами вважають «предметні» уроки [4, 13, 41, 53]. Зокрема, авторами було рекомендовано включити в підготовку гімнасток регулярні «предметні» уроки. Структура і зміст предметних уроків ретельно розроблені київськими фахівцями Е. В. Бірюк і Н. А. Овчинніковою [13, 41].

Спеціальні завдання, спрямовані на розвиток вищеназваних якостей, системно представлені в дисертації Ю.А. Архіпової [4]:

- для розвитку «почуття предмета» - виконання вправ з предметами з варіюванням їх параметрів: збільшенням і зменшенням, уваженням і полегшенням;
- для розвитку координації - виконання вправ в незвичних вихідних положеннях, одночасно з декількома предметами, асиметричні рухи, рухи в парах і трійках;
- для розвитку здатності розподіляти і перемикаєти увагу - робота з подвійними або двома предметами, паралельна і асиметрична, і робота з партнерами;
- для розвитку реакції на рухомий об'єкт - кидки і метання на задану висоту і дальність, ловля від партнера після перекаату, відбиву, кидка, з поворотом після сигналу [4].

Застосування на практиці системи «предметних» уроків, побудованих з урахуванням можливостей перенесення навичок між розучуваними руховими актами, безумовно, дозволить оптимізувати процес навчання вправам з предметами в цілому. У цьому випадку не тільки тренер з художньої

гімнастики зменшить свої часові витрати, але і його вихованки виграють в якості володіння базовими руховими діями з предметами.

Ефективна технічна підготовка, на думку дослідників С. І. Белих і Ж. А. Білокопитової, виключає в подальшому можливість “сліпого заучування” навичок і відкриє широку дорогу гімнастам для швидкого освоєння різноманітних вправ з предметами, що стосуються різних структурних груп, що є великою перевагою для вдосконалення технічної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки [9, 10].

Не менш важливими для вдосконалення методики навчання техніці вправ з предметами в художній гімнастиці є принципи спортивної підготовки - загальні положення управління тренувальним процесом. У спортивній підготовці художніх гімнасток слід керуватися трьома групами принципів: загальнопедагогічними (дидактичними), спортивного тренування і методичними принципами підготовки гімнасток [44].

Методичні принципи підготовки гімнасток можна розділити на:

- принцип «випередження» - випереджальний розвиток фізичних якостей по відношенню до технічної підготовки, раннє освоєння складних елементів, створення перспективних програм;
- багатоборний - формування високої ефективної готовності у всіх видах;
- пов'язаності - пошук шляхів економізації процесу, рішення одночасно декількох завдань, наприклад, поєднувати технічну і фізичну підготовку;
- пропорційності - оптимальний і збалансований розвиток всіх фізичних якостей;
- надмірності - застосування тренувальних навантажень, що перевершують змагальні в 2-3 рази, освоєння і включення в змагальні комбінації важких елементів більше, ніж потрібно;

- моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі [29].

Крім викладених вище специфічних принципів, в спорті широко використовуються загальнодидактичні принципи: науковості, доступності, систематичності і послідовності, свідомості і активності, наочності, міцності, колективності в єдності з індивідуалізацією, зв'язку з практикою. Крім того, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічного і гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з трудовою і оборонною діяльністю [44].

Застосування на практиці системи «предметних» уроків на етапі спеціальної базової підготовки безумовно, дозволить оптимізувати процес навчання вправам з предметами в цілому. У цьому випадку не тільки тренер з художньої гімнастики зменшить свої часові витрати, але і його вихованки виграють в якості володіння базовими руховими діями з предметами [30].

Таким чином, актуальною є система «предметних» уроків, які дозволять оптимізувати процес вдосконалення техніки роботи з предметами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1.4 Методичні особливості при навчанні техніці вправ зі стрічкою

Вправи зі стрічкою дуже видовищні і емоційні. Великий діапазон складності робить їх доступними і цікавими для гімнасток різної підготовленості.

Грунтуючись на офіційних Правилах FIG з художньої гімнастики 2017-2020 техніка роботи зі стрічкою поділяється на фундаментальну технічну групу предмета і нефундаментальну технічну групу.

До фундаментальної технічної групи зі стрічкою відносяться:

- Прокід через малюнок або над малюнком стрічки
- спіралі (4-5 кіл), щільних і однакових по висоті, виконуваних по повітрю або по підлозі
- змійки (4-5 хвиль), щільних і однакових по висоті, виконуваних по повітрю або по підлозі
- "ешаппе": обертання палички під час польоту, мала або середня висота

До нефундаментальної технічної групи зі стрічкою відносяться:

- обертальний рух палички стрічки навколо кисті
- закручування (розкручування)
- рухи стрічки навколо частини тіла, які утворюються, коли паличка стрічки утримується різними частинами тіла (кисть, шия, коліно, лікоть) під час рухів тіла або складності тіла з обертанням (не під час «турляну»)
- Перекат палички стрічки по частині тіла
- «бумеранг»: кидок стрічки по повітрю або на підлозі, з утриманням кінця стрічки і ловля [65].

Справедливим є твердження М. Л. Журавина, О. В. Загрядскої і О. А. Камінського [19] про те, що складність руху зі стрічкою пропорційна її довжині, чим довша стрічка - тим важче робити вправи. Стрічка складається з дерев'яної або пластикової палички довжиною від 50 до 60 сантиметрів. Останнім часом частіше застосовуються пластик, часто як варіант матеріалу для виготовлення зустрічається оргскло. Колір палички не має значення, його підбирають під костюм гімнастки. Стрічка виготовляється з атласу і має довжину від п'яти до шести метрів, в залежності від віку гімнастки. Стрічки можуть бути одного кольору, а також багатобарвні, дизайн може вибрати спортсменка на свій розсуд [19].

Стрічку прикріплюють до палиці тонким шнурком довжиною 3-7 см. У місці прикріплення до шнурка стрічку зашивають кутом. На кінець палиці надягають металеве колечко з рухомим ковпачком, до якого прикріплюють шнурок. Ковпачок і колечко повинні бути легкими. Іноді шнурок протягують в отвір, безпосередньо просвердлений на кінці.

Ще один елемент стрічки, який є непомітним - це карабін з металу, який з'єднує стрічку і паличку. Він потрібен для того, щоб стрічка вільно оберталася. Карабін повинен витримувати серйозні навантаження, були випадки, коли цей металевий елемент ламався навіть на міжнародних змаганнях [53].

Палку слід тримати трьома пальцями: великим, вказівним і середнім кінець її злегка впирається в долоню біля основи великого пальця. Учні повинні оволодіти правильним, не напруженим хватом, особливо при виконанні дрібних малюнків [19].

Для вдосконалення техніки виконання фундаментальних і нефундаментальних груп елементів зі стрічкою слід виконувати ряд тренувальних вправ, які відрізняються в залежності від конкретного технічного елемента.

Вправи зі стрічкою обов'язково вивчаються і правою, і лівою рукою. При перехопленні палиці одна кисть злегка накладається на іншу. Спочатку перехоплення виконується на повільних рухах в крайніх точках маху, потім в середньому і швидкому темпах в різних точках руху стрічки. При цьому заданий малюнок стрічки не повинен порушуватися. Цей прийом вимагає тривалого тренування [55].

На думку Т. С. Лисицької, вправи зі стрічкою виховують ряд цінних фізичних якостей, і в першу чергу - спритність. Вона набувається завдяки різноманітності поєднань руху тіла і стрічки. Ці вправи вимагають точності руху всієї руки і окремих її суглобів, точного розрахунку сили і швидкості

рухів при виконанні різних малюнків. Рух стрічки повинен бути безперервним, відносно рівномірним, безшумним, без ривків і хльосту. При її русі може бути чути тільки легкий шелест. Безперервність польоту стрічки досягається нашаруванням одного малюнка на іншій за принципом ланцюжка: попередній елемент ще виконується кінцем стрічки, а наступний вже починається у місця її прикріплення до палиці [53].

Перед навчанням вправам зі стрічкою необхідно виховати у гімнасток відчуття точності рухів руками в основних площинах. Для перевірки рекомендується виконувати ці рухи з закритими очима. Слід чергувати вправи зі стрічкою з вправами на розслаблення для рук.

Окремі малюнки руху стрічки цілісно поєднуються як між собою, так і з рухом тіла гімнастки: воно ніби супроводжує рух стрічки злегка повертається, нахиляється і прогинається. Темп і швидкість руху гімнастки і стрічки повинні бути відповідні один одному [53].

Для оволодіння основами техніки вправ зі стрічкою важливо придбати навичку - включати в роботу потрібний суглоб: при махах і колах - плечовий, в спіралі - ліктьовий, в змійках - променезап'ястковий. При цьому домагатися точності малюнка і заданої площині руху. Не слід поєднувати різні малюнки стрічки до тих пір, поки кожен з них не буде добре освоєний.

Необхідно також привчати гімнасток строго контролювати ту частину польоту стрічки, яка виконується поза увагою, наприклад в горизонтальних і бічних колах, задня половина кола, рух змійки за головою та ін. У цьому випадку контроль здійснюється тільки м'язовим відчуттям. Виробленню правильної навички подібних рухів необхідно приділити особливу увагу [55].

Згідно з правилами, стрічка в руці гімнастки повинна безперервно рухатися. Ця вимога пояснюється не тільки традиціями, а й чисто технічними умовами. Безперервний, впорядкований в формі махів, спіралей, зміюк і т. п. рух дозволяє зберігати стрічку постійно «розправленою». Швидкість руху

стрічки повинна бути оптимальною. Занадто млявий рух при махах і колах призводить до того, що кінець стрічки стає некерованим. Навпаки, занадто швидкий і різкий рух є причиною хльосту, зав'язування вузла та інших помилок [65].

Стрічка підпорядковується загальним закономірностям хвилеподібних рухів з передачею механічного імпульсу, що збуджується рукою гімнастки, від одного кінця предмета до іншого. Початковий імпульс виникає при коливальному русі кінця палички і залежить як від частоти коливань, так і від розподілу маси стрічки. Для того щоб коливальний рух зберігався по всій довжині стрічки, для досягнення стійкої швидкості коливання предмет обтяжують за рахунок додаткового шару біля основи (близько 1 м) і крохмаленням [53].

Виділяються дві основні групи вправ зі стрічкою. Перша група - махи і кола, друга - кидки. Ці рухи можуть виконуватися в лицьовій і горизонтальній площинах, а також в передній, задній, зокрема, в бічній. Амплітуда махів і кіл може бути різною, і у зв'язку з цим виділяють великі, середні та малі кола. Кидкові рухи відрізняються рядом відносно самостійних ознак, такими, як форма стрічки (розгорнута, складена, скручена), хват (за кінець палички, за основу), напрямок (вгору, вперед-вгору, в сторону-вгору, назад-вгору), висота (високі, середні, малі), способу ловлі (за кінець палички, за основу, за стрічку). Спочатку ці вправи вивчаються на місці, потім в різних стійках, на кроках, бігу, стрибках, в поєднанні з танцювальними рухами [53].

Існує ряд різновидів махів: в горизонтальній, вертикальній, бічній площинах. Згинання руки в ліктьовому суглобі забезпечує великий радіус руху стрічки.

Великі кола виконуються прямий рукою. Важливо при цьому зберегти кругову форму руху стрічки протягом усього вправи. Тому кола виконуються

сильним, активним рухом руки з акцентом вгору, інакше можливо дотик тіла, який карається правилами. Найбільш типові поєднання великих кіл з рівновагами і стрибками. Гімнастка виконує 2 кола, що дозволяє зберегти оптимальну швидкість руху предмета. Найбільший нахил тулуба збігається з положенням палички вперед-вгору-назад, що дозволяє зберегти напружену руку і відповідно велику амплітуду руху стрічки. Сама по собі техніка виконання кіл не представляє складності, проте умови збереження рівноваги значно ускладнюються [53].

Великі кола в лицьовій площині пов'язані з виконанням стрибків. Наприклад, стрибок торкаючись кільцем через стрічку. Елемент виконується з інтенсивного розгону з горизонтальною спіраллю. Останній крок розбігу збігається з замахом стрічки вліво, що дозволяє поміняти площину руху стрічки (перевести в лицьову). У фазі поштовху паличка опускається вниз і проходить близько поштовху ноги. Відразу ж після виконання стрибка гімнастка, зберігаючи інерційний політ стрічки, робить енергійний відмах в горизонтальній площині [55].

Середні махи і кола найчастіше поєднуються з найпростішими рухами, наприклад бігом через стрічку, елементами преакробатики і т.п. Найбільш типовим різновидом кіл є вісімки, які поділяються на вертикальні і горизонтальні і можуть бути великими, середніми і малими залежно від роботи всієї рукою, передпліччям або зап'ястям [53].

При виконанні змійок і спіралей слід звернути увагу на положення руки: лікоть злегка зігнутий, рука розслаблена, зап'ястя працює активно, виконуючи відповідно згинання-розгинання або круговий рух. Техніка їх виконання залежить від захвату. Існують вертикальні і горизонтальні різновиди змійок і спіралей. Виконання змійок і спіралей ускладнюється за рахунок поєднання з різними рухами без предмета. Наприклад, при повороті на 720° для виконання дрібного малюнка необхідна активна робота зап'ястям, що, в свою чергу, є важливим фактором при виконанні власне

повороту, швидкість же обертання «розтягує» малюнок стрічки, збільшуючи висоту витків, кінець стрічки стає некерованим [55].

У кидкових елементах стрічкою Н.О. Андреева [2] виділяє кілька характерних фаз.

1-а фаза - захоплення стрічки біля основи палички.

2-а фаза - замах, який характерний для всіх кидкових рухів з предметами.

Випуск предмета - 3-я фаза, яка збігається зі стрибком, що збільшує висоту вильоту предмета. Всі три зазначені технічні дії виконуються в короткий проміжок часу - це дозволяє зберегти попередній малюнок стрічки.

4-а фаза - вільний політ стрічки.

5-а - підготовка до ловлі.

6-а фаза - ловлю за паличку.

7-а - перехід стрічки в мах [2].

Таким чином, відповідно до Міжнародних правил FIG, техніка роботи стрічкою базується на фундаментальній технічній групі предмета і нефундаментальній технічній групі. Для вдосконалення техніки виконання фундаментальних і нефундаментальних груп елементів зі стрічкою слід виконувати ряд тренувальних вправ, які відрізняються в залежності від конкретного технічного елемента. Більшість фахівців виділяють дві основні групи вправ зі стрічкою. Перша група - махи і кола, друга - кидки.

Висновки до розділу

Таким чином, художня гімнастика як олімпійський вид спорту розвивається відповідно до тенденцій і законів розвитку великого спорту і має свої специфічні особливості.

Серед сучасних тенденцій розвитку індивідуальних програм з художньої гімнастики варто виділити зниження вікових меж чемпіонок світу та Європи; ускладнення і зростання складності змагальних програм; розширення географії учасниць міжнародних змагань та поширення ефективної технології підготовки гімнасток у всьому світі; збільшення обсягів тренувальної роботи, допоміжної і особливо спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи; збільшення тривалості змагального періоду; підвищення кваліфікації тренерів та суддів; вдосконалення правил змагань; збільшення кількості клубів і шкіл з художньої гімнастики, а також постійне вдосконалення гімнастичної екіпіровки.

Найважливішим етапом у розвитку загальної та допоміжної підготовки, на якому визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації є етап спеціалізованої базової підготовки. Метою етапу спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці є створення надійної бази рухової підготовки (предметної і безпредметною) засобами ЗФП, СФП, технічної, тактичної, хореографічної і психологічної підготовки.

Вправи з предметами є основою класифікаційної програми з художньої гімнастики. Знання динаміки махових і переміщувальних рухів предмета є базовими для вивчення техніки володіння гімнастичними предметами. Актуальною є система «предметних» уроків, яка безумовно, дозволить оптимізувати процес навчання вправам з предметами.

Техніка володіння стрічкою досить складна і різноманітна. Великий діапазон труднощі підвищує технічну складність і робить вправу зі стрічкою більш видовищною.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовуються такі методи дослідження:

- аналіз науково - методичної літератури;
- анкетне опитування;
- аналіз відеозаписів;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

2.1.1. Аналіз науково - методичної літератури

Метою аналізу було узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо сучасного стану та перспективних напрямів вдосконалення засобів і методів предметної підготовки зі стрічкою у гімнасток, що спеціалізуються в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки, а саме: аналіз сучасних тенденцій розвитку індивідуальних вправ з художньої гімнастики, специфіка спортивної підготовки в художній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки, характеристика методики навчання техніці вправ з предметами в

художній гімнастиці, аналіз методичних особливостей при навчанні техніці вправ зі стрічкою.

2.1.2. Анкетне опитування

Анкетування проводилося з метою вивчення думок тренерів про методику навчання гімнасток техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціальної базової підготовки. В анкетуванні взяли участь 15 респондентів - тренерів України з художньої гімнастики.

Усі респонденти в залежності від педагогічного стажу були розподілені на три групи:

- перша група - тренери зі стажем роботи до 5 років;
- друга група - тренери зі стажем роботи 6-15 років;
- третя група - тренери зі стажем роботи 15 і більше років.

В анкеті було представлено 12 питань, що стосуються методики навчання техніці вправ зі стрічкою, віку навчання спортсменок, кількості часу, що витрачається на навчання (Додаток А).

2.1.3. Аналіз відеозаписів

Аналіз відеозаписів проводився з метою визначення співвідношення оцінок за виконання вправ зі стрічкою по відношенню до інших вправ для визначення рівня володіння стрічкою у юніорок, які брали участь в DERIUGINA CUP 2021 10-15.09.2021 в м. Києві. Всього було проаналізовано 32 композиції учасниць Кубка Дерюгіної з різними предметами [24, 25].

Був складений рейтинг оцінок, сума балів результатів змагальної діяльності за програмою багатоборства.

2.1.4. Педагогічне тестування

Метою педагогічного тестування було визначення рівня технічної підготовленості гімнасток спеціалізованої базової підготовки техніці вправ зі стрічкою.

Педагогічне тестування проводилося на базі ДЮСШ «Школа-Дерюгіних» м. Києва серед гімнасток 10-11 років, кваліфікації II - розряд, зі стажем занять 4-5 років та мало два етапи - вихідне тестування (на початку педагогічного експерименту 16 жовтня 2021 року) та контрольне тестування (по закінченню педагогічного експерименту 11 травня 2022 року).

Таблиця 2.1.

Рухові завдання для визначення рівня технічної підготовленості гімнасток спеціалізованої базової підготовки техніці вправ зі стрічкою

№ п/п	Рухові завдання	Вимоги до техніки виконання	Помилки та відхилення	Збавки (бали)
I	<i>СТРІЧКА. МАХОВІ ЕЛЕМЕНТИ</i>			
1.	Махи і кола в горизонтальній, вертикальній, бічний площинах.	правою і лівою рукою	неправильна площина	0,1
2.	Вісімки у вертикальній і горизонтальній площині	правою і лівою рукою	неправильна площина; заплутування навколо тіла	0,1 0,3

3.	Змійки у вертикальній і горизонтальній площині	правою і лівою рукою	неправильна площину; заплутування навколо тіла; вузол або бант	0,1 0,3 0,3
4.	Спіралі в вертикальній і горизонтальній площині	правою і лівою рукою	неправильна площина; заплутування навколо тіла; вузол або бант	0,1 0,3 0,3
5.	Прохід на стрибку кроком через малюнок стрічкою	правою і лівою рукою	Мимовільне закручування навколо тіла	0,3
6.	Переكات палички стрічки по частині тіла	правою і лівою рукою	Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі; Втрата стрічки без переміщення	0,1 0,5
II	<i>СТРІЧКА. КИДКОВІ ЕЛЕМЕНТИ</i>			
1.	Ешашпе	правою і лівою рукою	Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі; Втрата стрічки без переміщення; Втрата стрічки з переміщенням	0,1 0,5 0,7

2.	Бумеранг: кидок стрічки по повітрю, з утриманням кінця стрічки і ловля	правою і лівою рукою	Мимовільне закручування навколо тіла; Втрата стрічки без переміщення; Втрата стрічки з переміщенням	0,3 0,5 0,7
3.	Кидок стрічки рукою - шене перекид - ловля стрічки	правою і лівою рукою	Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі; Втрата стрічки без переміщення; Втрата стрічки з переміщенням	0,1 0,5 0,7
4.	Кидок стрічки ногою - переворот вперед, млинець - ловля стрічки	правою і лівою рукою	Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі; Втрата стрічки без переміщення; Втрата стрічки з переміщенням	0,1 0,5 0,7
5.	Кидок стрічки із-за спини –вінт, пересед – ловля стрічки	правою і лівою рукою	Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі; Втрата стрічки без переміщення; Втрата стрічки з переміщенням	0,1 0,5 0,7

6.	Кидок стрічки із під плеча–шпагат - нирок – ловля стрічки	правою і лівою рукою	Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі;	0,1
			Втрата стрічки без переміщення;	0,5
			Втрата стрічки з переміщенням	0,7

Критерії оцінки рухових завдань: гімнасткам пропонувалося виконувати кожне завдання 3 рази поспіль. Кожне рухове завдання оцінюється мах 5 балів, з яких вираховувались усі збавки в діапазоні від 0,1 до 0,7 бала за помилки, допущені гімнастками за кожен з урахуванням вищевказаних критеріїв оцінювання. Під час підрахунку результатів враховувалася середня оцінка за виконання завдання 3 спроб. Оцінки вносилися до протоколу (Додатки Б, В, Г, Д).

2.1.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розроблених комплексів, спрямованих на навчання гімнасток спеціалізованої базової підготовки техніці вправ зі стрічкою. Експериментальна і контрольна групи склалися з 10 гімнасток.

Порівняльний педагогічний експеримент проводиться з 16 жовтня 2021 року на протязі 8 тижнів на базі ДЮСШ «Школа-Дерюгіних» м. Києва серед гімнасток 10-11 років, кваліфікації II - розряд, зі стажем занять 4-5 років.

Гімнастки виконували розроблений комплекс вправ спрямований на навчання предметної підготовки зі стрічкою в основній частині заняття, час, що витрачався на виконання комплексу в одному тренуванні 35 - 40 хвилин.

Остаточне, контрольне тестування проведено 11 травня 2022 року, де експериментальна і контрольна група гімнасток виконали аналогічні рухові завдання, які і при вихідному тестуванні (Додатки Б, В, Г, Д).

2.1.6. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних

Математико-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок статистичних параметрів за формулами:

- середнє арифметичне значення (\bar{x});
- середнє квадратичне відхилення ($\hat{\sigma}$);
- помилка репрезентативності (m);
- коефіцієнт варіації (V).

Для встановлення достовірності відмінностей при порівнянні двох незалежних результатів застосовувався параметричний t-критерій Стьюдента [42].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися в чотири етапи, відповідно до поставлених завдань з жовтня 2021 по листопад 2022 рр.

На **першому етапі** (вересень - жовтень 2021) вивчалася науково-методична література, відповідно до поставлених завдань, підбиралися методи дослідження.

На **другому етапі** (жовтень - грудень 2021) проводився анкетне опитування тренерів України з художньої гімнастики.

На **третьому етапі** (жовтень 2021 - травень 2022) проводилося педагогічне тестування і педагогічний експеримент за участю гімнасток II розряду з художньої гімнастики.

На **четвертому етапі** (червень - листопад 2022) проводилася статистична обробка отриманих даних та їх аналіз, а також написання третього і четвертого розділів роботи, висновків і практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ СТУПЕНЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРЕДМЕТНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СТІЧКОЮ У ГІМНАСТОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Аналіз педагогічного досвіду навчання гімнасток техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки

За результатами аналізу анкетного опитування тренерів було встановлено, що 37,8% вважають, що доцільніше починати навчання зі стрічкою з 8 років. Наступним віком найбільш сприятливим для навчання техніки вправ зі стрічкою є - 9 років, так вважають 29,4% респондентів. Незначне число тренерів (3%) вказали, що освоювати стрічку для навчання можливо з 7 років, а також в залежності від рівня підготовленості гімнасток (7,4%) (рис. 3.1).

В ході анкетного опитування, респонденти були розділені на три групи: перша група тренерів з педагогічним стажем від 1 до 5 років; друга група - тренери з педагогічним стажем 6-15 років; третя група респондентів складалася з тренерів з педагогічним стажем більше 15 років.

Більшість респондентів (81%) були одностайні в тому, що на етапі спеціалізованої базової підготовки гімнастки повинні освоїти всі предмети, включаючи стрічку. Респонденти зі стажем 1-5 років вважають, що основним предметом, якому слід приділити увагу на цьому етапі є булави.



Рис. 3.1 Найбільш сприятливий вік для початку навчання техніці вправ зі стрічкою (п = 15)

У той же час респонденти всіх трьох груп вважають, що необхідно навчати техніці вправ з булавами і стрічкою в останню чергу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Думки респондентів про найбільш прийнятну послідовність навчання техніці володіння предметами в художній гімнастиці (п = 15)

Предмети	Групи респондентів					
	1 група (n=9)		2 група (n=4)		3 група (n=2)	
	сума	ранг	сума	ранг	Сума	Ранг
Скакалка	9	3	5	1	3	1
Обруч	12	1	4	2	3	2
М'яч	10	2	4	3	2	3
Булави	8	4	3	4	2	4
Стрічка	7	5	2	5	1	5

Усі респонденти при навчанні техніки роботи зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки дотримуються принципу пов'язаності (пошук шляхів економізації процесу, рішення одночасно декількох завдань, наприклад, поєднувати технічну і фізичну підготовку) (100%); на другому місці - принцип моделювання (широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі) (93%); на третьому - принцип «випередження» (випереджальний розвиток фізичних якостей по відношенню до технічної підготовки, раннє освоєння складних елементів, створення перспективних програм) (87%). Найменше тренери використовують принцип пропорційності (33% респондентів) (Табл. 3.2, рис. 3.2).

Таблиця 3.2.

Дотримання принципів навчання гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки (n = 15)

Принципи	%	Σ	Ранг
пропорційності	33%	5	6
багатоборності	47%	7	5
моделювання	93%	14	2
пов'язаності	100%	15	1
випередження	87%	13	3
надмірності	67%	10	4

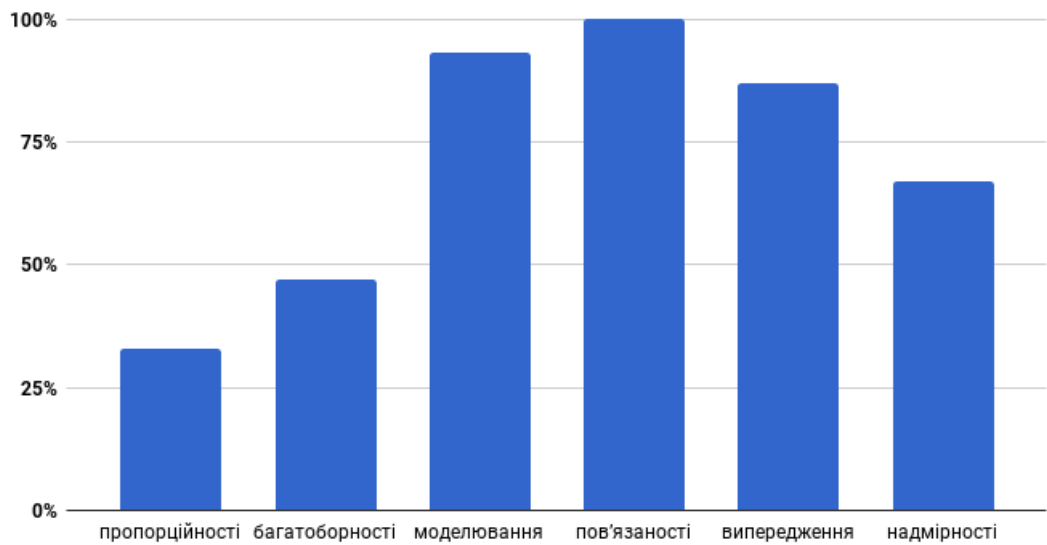


Рис. 3.2 Дотримання принципів навчання гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки (n = 15)

Відповідно до сучасних правил змагань і класифікаційних вимог, спортсменки II і I розрядів повинні виконувати програму шестиборства, тому кількість часу, яке тренери приділяють для навчання техніці вправ з предметами, має велике значення. Так, для навчання техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки, респонденти приділяють 45 хвилин в тренувальному занятті (46,7%). У той же час, 33,3% тренерів використовують 30 хвилин для вдосконалення техніки вправ зі стрічкою в кожному тренувальному занятті (рис. 3.3).

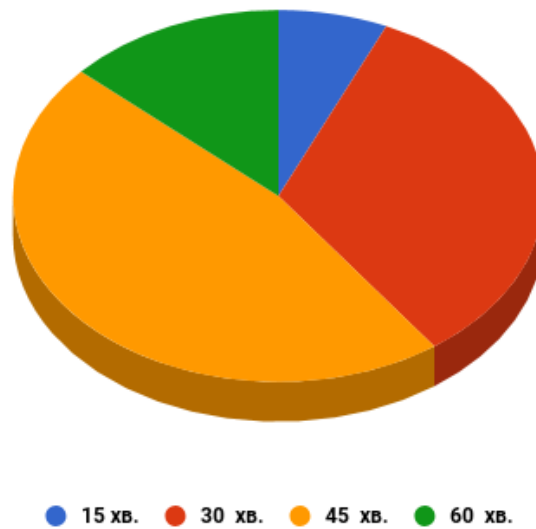


Рис. 3.3. Співвідношення кількості хвилин, яке відводиться тренерами на навчання і вдосконалення техніки вправ зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки ($n = 15$).

Стосовно дотримання методів навчання гімнасток техніці роботи зі стрічкою, всі респонденти дотримуються методу предметного уроку; 73,3% - використовують метод асиметрично важкого предмета; 66,7% тренерів використовують метод психологічної мотивації (наприклад, тренування групи спеціалізованої базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень); 46,7% - дотримуються ігрового методу; 26,7% респондентів використовують метод навчання з 2-ма стрічками, прикріпленими до карабіна; всього 6,7% тренерів використовує метод тренувальної розминки або тренувального разпригування зі стрічкою (Рис. 3.4).

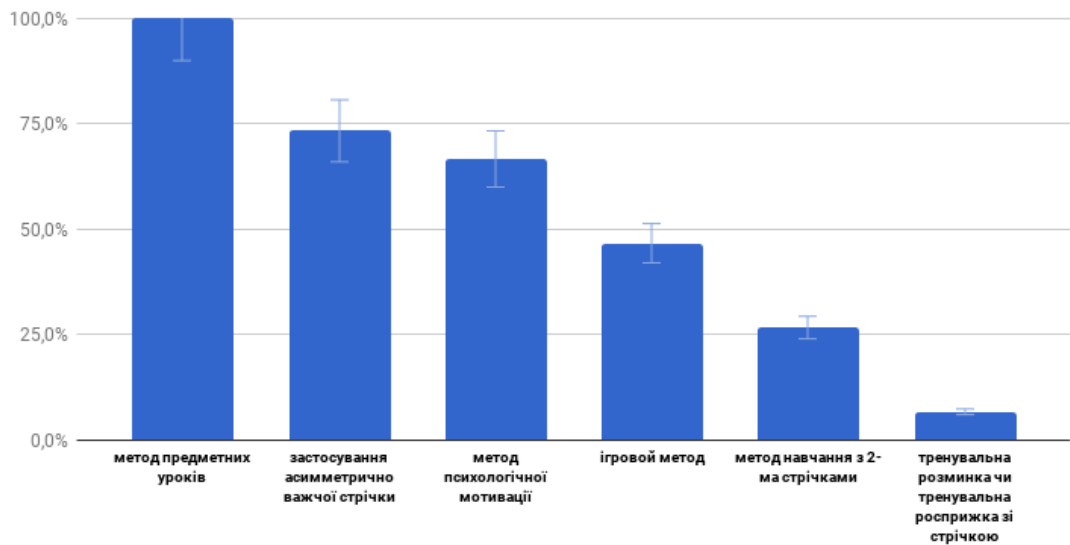


Рис. 3.4. Дотримання методів навчання гімнасток техніці роботи зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки (n = 15)

Таким чином, в ході анкетного опитування, респонденти були розділені на три групи: перша група тренерів з педагогічним стажем від 1 до 5 років; друга група - тренери з педагогічним стажем 6-15 років; третя група респондентів складалася з тренерів з педагогічним стажем більше 15 років. В ході анкетного опитування респонденти визначали оптимальний вік для початку навчання техніці зі стрічкою, обсяг технічної роботи на тренуваннях, переваги тренерів у використанні принципів і методів наочної підготовки зі стрічкою.

3.2 Характеристика експериментальної технології володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки

Проведений нами в ході дослідження аналіз відеозаписів Міжнародного турніру і Гран-Прі «Кубка Дерюгіної-2021» [24] показав, що техніка володіння стрічкою у юніорок в порівнянні з іншими предметами є нижчою (на 8% нижче в порівнянні з булавами і 7% нижче в порівнянні з обручем) (Табл. 3.3, Рис. 3.5).

Таблиця 3.3

Результати GRAND PRIX 2021 DERIUGINA CUP - Юніорки,
Багатоборство

Гімнастка	Обруч	М'яч	Булави	Стрічка
Salos Anastasiia - Belarus	16,0	13,4	15,3	14,8
Pohranychna Khrystyna - Ukraine	16,1	12,7	14,9	15,5
Raits Natalie – Israel	15,3	13,4	15,2	12,6
Yaremchuk Aleksandra - Ukraine	13,5	15,4	13,9	13,4
Demydenko Kateryna - Ukraine	14,6	12,8	15,3	13,1
Onopriienko Viktoriia - Ukraine	12,7	13,2	14,9	13,6
Krasiuk Nicol - Ukraine	14,0	14,4	13,5	12,1
Середня оцінка	14,6	13,6	14,7	13,6
% оцінки відносно максимальної	99,1%	93,3%	100,0%	92,2%

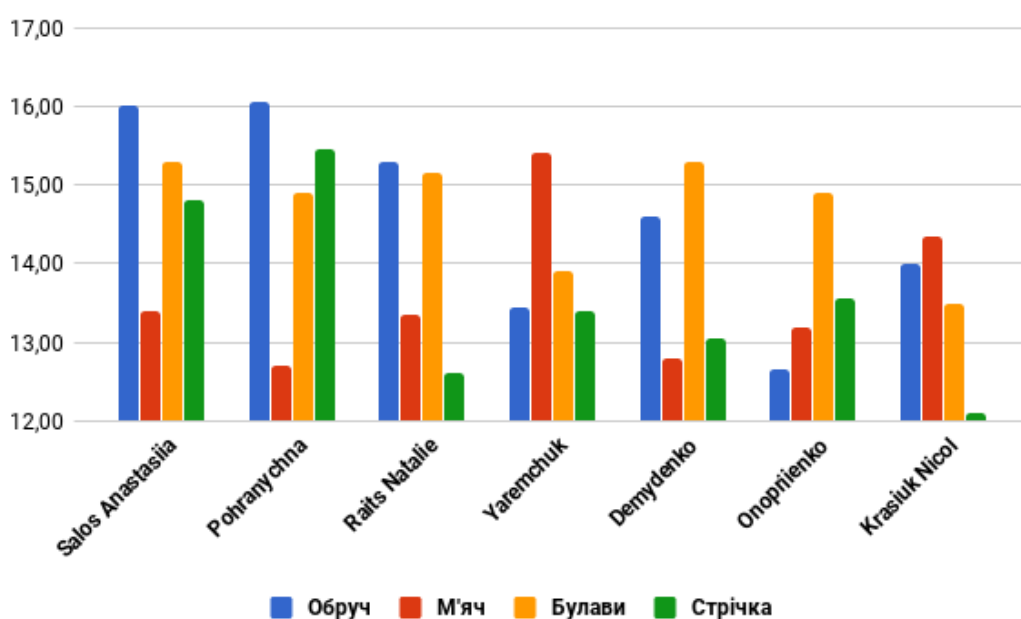


Рис. 3.5. Порівняння результатів GRAND PRIX 2021 DERIUGINA CUP - Юніорки, Багатоборство

У зв'язку з наведеними вище даними, для поліпшення виступів вітчизняних гімнасток у вправах зі стрічками варто вдосконалювати технологію предметної підготовки зі стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Такий вид підготовки, як «предметний» урок був ціленаправлено виділений керівництвом збірної команди СРСР з художньої гімнастики в 1989 г. (Л.Я. Аркаєв, Н.І. Кузьміна та ін.) В зв'язку з помітним відставанням вітчизняних гімнасток від гімнасток Болгарії в якості виконання рухів з предметами. Метод предметних уроків не втрачає своєї актуальності і в сучасній системі технічної підготовки гімнасток [2, 34, 47]. Структура і зміст предметних уроків ретельно розроблені київськими фахівцями Н.А. Овчинниковой і Є.В. Бірюк [12, 13, 40].

Л.Н. Кудряшова і Т. С. Лисицька [53] в своїх роботах про техніку володіння предметами також спираються на предметні уроки - це ряд тренувальних вправ, які спрямовані на заучування правильної техніки володіння стрічкою і сприяють поступовій автоматизації рухів.

Одним із способів підвищення надійності техніки була пропозиція Е. В. Бірюк [13] використовувати в навчально-тренувальному процесі спортсменок обтяжені гімнастичні предмети. У подальшій розробці цієї ідеї автор вирішив застосовувати не просто важкий предмет а асиметрично важкий (АУП). Передбачалося, що АУП змусить гімнастку шукати способи адаптації до нього за допомогою довільної зміни м'язових зусиль постійного і суворого контролю за випуском предмета, що проявиться в умінні вільно варіювати висоту польоту, ритм і темп рухів, їх амплітуду. Це дозволить підвищити рівень технічної майстерності в роботі з предметом що позитивно позначиться на стабільності і надійності виконання тренувальних і змагальних програм.

У зв'язку з наведеними вище дослідженнями, нами був розроблений комплекс предметного уроку з стрічкою з асиметрично важким предметом (див. Практичні рекомендації). Для асиметричного обважнення було прийнято рішення використовувати вантаж (обважнення для руки) вагою 250 грам.

Як одну з різновидів СФП (спеціалізованої фізичної підготовки) в художній гімнастиці Л. А. Карпенко виділяє тренувальне розпругування (вправи на розвиток сили, швидкості і висоти відштовхування, стрибкової витривалості) [27]. На сучасному етапі розвитку гімнастики тренери часто використовують тренувальну розпругування з гімнастичними предметами [36].

Одним з найважливіших факторів у тренувальній та змагальній діяльності є спортивна мотивація. Різні мотиваційні компоненти діяльності юного спортсмена починають формуватися на перших стадіях спортивної кар'єри: початкової (прихід в спортивну секцію) і стадії спеціалізації. На стадії спеціалізації, характерної для спортивної школи, у підлітка виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, відзначається прагнення до особистого самоствердження засобами спорту, бажання отримати від оточуючих позитивні оцінки [33].

У зв'язку з цим, нами був розроблений комплекс тренувальної розпругування зі стрічкою групи спеціалізованої базової підготовки з групою спортивного вдосконалення. В даному випадку результати групи спортивного вдосконалення виступають каталізатором мотивації до кращого спортивного результату (див. Практичні рекомендації).

На думку В.Н. Платонова, застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з вирішенням завдань в постійно змінюваних ситуаціях. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від

спортсмена ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, вміння керувати своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування [43].

Для розвитку «почуття предмета» і здатності розподіляти і перемикати увагу Ю.А. Архипова рекомендує використовувати роботу з подвійними або двома предметами [4].

У зв'язку з наведеними вище дослідженнями, нами був розроблений ігровий комплекс зі стрічкою для вдосконалення кидкових елементів з використанням зведеного предмета - застосування 2-х стрічок в карабіні. (Див. Практичні рекомендації).

Таким чином, нами були розроблені експериментальні комплекси вправ, які представляли собою предметні уроки, тренувальну розминку і тренувальну розприжку зі стрічкою, використання асиметрично обтяженою стрічки, використання 2-х стрічок, а також тренування групи спеціалізованої базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень, як методу психологічної мотивації.

3.3. Аналіз ефективності експериментальної технології володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки

Метою педагогічного експерименту було вивчення ефективності розроблених комплексів вправ, спрямованих на навчання гімнасток техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки. У педагогічному експерименті взяли участь спортсменки етапу спеціалізованої базової підготовки, що займаються в ДЮСШ «Школа-Дерюгіних» м. Київ. І експериментальна група (ЕГ), і контрольна група (КГ) склалися з 10

гімнасток. Всі спортсменки мали кваліфікацію II розряду. Спортсменки експериментальної групи які три рази в тиждень протягом 8 тижнів виконували розроблений комплекс вправ спрямований на вдосконалення техніки роботи зі стрічкою. Комплекс виконувався в основній частині заняття, час витрачається на виконання комплексу в одному тренуванні 30 - 40 хвилин.

Розроблені експериментальні комплекси вправ представляли собою предметні уроки, тренувальну розминку і тренувальну розприжку зі стрічкою, використання асиметрично обтяженою стрічки, використання 2-х стрічок одночасно, а також тренування групи спеціалізованої базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень, як метод психологічної мотивації.

Спортсменки експериментальної і контрольної груп пройшли вихідне тестування до експерименту і заключне педагогічне тестування після педагогічного експерименту. Кожне тестування було розділене на два етапи: для визначення рівня технічної підготовленості махових елементів зі стрічкою і для визначення рівня технічної підготовленості кидкових елементів зі стрічкою.

Так, за результатами вихідного тестування махових елементів зі стрічкою у спортсменок експериментальної групи середній рівень володіння технікою махів і кіл в горизонтальній, вертикальній, бічній площинах склав 3,38 бала, а у спортсменок контрольної групи - 3,37 бала (рис. 3.6).

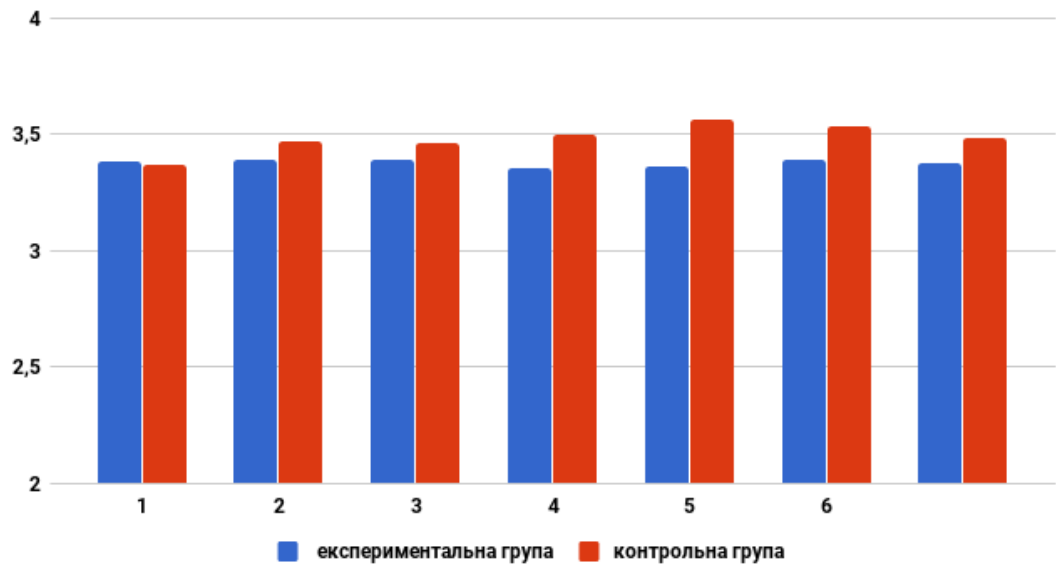


Рис. 3.6. Середні показники результатів вихідного педагогічного тестування техніки вправ зі стрічкою (махові елементи) гімнасток експериментальної (n = 10) і контрольної груп (n = 10):

1. - Махи і кола в горизонтальній, вертикальній, бічній площинах;
2. - Вісімки у вертикальній і горизонтальній площині;
3. - Змійки у вертикальній і горизонтальній площині;
4. - Спіралі в вертикальній і горизонтальній площині;
5. - Прохід на стрибку кроком через малюнок стрічкою;
6. - Перекат палички стрічки по частині тіла.

Виконуючи вісімки в вертикальній і горизонтальній площині, середня оцінка в експериментальній групі склала 3,39 бала, у контрольній - 3,47 бала. Оцінка за техніку змійки у вертикальній і горизонтальній площині у спортсменок експериментальної групи в середньому 3,39 бала, у гімнасток контрольної групи - 3,46 бала. Виконуючи спіралі у вертикальній і горизонтальній площині, рівень володіння технікою в експериментальній групі склав 3,35 бала, у контрольній - 3,5 бала. Середня оцінка за техніку проходу на стрибку кроком через малюнок стрічкою у гімнасток

експериментальної групи склала 3,36 бала, а в контрольній групі 3,5 бала. У шостому маховому завданні - переكاتі палички стрічки по частині тіла, спортсменки експериментальної групи в середньому показали результат 3,39 бала, у гімнасток контрольної групи було зафіксовано середній показник 3,53 бала.

В рамках нашого педагогічного експерименту на другому етапі вихідного педагогічного тестування визначався рівень технічної підготовленості кидкових елементів зі стрічкою.

За результатами спеціально розроблених рухових завдань було встановлено, що при виконанні ешаппе зі стрічкою, середня оцінка за техніку в експериментальній групі склала 3,31 бал, а в контрольній - 3,42 бала. Техніка виконання бумеранга (кидок стрічки по повітря, з утриманням кінця стрічки і ловля) в експериментальній групі відповідала середньому рівню в 3,37 бала, у контрольній групі - 3,5 бала. Виконуючи кидок стрічки рукою - шене перекид - ловлю стрічки, спортсменки експериментальної групи в середньому отримали оцінку в 3,47 бала, в той же час середній рівень володіння технікою даного завдання в контрольній групі склав 3,51 бал.

Техніка виконання кидка стрічки ногою - переворот вперед, “млинець” - ловля стрічки, у спортсменок експериментальної групи відповідала середньому показнику в 3,31 бала, а в контрольній групі - 3,52 бала. При виконанні кидка стрічки із-за спину - “гвинт”, “пересід” - ловля стрічки, оцінка за техніку в експериментальній групі в середньому була зафіксована 3,42 бала, у контрольній даний показник був на позначці в 3,49 бала. Шосте рухове завдання, за яким оцінювався рівень кидка стрічки з під плеча - шпагат-нирок - ловля стрічки показало, що оцінка за техніку в експериментальній групі склала в середньому 3,53 бала, у контрольній групі 3,52 бала (рис.3.7).

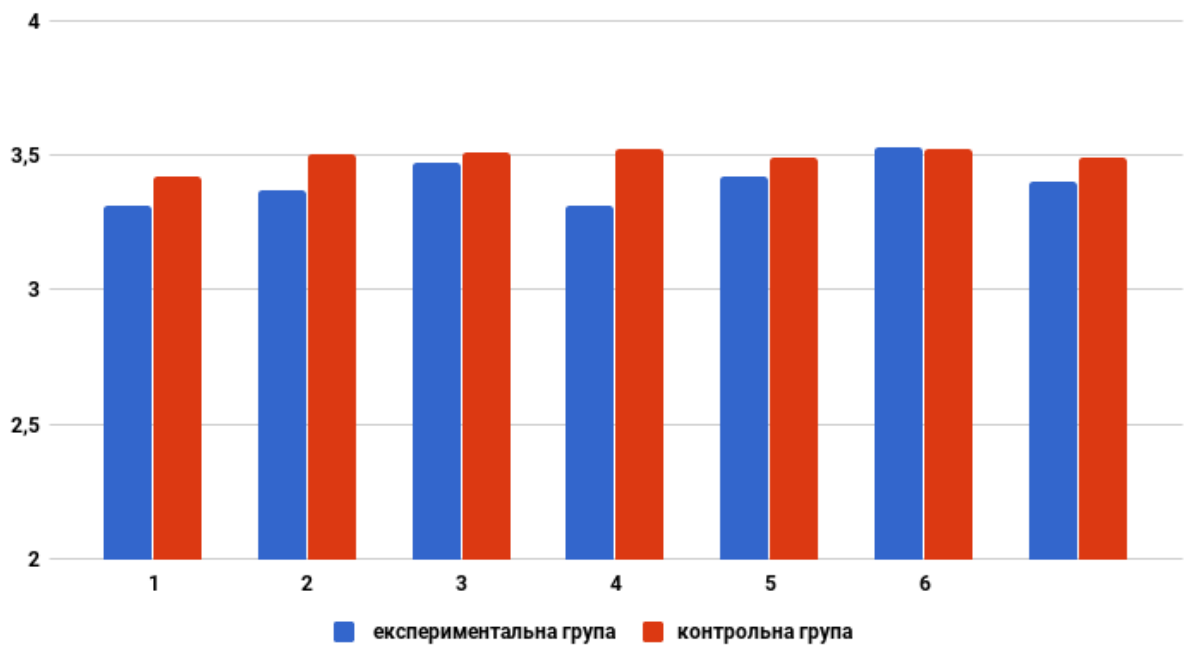


Рис. 3.7. Середні показники результатів вихідного педагогічного тестування техніки вправ зі стрічкою (кидкові елементи) гімнасток експериментальної (n = 10) і контрольної груп (n = 10):

- 1.- Ешашпе;
2. - Бумеранг: кидок стрічки по повітря, з утриманням кінця стрічки і ловля;
3. - Кидок стрічки рукою - шене перекид - ловля стрічки;
4. - Кидок стрічки ногою - переверот вперед, “млинець” - ловля стрічки;
5. - Кидок стрічки із-за спини - “гвинт”, “пересід” - ловля стрічки;
6. - Кидок стрічки з під плеча - шпагат-нирок - ловля стрічки.

Так, за результатами вихідного педагогічного тестування, можна припустити, що рівень володіння технікою експериментальної і контрольної груп перебував на одному рівні. Про це свідчать показники достовірності результатів за параметричним критерієм Стьюдента (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Рівень достовірності відмінностей за середніми показниками володіння технікою вправ махових і кидкових елементів зі стрічкою у спортсменок контрольної і експериментальної груп за t-критерієм Стьюдента на вихідному тестуванні ($P = 0,95$)

Рухові завдання	1	2	3	4	5	6
	махові елементи					
t гр	2,1					
Значення t, між експериментальною та контрольною групами	0,4	0,5	0,34	0,7	0,38	0,68
	кидкові елементи					
t гр	2,1					
Значення t, між експериментальною та контрольною групами	0,5	0,93	0,77	0,65	0,32	0,41

По закінченню педагогічного експерименту у спортсменок експериментальної групи, які виконували експериментальні комплекси зі стрічкою на кожному тренувальному занятті були відзначені наступні зміни під час заключного тестування.

При виконанні махів і кіл в горизонтальній, вертикальній, бічний площинах, оцінка у спортсменок експериментальної групи зросла до 4,51 бала. Виконуючи вісімки в вертикальній і горизонтальній площині, техніка вправи покращилася до 4,42 бала. При виконанні зміжок у вертикальній і горизонтальній площині, середні показники збільшилися до 4,39 балів. Виконуючи спіралі у вертикальній і горизонтальній площині, після застосування експериментальної програми, техніка даної вправи покращилася на 1 бал і склала 4,45 бала. Оцінка за техніку виконання проходу на стрибку кроком через малюнок стрічкою в середньому

покращилася на 1,1 бал і відповідно склала 4,52 бала. Виконуючи шосте завдання - переكات палички стрічки по частині тіла, спортсменки поліпшили свій показник до 4,57 бала (рис. 3.8).

У спортсменок контрольної групи, також відзначаються позитивні зміни, але не в такій великій мірі, як у спортсменок експериментальної (рис. 3.8).

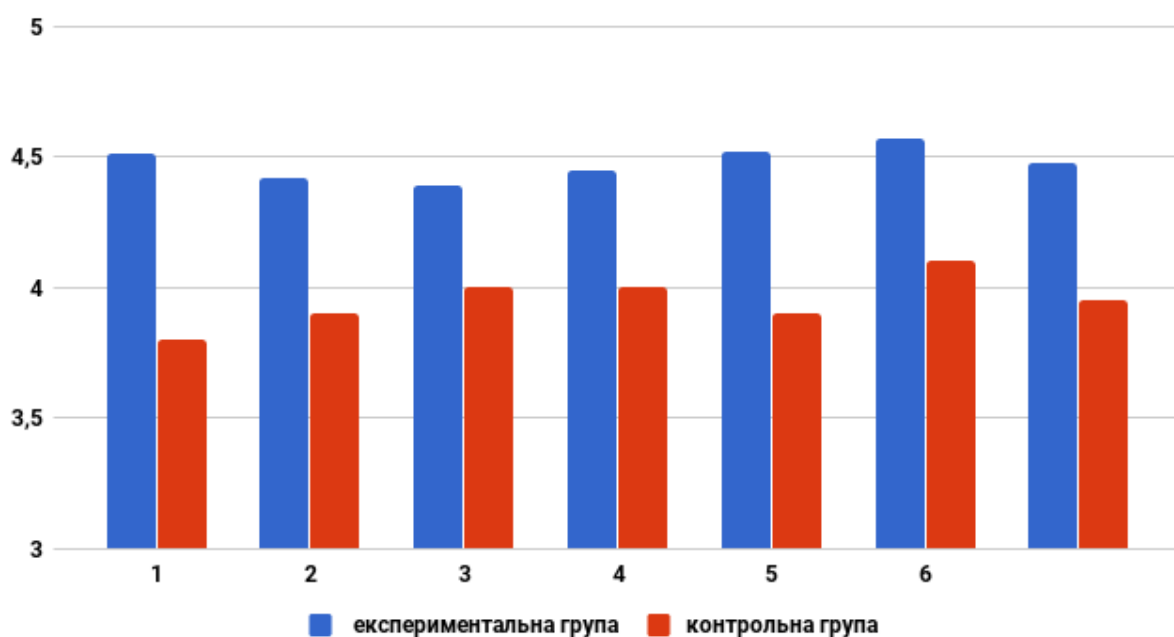


Рис. 3.8. Середні показники результатів заключного педагогічного тестування техніки вправ зі стрічкою (махові елементи) гімнасток експериментальної (n = 10) і контрольної груп (n = 10):

1. - Махи і кола в горизонтальній, вертикальній, бічній площинах;
2. - Вісімки у вертикальній і горизонтальній площині;
3. - Змійки у вертикальній і горизонтальній площині;
4. - Спіралі в вертикальній і горизонтальній площині;
5. - Прохід на стрибку кроком через малюнок стрічкою;
6. - Переكات палички стрічки по частині тіла.

По закінченню педагогічного експерименту було проведено другий етап заключного педагогічного тестування для визначення рівня технічної підготовленості кидкових елементів зі стрічкою у спортсменок контрольної і експериментальної груп.

Так, в результаті застосування експериментальної програми рівень володіння технікою ешаппе зі стрічкою покращився до середньої оцінки в 4,39 бала. Оцінка за техніку бумеранга (кидок стрічки по повітрю, з утриманням кінця стрічки і ловля) зросла з 3,37 до 4,47 бала. Виконуючи кидок стрічки рукою - шене перекид - ловля стрічки, рівень володіння технікою покращився в середньому до 4,63 бала. Техніка виконання кидка стрічки ногою - переворот вперед, “млинець” - ловля стрічки, середньому стала відповідати оцінці в 4,43 бала, а за виконання кидка стрічки із-за спини - “гвинт”, “пересід” - ловля стрічки - 4,48 бала. Виконуючи шосте рухове завдання - кидок стрічки з-під плеча - шпагат-нирок - ловля стрічки, оцінка за техніку зросла з 3,36 до 4,48 бала (рис. 3.9).

У спортсменок контрольної групи також відбулися позитивні зміни, але в меншій мірі. Про це свідчать дані останнього педагогічного тестування (рис.3.9).

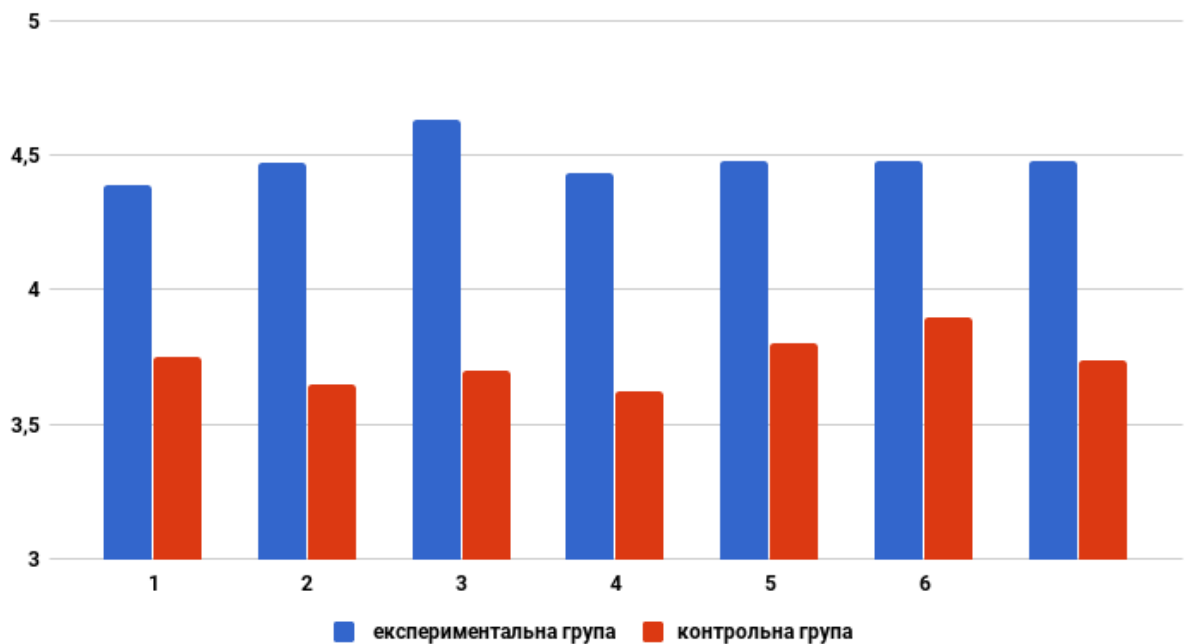


Рис. 3.9. Середні показники результатів заключного педагогічного тестування техніки вправ зі стрічкою (кидкові елементи) гімнасток експериментальної (n = 10) і контрольної груп (n = 10):

- 1.- Ешашпе;
2. - Бумеранг: кидок стрічки по повітря, з утриманням кінця стрічки і ловля;
3. - Кидок стрічки рукою - шене перекид - ловля стрічки;
4. - Кидок стрічки ногою - переворот вперед, “млинець” - ловля стрічки;
5. - Кидок стрічки із-за спини - “твинт”, “пересід” - ловля стрічки;
6. - Кидок стрічки з під плеча - шпагат-нирок - ловля стрічки.

Аналіз результатів заключного тестування показав, що рівень володіння технікою махових і кидкових елементів зі стрічкою у спортсменок експериментальної групи достовірно покращився. А у спортсменок

контрольної групи позитивні зміни були не такі великі і є недостовірними, згідно з критерієм Стьюдента (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Рівень достовірності відмінностей за середніми показниками володіння технікою вправ махових і кидкових елементів зі стрічкою у спортсменок контрольної і експериментальної груп за критерієм Стьюдента на заключному тестуванні ($p = 0,95$)

Рухомі завдання	1	2	3	4	5	6
	махові елементи					
t гр	2,1					
Значення t, між вихідним та заключним тестуванням в експериментальній групі	2,83	3,1	2,86	2,86	3,3	3,6
Значення t, між вихідним та заключним тестуванням в контрольній групі	1,5	1,4	1,9	1,5	0,85	1,7
	кидкові елементи					
t гр	2,1					
Значення t, між вихідним та заключним тестуванням в експериментальній групі	3,6	4,2	4,8	3,7	3,5	3,6
Значення t, між вихідним та заключним тестуванням в контрольній групі	1,7	0,2	0,8	0,4	0,8	1,2

Таким чином, для проведення педагогічного експерименту були розроблені експериментальні комплекси вправ зі стрічкою, які представляли собою предметні уроки, тренувальну розминку і тренувальну розприжку зі стрічкою, використання асиметрично обтяженою стрічки, використання 2-х стрічок одночасно, а також тренування групи спеціалізованої базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень, як метод психологічної мотивації. Комплекс виконувався в основній частині заняття, час витрачається на виконання комплексу в одному тренуванні 30 - 40 хвилин.

Для вивчення рівня володіння технікою вправ зі стрічкою були проведені педагогічні тестування - вихідне - до експерименту і заключне - після його закінчення.

За результатами педагогічного тестування, рівень володіння технікою вправ зі стрічкою у спортсменок експериментальної групи достовірно збільшився. Отримані результати свідчать про достовірний приріст технічної майстерності у гімнасток рівня спеціалізованої базової підготовки за критерієм достовірності Стьюдента. У спортсменок контрольної групи в заключному тестуванні також відмічено зростання оцінок за техніку володіння стрічкою, але отримані дані є недостовірними за критерієм Стьюдента.

Висновки до розділу

Таким чином, в ході анкетного опитування, респонденти були розділені на три групи: перша група тренерів з педагогічним стажем від 1 до 5 років; друга група - тренери з педагогічним стажем 6-15 років; третя група респондентів складалася з тренерів з педагогічним стажем більше 15 років. В результаті анкетного опитування тренерів було встановлено, що 37,8% вважають, що доцільніше починати навчання зі стрічкою з 8-ми років.

Більшість респондентів (81%) були одностайні в тому, що на етапі спеціалізованої базової підготовки гімнастики повинні освоїти всі предмети, включаючи стрічку.

Усі респонденти дотримуються принципу пов'язаності (пошук шляхів економізації процесу, рішення одночасно декількох завдань, наприклад, поєднувати технічну і фізичну підготовку) (100%); на другому місці - принцип моделювання (широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі) (93%); на третьому - принцип «випередження» (випереджальний розвиток фізичних якостей по відношенню до технічної підготовки, раннє освоєння складних елементів, створення перспективних програм) (87%). Найменше тренери використовують принцип пропорційності (33% респондентів). Респонденти відзначили, що в середньому на навчання техніці вправ зі стрічкою витрачають 45-30 хвилин в тренувальному занятті.

Відносно дотримання методів навчання гімнастик техніці роботи зі стрічкою, більшість респондентів дотримуються методу предметного уроку, методу психологічної мотивації (наприклад, тренування групи спеціалізованої базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень).

Жоден з респондентів не використовує метод тренувальної розминки або тренувальної розприжка зі стрічкою.

З метою вдосконалення техніки володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки нами були розроблені комплекси предметної підготовки, які ґрунтуються на окремих розробках таких дослідників, як Ю.А. Архипова, Є. В. Бірюк, Л. А. Карпенко, Л.Н. Кудряшова, Т. С. Лисицька, Н.А. Овчинниковой і В.Н. Платонов. Предметні комплекси представляли собою предметний урок зі стрічкою, тренувальну розминку і тренувальну розприжку зі стрічкою, використання асиметрично обтяженої стрічки, використання 2-х стрічок одночасно, а також тренування групи спеціалізованої базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень, як метод психологічної мотивації.

Для перевірки ефективності розроблених комплексів було проведено педагогічний експеримент. Шляхом вихідного тестування було оцінено рівень технічної майстерності зі стрічкою гімнасток II розряду. І у експериментальної, і у контрольної групи він відрізнявся незначно (за критерієм Стьюдента) - 3,48 і 3,38 відповідно (мах 5.0).

Після експерименту шляхом заключного тестування було доведено, що рівень технічної майстерності зі стрічкою у гімнасток експериментальної групи достовірно покращився: у махових і кидкових елементах він склав 4,48 (мах 5.0).

Рівень технічної майстерності контрольної групи покращився недостовірно (за критерієм Стьюдента) у махових елементах він склав 3,95, а в кидкових 3,74.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведені дослідження розширили знання про різні підходи в методиці навчання техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціальної базової підготовки. В результаті педагогічного експерименту були отримані дані про позитивний вплив розробленого нами експериментального комплексу предметної підготовки зі стрічкою на вдосконалення техніки володіння цим предметом. Впровадження такого підходу в підготовку спортсменок, дозволило їм швидше, ефективніше освоїти махові і кидкові елементи зі стрічкою. Згідно з результатами педагогічного експерименту було встановлено, що розроблений комплекс предметної підготовки, а саме предметний урок з асиметрично обтяженою стрічкою; тренувальна розприжка зі стрічкою групи спеціальної базової підготовки разом з групою спортивного вдосконалення; ігровий комплекс зі стрічкою, спрямований на вдосконалення кидкових елементів з використанням здвоєного предмета - застосування 2-х стрічок в карабіні, достовірно покращує рівень предметної підготовки гімнасток.

Аналіз офіційних міжнародних правил FIG (Міжнародної федерації гімнастики) [60] показав, що техніка володіння предметами займає одне з ключових місць у визначенні переможця змагань, так як за виконання складних «ризиків» і «труднощів предмета» з великим набором критеріїв гімнастка отримує високі бали. Також великі збавки отримує гімнастка, яка виконає велика кількість втрат або заплутування предмета.

На основі аналізу літературних джерел було визначено основні тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики, серед яких рання спеціалізація в гімнастиці, велика кількість змагань і підвищені вимоги до

технічного майстерності, що вимагає від гімнасток спеціальної базової підготовки володіння всіма п'ятьма предметами, включаючи стрічку [14, 17, 23, 48].

Значна частина наших досліджень була присвячена вивченню теоретико - методичних основ методики предметної і спеціально - рухової підготовки спортсменок в художній гімнастиці, змісту спеціальної базової підготовки, а також дослідженню сучасного стану предметної підготовки [5, 6, 28, 44, 56].

Поставивши в якості основної мети, обґрунтування доцільності навчання техніки вправ зі стрічкою на етапі спеціальної базової підготовки шляхом виконання експериментальних комплексів предметної підготовки зі стрічкою, нами було проаналізовано досвід Л.Я. Аркаєва, Н.І. Кузьміної, Н.А. Овчинникової і Т. С. Лисициної [31, 39, 41, 53] щодо структури та змісту предметних уроків. Були використані дослідження Е. В. Бирюк про застосування асиметрично обтяжених предметів в навчально-тренувальному процесі гімнасток [13]. Позитивний вплив ігрового методу на прояв високих координаційних здібностей і швидкості реагування було обґрунтовано В.Н. Платоновим [44]. Також в своєму дослідженні ми спиралися на рекомендації Ю.А. Архипової про використання в тренувальному процесі роботу з подвійним або двома предметами [4].

В ході досліджень вдалося розширити коло знань про засоби, методи навчання техніці вправ з предметами, часу, який витрачається на це навчання, фактори, що впливають на якість і ефективність навчання.

Оброблена нами теоретична база дозволила сформулювати педагогічний експеримент і вибрати контрольні вправи для оцінки махової і кидкової предметної підготовки зі стрічкою. Обрані вправи не тільки спираються на роботи вітчизняних фахівців [2, 4, 13, 40], а й узгоджені з актуальними офіційними правилами Міжнародної федерації гімнастики [65].

Таким чином, розроблені комплекси вправ, спрямовані на вдосконалення техніки володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціальної базової підготовки, були побудовані на основі розширення системних уявлень про проблему навчання техніки вправ з предметами в художній гімнастиці. Застосування цих комплексів дало позитивний і достовірний результат щодо підвищення технічної майстерності у гімнасток експериментальної групи, а також у спортсменок підвищилася якість виконання контрольних вправ з предметами.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що в художній гімнастиці серед сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту варто виділити ускладнення і зростання труднощі змагальних програм; збільшення обсягів тренувальної роботи; збільшення тривалості змагального періоду; вдосконалення правил змагань; підвищені вимоги офіційних правил FIG до техніки володіння предметами шляхом підвищення вартості "ризиків" і елементів майстерності; постійне вдосконалення гімнастичного екіпірування.

2. Етап спеціальної базової підготовки в художній гімнастиці крім ЗФП і СФП включає в спортивну підготовку предметну підготовку з усіма предметами, включаючи стрічку, так як це дозволяє забезпечити достатній рівень спортивної майстерності для участі в змаганнях.

3. Вправи з предметами є основою класифікаційної програми з художньої гімнастики. Актуальною є система «предметних» уроків, яка дозволяє оптимізувати процес навчання вправам з предметами.

4. Техніка володіння стрічкою досить складна і різноманітна. Виділяються дві основні групи вправ зі стрічкою. Перша група - махові, друга - кидкові. Махові рухи можуть виконуватися в лицьовій і горизонтальній площині, а також в передній, задній, і бічній площині. Амплітуда махів і кіл може бути різною, і в зв'язку з цим виділяються великі, середні та малі кола. Кидкові рухи відрізняються рядом відносно самостійних ознак, такими, як форма стрічки, хват, напрямок, висота, способи лову.

5. З метою вивчення думок тренерів про методіку навчання гімнасток техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціальної базової підготовки нами було проведено анкетне опитування, в ході якого було виявлено, що більшість

респондентів (81%) були одностайні в тому, що на етапі спеціальної базової підготовки гімнастики повинні освоїти всі предмети, включаючи стрічку. Для навчання техніці вправ зі стрічкою на етапі спеціальної базової підготовки, респонденти приділяють 45 хвилин в тренувальному занятті (46,7%).

Всі респонденти при навчанні техніки роботи зі стрічкою на етапі спеціальної базової підготовки дотримуються принципу пов'язаності ; на другому місці - принцип моделювання (93%); на третьому - принцип «випередження» (87%). Найменше тренери використовують принцип пропорційності (40% респондентів).

Відносно дотримання методів навчання гімнасток техніці роботи зі стрічкою, всі респонденти дотримуються методу предметного уроку; 73,3% - використовують метод асиметрично обтяженого предмета; 66,7% тренерів використовують метод психологічної мотивації (наприклад, тренування групи спеціальної базової підготовки з групою підготовки до вищих досягнень); 46,7% - дотримуються ігрового методу; 26,7% респондентів використовують метод навчання з 2-ма стрічками, прикріпленими до карабіну; всього 6,7% тренерів використовує метод тренувальної розминки або тренувальної розприжка зі стрічкою.

6. Проведений нами в ході дослідження аналіз відеозаписів Міжнародного турніру і Гран-Прі «Кубка Дерюгіної-2021» показав, що техніка володіння стрічкою у юніорок в порівнянні з іншими предметами на 8% нижче. У зв'язку з наведеними вище даними, для поліпшення виступів вітчизняних гімнасток у вправах зі стрічками варто вдосконалювати технологію предметної підготовки зі стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціальної базової підготовки.

7. На основі отриманих даних, для проведення педагогічного експерименту нами був розроблений комплекс предметного уроку з стрічкою з асиметрично обтяженим предметом. Для асиметричного обтяження було

прийнято рішення використовувати вантаж (обтяження для руки) вагою 250 грам. Також був розроблений комплекс тренувальної розпrijки зі стрічкою групи спеціальної базової підготовки разом з групою спортивного вдосконалення. В даному випадку результати групи спортивного вдосконалення виступають каталізатором мотивації на краще спортивного результату. Третім був розроблений ігровий комплекс зі стрічкою, спрямований на вдосконалення кидкових елементів з використанням зведеного предмета - застосування 2-х стрічок в карабіні. Спортсменки виконували розроблені комплекси вправ в основній частині навчально-тренувального заняття протягом 8 тижнів.

8. У рамках педагогічного експерименту, нами було проведено педагогічне тестування, яке визначило вихідний рівень техніки володіння стрічкою (махових і кидкових елементів) гімнасток контрольної і експериментальної груп. Рівень володіння технікою махів і кіл у гімнасток експериментальної групи склав 3,38 бала, а у спортсменок контрольної групи - 3,37 бала. Оцінка за техніку змійок зі стрічкою у спортсменок експериментальної групи в середньому 3,39 бала, у гімнасток контрольної групи - 3,46 бала. Середня оцінка за техніку проходження на стрибку кроком через маюнок стрічкою у гімнасток експериментальної групи склала 3,36 бала, а в контрольній групі 3,5 бала. Виконуючи ешаппе зі стрічкою, середня оцінка в експериментальній групі склала 3,31 бала, у контрольній - 3,42 бала. Виконуючи кидок стрічки рукою - шене перекид - ловля стрічки, рівень володіння технікою в експериментальній групі склав 3,47 бала, у контрольній - 3,51 бала. В останньому кидковому завданні - кидок стрічки з під плеча - шпагат-нирок - ловля стрічки - спортсменки експериментальної групи в середньому показали результат 3,53 бала, у гімнасток контрольної групи було зафіксовано середній показник 3,52 бала.

9. Після проведеного педагогічного експерименту рівень техніки володіння маховими елементами зі стрічкою у експериментальної групи зріс

на 1,1 бала, а рівень техніки володіння кидкових елементів зі стрічкою у експериментальної групи зріс на 1,08 бала. Ці дані свідчать про те, що рівень володіння технікою махових і кидкових елементів зі стрічкою у спортсменок експериментальної групи достовірно покращився. А у спортсменок контрольної групи позитивні зміни були не такі значні і є недостовірними, згідно з критерієм Стьюдента ($p = 0,95$).

Дані педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованих комплексів вправ, які були спрямовані на вдосконалення техніки володіння стрічкою в індивідуальних вправах з художньої гімнастики на етапі спеціальної базової підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розроблені комплекси вправ можуть використовуватися в процесі навчання гімнасток в ДЮСШ, СДЮШОР для вдосконалення техніки предметної підготовки зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Комплекс предметного уроку з асиметрично обтяженою стрічкою.

Для асиметричного обважнення використовується вантаж (обтяження для руки) вагою 250 грам

№	Опис завдання	Дозування	Орг. – метод. вказівки
1	2	3	4
1.	В.П. – стрічка в правій руці відведена в бік. Малі бокові кола правою вперед; Малі бокові кола правою назад. Теж завдання лівою рукою.	2 *20 разів	Рука пряма, коло на кожен рахунок.
2.	В.П. – стрічка в правій руці, витягнута перед собою. Колова спіраль в боковій площині. Теж завдання лівою рукою.	2 *20 разів	Правою і лівою рукою, виконуючи широке коло рукою
3.	В.П. – стрічка в правій руці, витягнута перед собою. Колова спіраль в лицевій площині. Теж завдання лівою рукою	2 *20 разів	Правою і лівою рукою, виконуючи широке коло рукою
4.	В.П. – стрічка в правій руці, витягнута ввєрх. Змійка ввєрх-вниз, передаючи стрічку із однієї руки в іншу.	2 *20 разів	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
5.	В.П. – стрічка в правій руці, замах вліво. Змійка вправо-вліво, передаючи стрічку із однієї руки в іншу.	2 *20 разів	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
6.	В.П. – стрічка в правій руці. Коло назад-ешапе в боковій площині правою рукою і ловля лівою. Теж завдання лівою рукою	2 *10 разів	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння
7.	В.П. – стрічка в правій руці. Коло перед собою -ешапе в лицевій площині правою рукою и ловля лівою. Теж завдання лівою рукою	2 *10 разів	

8.	В.П. – стрічка в правій руці. Коло перед собою - Перекат палички стрічки по лівій руці. Теж завдання лівою рукою	2 *20 разів	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
----	--	-------------	---

Комплекс тренувального стрибка зі стрічкою групи спеціальної базової підготовки з групою спортивного удосконалення

№	Опис завдання	Дозування	Орг. – метод. вказівки
1	2	3	4
1.	Напригування на дві ноги з обертанням стрічки в боковій площині. Вільна рука на поясі. Теж завдання лівою рукою	2 доріжки	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
2.	Затяжний стрибок на кожную ногу із спіралями стрічки в боковій площині. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 доріжки	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
3.	Сtribок підхід на кожную ногу із змійками стрічки над головою. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 доріжки	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
4.	Сtribок настрибування-касаєсь на кожную ногу з ешапе стрічки в боковій площині. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 *10 разів	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння
5.	Сtribок настрибування-касаєсь в кільце на кожную ногу з ешапе стрічки в лицевій площині. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 *10 разів	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння
6.	Сtribок шагом на кожную ногу с проходом стрічки через рисунок. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 доріжки	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
7.	Сtribок шагом в кільце на кожную ногу с проходом стрічки через рисунок. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 доріжки	Рука пряма, кінець стрічки не лежить на підлозі під час виконання вправи.
8.	Ешапе на підході и ловля стрічки на стрибку жетэ ан турнан на кожную ногу. Вільна рука витягнута в сторону. Теж завдання лівою рукою	2 доріжки	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння

Ігровий комплекс зі стрічкою для удосконалення кидкових елементів з використанням здвоєного предмета

Організаційно - методичні вказівки: гімнастки поділяються на дві команди. Кожна команда виконує 8 кидкових завдань зі стрічкою. Кожна гімнастка отримує 1 бал за кожен успішно виконаний кидковий елемент. Команда, яка набере більшу кількість балів - отримує перемогу.

№	Описання завдань	Орг. – метод. вказівки
1	2	3
1.	Бумеранг: кидок стрічки по повітря, з утриманням кінця стрічка і ловля	Ловля палички у вертіння
2.	Бумеранг – випускання стрічки на циркулі по повітря, з утриманням кінця стрічка і ловля під ногою	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння
3.	Кидок стрічки рукою на першому стрибку шагом, проміжний стрибок, и ловля стрічки на третьому стрибку шагом	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння
4.	Кидок стрічки рукою на першому стрибку жете ан турнан, і ловля стрічки на другому стрибку жете ан турнан	Слідкувати за площиною кидка; ловля у вертіння
5.	Кидок стрічки рукою – шене кувирок – ловля стрічки	Кінець стрічки не лежить на підлозі під час кидку; ловля палички у вертіння
6.	Кидок стрічки ногою – переворот вперед, “блінчик” – ловля стрічки	Кінець стрічки не лежить на підлозі під час кидку; ловля палички у вертіння
7.	Кидок стрічки із-за спини – “гвинт”, “пересід” – ловля стрічки	Кінець стрічки не лежить на підлозі під час кидку; ловля палички у вертіння
8.	Кидок стрічки із під плеча – шпагат-нирок – ловля стрічки	Кінець стрічки не лежить на підлозі під час кидку; ловля палички у вертіння

Кожен комплекс побудований з врахуванням останніх тенденцій розвитку правил Міжнародної федерації гімнастики і їх вимог до техніки виконання рухів предметами. Всі вправи є різноманітними, але мають

спільний напрям - вдосконалення техніки володіння стрічкою.

Методичні вказівки:

- на першому тижні рекомендується акцентувати увагу на чіткості вірної техніки елементів, які виконуються. Для цього необхідно доступно пояснити принцип виконання вправ;

- протягом другого тижня, гімнастки почнуть вдосконалювати техніку виконання рухів з предметами. Дуже важливим з боку тренера є усунення технічних помилок.

- в подальшому, основним педагогічним завданням є контроль над виконанням комплексу вправ.

Дані комплекси вправ дадуть найбільш ефективний результат при систематичному їх використанні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Н.О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации / Н.О. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. – № 9. – С. 3–10.
2. Андреева Н.О. Проблема совершенствования техники бросков у спортсменок на этапе специализированной базовой подготовки в художественной гимнастике/ Н.О. Андреева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 междунар. науч. конгресса, Алма-Ата, 2009. Т. 1.: Социально-гуманитарные проблемы физической культуры и спорта.- С. 454-456.
3. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. реком. / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
4. Архипова Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2008. - С. 65-68.
5. Байер В.В., Муллагиевдина А.Я. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике / В.В. Байер, А.Я. Муллагиевдина/ Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов.- Харьков: ХГАДИ, 2004.- № 2.- С. 31-36.
6. Балабанова Е.С. Анализ ошибок техники выполнения гимнастками соревновательных упражнений с предметами /Е.С. Балабанова/ Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Междун. Наук. Конгрес.: Тези доповідей.- К.: Олімпійська література, 2005.- С. 311

7. Бексентова А. Методика симметричного обучения в художественной гимнастике /А. Бексентова/ Олімпійський спорт для всіх: ІХ Міжнар. наук. конгрес: Тези доповідей – К.: Олімпійська літ., 2005.- С. 313.
8. Белокопитова Ж.А. Структура і зміст показників, які визначають ефективність початкової підготовки дівчаток 7 – 9 років, що займаються художньою гімнастикою / Ж. А. Белокопитова, А. М. Дячук // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 8. – С. 13 – 17.
9. Белокопытова Ж.А. Факторы определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. / Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук // Физическое воспитание студентов – 2010 - № 2 – С. 24-27
10. Белых С.И. Общие основы технической подготовки /С.И. Белых/ Методические рекомендации.- Донецк: Дон. НУ, 2005.- 44 с.
11. Бест Т.М., Гарретт У. Разминка в начале и конце занятия // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. - К.: Олимпийская литература, 2002. - С. 205-212.
12. Бирюк, Е.В. Развитие художественной гимнастики, как вида спорта: Методические рекомендации / — Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК, 1990-31с.
13. Бирюк Е.В. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами в художественной гимнастике /Е.В. Бирюк/ Гимнастика.- М.: 1983.- С. 60-63.
14. Винер И.А. Особенности современной художественной гимнастики /И.А. Винер, Л.А. Карпенко/ М.: 2003.- С. 10.
15. Винер И.А. Развитие детско – юношеского спорта на современном этапе и пути его совершенствования / И.А. Винер // Культура физическая и здоровье, 2011. –№2 (32). – С. 12–15.
16. Винер И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Е.Е., Терехина, Р.Н. - М.: Человек, 2015. – 153 с.

17. Власова Л.Г. Перспективы реализации принципа сопряжённого воздействия и прочности при обучении упражнениям в художественной гимнастике /Л.Г. Власова/ Научные основы многолетнего планирования тренировочного процесса и подготовки олимпийского резерва [Республиканская научно-практическая конференция]. – Днепропетровск, 1983. – С. 202-205.
18. Всеукраинский судейский семинар по художественной гимнастике 2017. Федерация гимнастики Украины — Режим доступа к статье: <http://ukraine-rg.com.ua/vseukrainskiy-sudeyskiy-seminar-po-hudozhestvennoy-gimnastike-2017>
19. Гимнастика: учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2008. - 448 с.
20. Денисова Л.В. Аналіз анкетних даних в спортивно - педагогічних дослідженнях / Л.В. Денисова, В.В. Усиченко, Н.Г. Бишевец // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012.- №1.- 56 – 60.
21. Жуманова А.С. Интерес к занятиям художественной гимнастикой в свете современных тенденций её развития / А.С. Жуманова // Библиотечный вестник Казахская академия спорта и туризма, Казахстан —2006.—№1, — Режим доступа к журн: http://www.rusnauka.com /PNR_2006/Sport/1_+zhumanova.doc.htm
22. Журенко И.А. Методы совершенствования специальной двигательной и технической подготовки в художественной гимнастике на этапе начальной спортивной специализации./И.А. Журенко/ Педагогические и социально-философские аспекты физ. Культуры и спорта: Сб. научно-методическая работа.- Харьков.: 1996.- С. 417-419
23. Заячук Т.В. Тенденции развития художественной гимнастики на современном этапе / Заячук Т.В, Шамгуллина Г.Р., Романченко О.А. // Pedagogika — 2016. — № 6, С. 47—52.

24. Змагання з художньої гімнастики гран-прі Кубок Дерюгіної 2017—
Режим доступа к видео: https://www.youtube.com/watch?v=7m-G5Hvs_1E
25. Кабаева А.: «Необходимо расширять географию художественной гимнастики» — Режим доступа к статье: <https://www.sport-express.ru/rhythmic-gymnastics/reviews/alina-kabaeva-neobhodimo-rasshiryat-geografiyu-hudozhestvennoy-gimnastiki-1302786/8082737884/>
26. Карпенко Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Карпенко Л.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. —2007. — № 8. — С.46—49.
27. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. :Советский спорт, 2014. – 264 с. : ил.
28. Карпенко Л.А. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике /Л.А. Карпенко/ М.; 2003.- С. 14
29. Кожевнікова Л., Білокопитова Ж. Критерії оцінки засвоєння спортсменками навичок базових елементів художньої гімнастики. /Л.Кожевникова, Ж.А. Белокопытова/ Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.- практ. конф. – Тернопіль, 2004.- С. 108-110.
30. Лапутин А.Н. Совершенствования технического мастерства спортсменов высокой квалификации. – Наука в Олимпийском спорте./ А.Н. Лапутин/ – 1997, К.: Олимпийская литература.- С. 78-83.
31. Лисицкая Т.С. Личностно-психологические особенности спортсменок, специализирующихся по художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: сб. научн. работ. – Волгоград, 1995. - С. 139 – 146.

32. Любимова В. В. Художественная гимнастика. Классификационная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ: Учебное пособие для учебных заведений — Харьков: ХаГИФК, — 1996. — С.12–15.
33. Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры — Режим доступа к статье: https://studme.org/1392050725602/psihologiya/motivatsiya_sportivnoy_deyatelnosti_raznyh_etapah_sportivnoy_karery#126
34. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации / Назаренко Л.Д. // Теория и практика физической культуры. —2003. — № 6. — С.25—30.
35. Николаева Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Е. С. Николаева // : материалы международной научно – практической конференции [«Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе»]. – 2007. – С. 319 – 321.
36. Необычные серии прыжков со скакалкой, улиты и о гимнастике в России — Режим доступа к видео: <https://www.youtube.com/watch?v=4oZ8YvXogNM>
37. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки в художественной гимнастике / Т. Нестерова // Наука в олимпийском спорте, 2007. – № 1. – С. 66–73
38. Новохатняя Е. Развитие и совершенствование двигательных качеств у девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Е.Новохатняя, Е.Власюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. —№5. — 100 с.
39. Образцова Н. О. Построение упражнений и их применение при обучении бросковых движений в художественной гимнастике / Н. О. Образцова // Тез. докл. Всесоюзной научно – практической

- конференции. «Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов». – Москва, - 1989. – 4. 1. – С. 53 – 54.
40. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике // Метод. рекомендации./ Сост. Н.А. Овчинникова – К., 1991.- 26 с.
 41. Овчинникова Н.А. Художественная гимнастика. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами / Сост. Н.А. Овчинникова, Л.А. Карпенко.- М.; 2003- С. 322-325.
 42. Основы математической статистики: Учеб. пос. для институтов физкульт. (Под ред. В. С. Иванова) – М.: Физкультура и спорт— 1990. —176 с.
 43. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов.- К.: Олимп.лит., 2013.- 624 с.
 44. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] : [учебник] : в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с. : ил.
 45. Полищук Т.А. Формирование навыков динамического равновесия у спортсменок в художественной гимнастике на этапе предсоревновательной подготовки: Диссертация кандидата наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01./ Т.А. Полищук/ - К., 1998.- 216 с.
 46. Почтар О.М. Удосконалення технічної майстерності гімнасток-художниць /О.М. Почтар/ Чернігівський держ. пед. Ун-тім. Т.Г. Шевченка. Вісник Чернігівського держ. пед. у-ту. Чернігів, 2006.- С. 299-302.
 47. Рукавицына С.Л. Классификация ошибок исполнения бросковых упражнений в художественной гимнастике / С.Л. Рукавицына // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки

- и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед./ С.Л. Рукавицына/ Работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры.- Минск, 2004.- 594 с.
48. Сагадеева Е.А. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике: учеб. программа / под общей ред.Сагадеевой Е.А., Ключинской Т.Н., Берсеневой А.Ю., Солонович Е.С. – Пермь: Ника, 2014. – 22 с.
49. Сосина В. Ю. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике с учетом билатерального регулирования автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Ю. Сосина. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 21с.
50. Судейский экзамен по художественной гимнастике - 2017. Федерация гимнастики Украины — Режим доступа к статье: <http://ukraine-rg.com.ua/sudeyskiy-ekzamen-po-hudozhestvennoy-gimnastike/>
51. Терехина Р.Н. К вопросу о правомерности выполнения ряда элементов в художественной гимнастике / Р.Н.Терехина, И.А.Винер, Р.Б. Цаллагова, И.А. Степанова // «Ученые записки», СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. —2009.— № 3 (49) С.44 - 46.
52. Фирилева Ж.Е. Возрастные изменения свойств нервной системы у занимающихся спортивной и художественной гимнастикой // Спортивная и возрастная психология, Л., 1997. С. 151-163
53. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Т.С.Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт, 2007 г.- 232с.
54. Художественная гимнастика на Олимпийских играх. [Электронный ресурс] — Режим доступа к статье: https://ru.wikipedia.org/wiki/_Художественная_гимнастика_на-Олимпийских_играх

55. Художественная гимнастика с лентой — Режим доступа к статье: <http://gimnastikasport.ru/hudozhestvennaya/s-lentoj.html>
56. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Укл. Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. — К.: РНМК, ФГУ, 1999. — С. 26—33.
57. Шельчук Н. Определение важных физических качеств, которые влияют на уровень спортивного мастерства в художественной гимнастике /Н. Шельчук/ Молодая спортивная наука Украины: Сб. научн. Ст.. вып. № 5.- Львов: ЛДИФК, 2001.- С. 410-412.
58. Шпиро А.А. Техническая подготовка девочек 8-10лет занимающихся художественной гимнастикой / Методическая разработка. – Сочи, 2013. – 34 с.
59. Экипировка для художественной гимнастики — Режим доступа к статье: <http://rg-elite.ru>
60. Features of technical training of gymnasts in the period of educational training camps <https://www.scienceforum.com/2016/pdf/20813.pdf>
61. FIG Rytmic official. - <http://www.fig-gymnastics.com/site/>
62. Kabaeva Alina announced as Gymnastics Ambassador for the 2017 Rhythmic Gymnastics World Championships - [https://live.fig-gymnastics.com/news_display.php?idevent=14844&idnews=1854&keyword =](https://live.fig-gymnastics.com/news_display.php?idevent=14844&idnews=1854&keyword=)
63. Law M.P., Côté J., Ericsson K.A. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. //International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2008, vol.5(1), pp. 82-103. doi:10.1080/1612197X.2008.9671814.
64. Marian C., Ion M. Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 4165-4168. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.219.
65. Rhythmic Gymnastics Rules 2016-2020. — <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>