

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: **«ФОРМУВАННЯ ВИРАЗНОСТІ У ЮНИХ
СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня,
групи 2М5-ОС2
Пермінової Марії Андріївни

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

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

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 1.12.2022 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л. О.
д. фіз. вих., професор

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

	УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ І СКРОЧЕННЯ	4
	ВСТУП	5
РОЗДІЛ І.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	8
1.1.	Характеристика багаторічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці	8
1.2	Особливості проведення занять з художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки. Характеристика фізичної підготовки	19
1.3	Особливості виконавської майстерності в художній гімнастиці	24
	Висновки до 1 розділу	28
РОЗДІЛ 2.	Методи та організація дослідження	29
2.1	Методи дослідження	29
2.1.1.	Теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел	29
2.1.2.	Аналіз документальних матеріалів	29
2.1.3.	Педагогічні спостереження	29
2.1.4.	Педагогічне тестування та педагогічний експеримент.	29
2.1.5.	Методи математичної статистики	30
2.2	Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ВИРАЗНОСТІ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК	33
3.1.	Передумови оцінювання виконавської майстерності в художній гімнастиці	33

		3
3.2.	Формування рухової виразності у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки	35
	Висновки до розділу 3	41
РОЗДІЛ 4	ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	42
	Висновки до розділу 4	50
РОЗДІЛ 5.	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	52
	Висновки	55
	Практичні рекомендації	57
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
	Додаток А	67

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ ТА СКОРОЧЕННЯ

КМС	- кандидат у майстри спорту України
МС	- майстер спорту України
МСМК	- майстер спорту України міжнародного класу
A	- артистизм
D	- труднощі
D1	- труднощі тіла
D2	- труднощі предмета
C	- оцінка за композицію
E	- виконання
FIG	- міжнародна федерація гімнастики

ВСТУП

Художня гімнастика належить до групи складно координаційних видів спорту і особливістю майстерності в цьому виді спорту є оволодіння складною і тонкою координацією рухів, вміння передавати емоції за допомогою різних предметів [8, 13].

Правила з художньої гімнастики висувають високі вимоги до артистичності гімнасток, компонентами якої є вміння рухами виразити характер, ритм, темп музики змагальної композиції. Саме для перемоги сьогодні не достатньо ідеально технічно виконати елементи, виступи гімнасток повинні бути виразними, яскравими, артистичними.

В художній гімнастиці артистичність – компонент виконавської майстерності, який є складовою частиною підсумкової оцінки змагальних композицій. Правила змагань з художньої гімнастики 2017-2020, 2021-2024 рр. висувають підвищені вимоги к характеру музики, яка повинна перебувати в гармонії з композицією вправи та гімнасткою. Композиція повинна бути побудована, як цілісний художній образ та висловлювати ідею музичного твору від початку до кінця за допомогою рухів тіла і предметів. Використання різних рівнів і напрямків рухів тіла, напрямків і площини рухів предметів повинні бути чітко пов'язані між собою єдиною ідеєю.

За новими правилами суддівства існують знижки, які впливають на підсумкову оцінку композиції, це якщо: рух виконується до або після акцентів музики; акцент в музиці не підкреслять рухом; в музиці немає помітних динамічних змін, гімнастка вносить свої власні зміни, помітно змінюючи темп, стиль або інтенсивність рухів тіла або предмета; відсутній певний характер рухів між складностями, які представлені лише як серії без стилю рухів і зв'язку з музикою [1, 2, 3].

Композиції гімнасток будуються на основі пластичних мотивів і мусять враховувати художню цінність, темп, ритм, динаміку музичного твору. Відзначають що немає методики розвитку артистичності, для цього необхідне

проведення експериментальних робіт з розробки артистичної підготовки та обґрунтування процесу формування артистичності в системі багаторічної підготовки спортсменок[2].

Тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки – важливий на шляху становлення спортивної майстерності спортсменки, і від того, наскільки ефективно він побудований, в більшості буде залежати реалізація наміченої цілі [31].

Сучасна система підготовки в художній гімнастиці та великий обсяг складних елементів тіла та предметів, які ще зовсім юні спортсменки виконують у композиції, призводять до того, що за головну мету свого виступу гімнастки мають технічно правильне виконання змагальної вправи, та не звертають увагу на виконавську майстерність під час виконання.

Основним завданням артистичної складової є створення художнього образу гімнасткою, яка повинна донести емоції, виразити ідею створеної композиції - тому ця проблема дослідження у підготовці та вдосконалення виконавчої майстерності, потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – дослідити та охарактеризувати особливості компонентів рухової виразності в художній гімнастиці.

Завдання дослідження:

1. Визначити компоненти та сучасні вимоги до рухової виразності гімнасток в художній гімнастиці.
2. На основі цього спланувати та розробити програму виховання рухової виразності у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.
3. Експериментально перевірити ефективність застосування програми формування виразності та її вплив на розвиток фізичних здібностей в підготовці юних гімнасток.

Об'єкт дослідження — виконавча майстерність в підготовці спортсменок в художній гімнастиці.

Предмет дослідження — рухова виразність.

Методи дослідження. Для вивчення стану питання виконавчої майстерності в підготовці гімнасток було використано теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури та даних мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом, проведення педагогічного експерименту.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., тема «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту».

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть застосовуватись дитячо-юнацькими спортивними школами та клубами при плануванні тренувального процесу в художній гімнастиці; 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» Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Структура та обсяг дипломної роботи. Магістерська робота виконана на 75 сторінках комп'ютерного тексту та складається з вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, анотацій, додатків. Та містить 6 таблиць, 9 рисунків, 1 додаток.

Список науково-методичної літератури налічує 95 джерел.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

1.1. Характеристика багаторічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці

Зміст змагальних композицій гімнасток у всіх видах багатоборства в індивідуальних і групових програмах залежить від вимог правил змагань (Code FIG) [95], які зазнають зміни після кожного олімпійського циклу.

Правила змагань з художньої гімнастики передбачають оцінку наступних компонентів виконавської майстерності: складності, композиційної побудови, технічного та артистичного виконання. Змагальні композиції гімнасток повинні мати структурні елементи тілом, предметом і їх поєднання з груп складності: стрибки, рівноваги, обертання.

Оцінки за виконання вправ формуються наступним чином:

- 10,0 балів - оцінка «D» складності змагальних програм у всіх видах багатоборства;

- 10,0 балів - Оцінка «E» - технічного і артистичного виконання. Так формуються оцінки в індивідуальній програмі та і у групових вправах - 20,0 балів (сума оцінок D і E) на кожному виді багатоборства.

Сучасна система багаторічної підготовки спортсменок з художньої гімнастики розвивається відповідно до тенденцій і закономірностей розвитку олімпійського спорту [12, 13, 59, 8]. Відомо, що тенденціями розвитку художньої гімнастики є наступне:

- рання спортивна спеціалізація,
- індивідуалізація вищої спортивної майстерності,
- підвищення спортивно-технічних результатів,
- загострення конкуренції,
- підвищення престижу у спорті вищих досягнень,

- підвищення мотивації на завершальних етапах підготовки.

Весь період багаторічної підготовки гімнасток - це єдина система зі своїми особливостями, послідовністю і співвідношенням завдань, засобів і методів навчального процесу на всіх його етапах [3, 67].

Спортивна підготовка характеризується поступовим ускладненням завдань, рівнем технічної підготовки гімнасток, яка значно збільшує навантаження за етапами та віком. Це вимагає надійності в роботі гімнасток. Тому етапи початкової підготовки є найважливішими у підготовці гімнасток. В цей період навантаження відбувається поступово, що дозволяє тренеру розвивати у юних спортсменок якості, які позитивно впливають на роботу з предметами. [34].

На початкових етапах тренування розвиток сили, швидкості або витривалості, призводить до паралельного вдосконалення інших фізичних здібностей.

На наступних етапах тренування взаємодія між якостями має складний характер: розвиток одного з них не обов'язково веде до поліпшення іншого, воно може надавати нейтральне і навіть негативний вплив, гальмуючи процес його розвитку. Таким чином, у міру зростання майстерності спортсменок в художній гімнастиці взаємовплив фізичних якостей стає більш специфічним, що підвищує значущість урахування особливостей їх розвитку [3, 67].

В художній гімнастиці традиційною та ефективною вважається і система двоциклового планування тренувань, з короткими загальними підготовчими та спеціально підготовчими етапами, які передбачають вдосконалення елементів різної складності. Тривалими ж є змагальні етапи, які охоплюють близько півроку [46,60].

Специфіка виду спорту накладає суттєвий відбиток, як на сумарний об'єм роботи, так і на її співвідношення за видами фізичної та технічної підготовки. Складні у координаційному відношенні види спорту потребують особливої уваги до технічної підготовки, види з більш

простою технікою і високою значимістю для досягнення високих результатів функціональної підготовленості пов'язані безпосередньо з фізичним удосконаленням спортсменок [68].

Підготовка гімнасток базується на єдності організаційних, програмно-методичних основ, матеріально-технічної оснащеності та реалізується системним і комплексним використанням специфічних засобів і методів в поєднанні з педагогічним і медико-біологічним контролем.

Концепція системи багаторічної підготовки гімнасток побудована на принципах перспективності, етапності, програмування результатів [67].

В структурі спортивної підготовки прийнято виділяти такі види: технічну, фізичну, психологічну, тактичну, змагальну і теоретичну [54, 66].

У сучасній художній гімнастиці остаточний результат на одну третину залежить від максимальної оцінки за артистичність. Це залежить від виконання всіх елементів вправи у відповідності з технічними стандартами техніки; складності елементів в композиції, яка складена за всіма законами хореографії; створення хореографічного образу композиції, що виконана музично, емоційно, виразно, віртуозно [2, 12, 18, 22, 92].

Під технічною підготовкою автори розуміють процес формування знань вмінь і навичок під час виконання властивих для даного виду спорту вправ [51, 54, 86]. Технічна підготовка у художній гімнастиці формує такі знання, вміння і навички, що дозволяють гімнасткам з найбільшою ефективністю продемонструвати складність і оригінальність вправи. А поєднання з музичним супроводом забезпечують подальший ріст спортивної майстерності [54, 82].

В художній гімнастиці в технічну підготовку входять наступні види підготовки:

- безпредметна - (крокова-бігова або крокова-танцювальна; специфічна (волно-махова); рівноважно-обертальна; стрибкова; акробатична);

- предметна - освоєння і вдосконалення техніки вправ з предметами, досягнення високої надійності володіння предметами;
- хореографічна - розучування танцювальних кроків, поз, рухів рук в рамках кроків-танцювального фрагмента; проведення занять або розминок класичного, або народного характеру хореографії; складання, розучування і відпрацювання хореографічних елементів композицій;
- музично-рухова - освоєння елементів музичної грамоти, розвиток музикальності; музичні ігри або завдання з елементами музичної грамоти; обговорення музики, обраної в якості супроводу змагальних або показових комбінацій;
- композиційна - складання, розучування і вдосконалення змагальних і показових композицій.

Спортивна підготовка – процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участі в них, організацію тренувального процесу і змагань, використання різних факторів у підготовці спортсмена [65, 66, 37, 40].

Система змагань частково виходить за рамки спортивної підготовки, так як підготовчу функцію виконують тільки такі види змагань як контрольні, підготовчі, відбіркові до головних змагань (найвідповідальніших в даному змагальному періоді) ведеться спеціальна підготовка, і вони якби виходять за рамки спортивної підготовки.

Найвища готовність до виступу в змаганнях і досягнення високих спортивних результатів можливі за умови сучасного науково - методичного забезпечення всієї системи підготовки [37].

Фізична підготовка спортсменів пред'являє певні вимоги в залежності від виду спорту, кваліфікації спортсмена, розвитку певних фізичних якостей та технічних дій. А це обумовлює певні відмінності при тренуванні того або іншого виду спорту. Значущість певних компонентів фізичної підготовки для художньої гімнастики наведена у таблиці 1. 1.

Таблиця 1. 1.

Значимість окремих показників фізичної підготовки у складнокоординаційних видах спорту (за Л.В. Волковим, 1980)

Види спорту	Показники		
	ведучі	доповнюючі	Другорядні
акробатика,	координаційні	швидкісні	Витривалість
гімнастика,	силові здібності	здібності	
стрибки у воді,	гнучкість		
фігурне катання	конституція тіла, осанка, питома вага тіла		

Фізична підготовка в художній гімнастиці поділяється на два великі розділи: загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП) фізичну підготовку:

- ЗФП - передбачає розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей : сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

- СФП (хореографія і музична грамота) передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, які виховуються засобами і методами художньої гімнастики.

Завдання СФП:

1. Розвиток фізичних здібностей, необхідних для даного виду спорту.
2. Підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають досягнення в обраному виді спорту.
3. Виховання здібностей проявляти наявний функціональний потенціал в специфічних умовах змагальної діяльності.
4. Формування статури спортсменів з урахуванням вимог конкретної спортивної дисципліни.

Співвідношення засобів ЗФП і СФП в тренуванні спортсмена залежить від поставлених задач, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту, етапів і періодів тренувального процесу.

Результати досліджень Сосиної В.Ю. [78] свідчать, що в процесі багаторічного тренування спортсмена співвідношення засобів ЗФП і СФП може виглядати таким чином (рис. 1. 1).

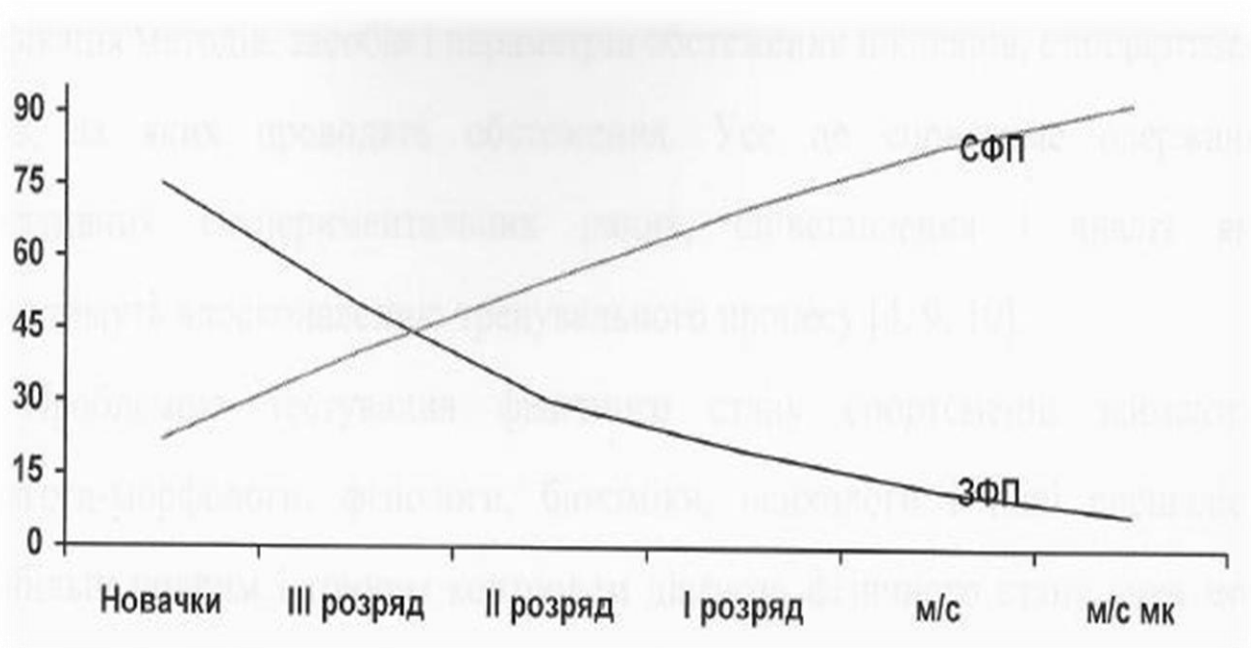


Рис. 1. 1.Орієнтовне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у процесі багаторічного тренування спортсменів.

Дані рисунку свідчать, що із зростанням кваліфікації спортсмена збільшується питома вага засобів СФП і відповідно зменшується об'єм засобів ЗФП. Зміна співвідношення засобів ЗФП і СФП залежно від періоду і структури тренувального року наведено в таблиці 1.2.

За допомогою хореографії розвиваються рухливість в суглобах, сила м'язів, витривалість, для успішного освоєння складних стрибків, рівноваги, поворотів[77,78].

Працюючи з дітьми слід пам'ятати, що морфологічний і функціональний розвиток здійснюється нерівномірно у різних вікових групах. Періоди прискореного зростання (сенситивні) чергуються з уповільненням, стабілізацією. Найбільш сприятливим у розвитку тих чи інших фізичних якостей є період, що співпадає з природним прискоренням розвитку відповідних здібностей.

Таблиця 1.2

Орієнтовне співвідношення засобів ЗФП та СФП (%) у річному тренувальному циклі висококваліфікованих спортсменів

(за С.М. Войцехівським)

Засоби фізичної підготовки	Періодизація річного циклу			
	Перший цикл		Другий цикл	
	Підготовчий період	Змагальний період	Підготовчий період	Змагальний період
Вправи ЗФП	70	20	55	15
Вправи СФП	30	80	45	85

Так, у віці 7-11 років відбувається інтенсивний розвиток здатності до просторової орієнтації, що дозволяє розучувати технічно складні рухи [7].

У 14-15 років спроможність до оволодіння складною руховою координацією погіршується. Рухливість суглобів з ростом організму змінюється нерівномірно. Найкращий вік для розвитку гнучкості – 7-13 років, у наступні роки приріст сповільнюється. Здатність для збереження рівноваги має у онтогенезі тенденцію поліпшуватись до 13 – років (під час природного розвитку).

Швидкісно-силові якості, що визначають стрибучість за умов

природного розвитку, досягають найбільшого приросту у віці 9-10 років. Без спеціальних тренувальних впливів розвиток стрибучості може інтенсивно зростати і в 13-16 літньому віці. Ефективним для розвитку швидкості за даними Ашмаріна Б.А. [7] є вік 9-13 років.

Отже, найсприятливішим періодом у розвитку фізичних якостей є період природного розвитку рухового аналізатора, який завершується в період статевого дозрівання (13-15 років) [60].

Для художньої гімнастики характерно високий рівень спортивно-технічних досягнень, що визначає підвищені вимоги до технічної підготовки гімнасток [11, 13, 15].

Основу технічної підготовки в художній гімнастиці становить освоєння різних груп рухових дій, що відрізняються:

- особливостями рухів (махи, стрибки, повороти, обертання, рівноваги, що виконуються в різних поєднаннях і зв'язках;
- різними режимами м'язової роботи (динамічний, статичний, вибуховий, повільний);
- умовами взаємодії;
- просторової орієнтацією тіла гімнастки та її особливостями переміщень в різних напрямках.

Компоненти технічної підготовки включають в себе кілька класів навчально-тренувальних вправ, які охоплюють всі основні рівні складності рухових навичок.

Вибір вправ для навчання обирається «від базових навичок до профілюючих вправ і профілюючих комбінацій, а далі до модальних елементів до надскладним комбінаціям», що реалізується дидактичним принципом «від простого до складного» [16, 18].

Спортивні результати в художній гімнастиці авторами Т. С. Лисицької [86, 88], И.А. Вінер, Л.А. Карпенко [53], В.Ю. Сосіної [77], А. Нёkelmann [94], пов'язані перш за все з технічною підготовкою гімнасток.

В рухах гімнасток можна виділити дев'ять структурних (східних з технікою) груп рухів: специфічні вправи, нахили, рівноваги, повороти, стрибки, акробатичні вправи, партерні елементи, ходьбу і біг.

Компонентами безпредметної підготовки є: рівноважна, обертальна, стрибова, специфічна акробатична і танцювальна підготовки. Вправи з предметами виконуються з 5 різними за формою, фактурою і розмірами предметами: скакалкою, обручем, м'ячом, булавами та стрічкою.

Особливості предметів безумовно впливають на техніку рухів. Але загальні закономірності подібних по техніці рухів очевидні. З узагальнених позицій у вправах з предметами доцільно виділяти такі групи рухів: утримання і баланс, обертальні рухи, фігурні рухи, кидкові рухи і перекати

За правилами змагань високо оцінюються такі дії з предметами, що виконуються без допомоги рук, зорового контролю, з обертанням тіла, проходом через предмет, зміною рівня положення гімнастки. Такі складні елементи роботи гімнасток являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами та потребують високого розвитку координаційних здібностей спортсменок [41].

Всі рухові дії, на фоні музичного супроводу, вимагають від спортсменок достатнього рівня розвитку рухових якостей.

В художній гімнастиці існують «стрибучість», «просторово-часова точність в діях кидкового характеру», «просторово-тимчасова точність в діях обертального характеру», «здатність до збереження рівноваги». Рухові якості відомі з правил художньої гімнастики за яких оцінюються суддями повороти, стрибки, рівноваги і кидкові елементи. Саме з цими елементами і пов'язані помилки гімнасток [34,58, 73,91].

Вирішувати завдання оволодіння таким великим обсягом елементів тільки за рахунок збільшення тренувальних навантажень недоцільно, вони і так близькі до межі. [33, 46].

Слід зазначити, щоб оволодіти навчальною програмою в повному

обсязі, необхідна цілеспрямована підготовка, яка задовольняє сучасні вимоги художньої гімнастики. Це питання стає актуальним для подальшого виявлення особливостей розвитку координаційних та інших здібностей. [68, 69, 73].

Становлення рухових дій в художній гімнастиці відбувається у 6-8 років. У цьому віці створюється «школа рухів», на якій в подальшому відбувається рухове вдосконалення дітей. Молодший шкільний вік визначається як період розвитку координаційних здібностей гімнасток.

Білокопитова Ж. А. [13] вважає, що у віці 7-10, 6-12, 5-12, координаційні здібності найбільш інтенсивно розвиваються, досягаючи високого рівня розвитку і рекомендує в цьому віці давати якомога більше вправ для виховання координації рухів і застосовувати цілеспрямований педагогічний вплив для розвитку координації рухів. Разом з тим наголошується, що дівчатка молодшого віку здатні оцінювати свої рухи в просторі, в часі і за ступенем м'язових зусиль, однак відзначають, що зміна різних проявів координаційних здібностей відбувається в цей період нерівномірно, він характеризується стрибками, тимчасовими спадами або деякою стабілізацією.

Для теорії спортивного тренування надзвичайно важливим є з'ясування ролі, яку несуть координаційні здібності і координація рухів в процесі навчання, в ході формування рухових навичок.

Про значення координаційних здібностей в ході навчання рухових дій зазначено в роботах Вильчковського Э.С. [17], Лукьяненко В. П. [47,].
Значення полягає в наступному:

- високий рівень розвитку і широта координаційних здібностей дозволяють раціонально оволодівати руховими навичками;
- процес навчання покращується шляхом систематичного і цілеспрямованого координаційного вдосконалення;
- виявляється позитивний вплив на спортивно-технічне вдосконалення.

Процес навчання гімнасток розглядається як формування навичок і управління ними, а тимчасові просторові і динамічні характеристики руху включають в себе аналіз інформації про основні ознаки рухового акту.

Чим повніша інформація, яка надходить про різні сторони рухових дій, тим більше можливостей має ЦНС в здійсненні регуляції управління цими діями. Розвиток умінь управляти своїми рухами в просторі, в часі і ступені м'язових зусиль позитивно впливає на формування рухових умінь і навичок, особливо на початковому етапі навчання і прискорює цей процес.

Встановлено, що здатність до просторової оцінки рухів, значною мірою розвивається під впливом цілеспрямованих вправ, приріст точності рухів відрізняється на початковому етапі навчання, здатність тонко диференціювати рухи в часі і просторі досягає свого максимального розвитку до 13-14-річного віку.

У гімнасток спостерігається розвиток силової витривалості різних м'язових груп тільки до певного віку. Так, силова витривалість розгиначів рук досягає максимальних величин до 11-12 років, а силова витривалість м'язів черевного преса до 13-14 років.

Найбільш інтенсивне поліпшення максимальної частоти рухів походить від 7 до 12 років. Після 11-12 років приріст швидкісного показника незначна. Таку ж тенденцію в розвитку мають і швидкісно-силові здібності гімнасток, які визначаються стрибучістю. В віковий період від 7 до 12 років відбувається інтенсивне поліпшення стрибучості з найбільшим приростом в показниках від 9 до 11-12 років, а після 11 - 12 років швидкісно-силові здібності гімнасток, так само, як і силові здібності не поліпшуються.

Поліпшення рухливості хребетного стовпа при згинальних рухах вперед відбувається з наростаючим збільшенням від 7-8 до 15-16 років. Рухливість хребетного стовпа при розгинальних рухах назад в більшою мірою проявляється в молодшому і середньому шкільному віці (від 7 до 12 років), в той же час і в більш пізні вікові періоди вона має тенденцію до

поліпшення. Однак рухливість тазостегнових суглобів у гімнасток поліпшується на значну величину тільки в молодшому шкільному віці (7-10 років) і має тенденцію до погіршення в 11-14 років, тобто в той віковий період, коли настає інтенсивний розвиток м'язової сили і м'язової маси у гімнасток.

Найбільше поліпшення координації руху у гімнасток походить від 9 до 12 років.

Художня гімнастика сприятливо впливає на розвиток функцій рівноваги і вестибулярної стійкості. Розгляд особливостей вікового розвитку рухових здібностей гімнасток необхідно враховувати тренерам в процесі багаторічного вдосконалення, активуючи увагу на вікові періоди, коли розвиток тих чи інших рухових здібностей найбільш піддається педагогічному впливу.

1.2 Особливості проведення занять з художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки

Основними напрямками даного етапу є:

1. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток форм і функцій організму. Формування правильної постави і гімнастичного стилю виконання вправ.

2. Поглиблена спеціальна фізична підготовка (сприятливий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості).

3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки.

4. Базова хореографічна підготовка - освоєння елементів всіх танцювальних форм, найпростіших з'єднань.

5. Формування вміння розуміти музику, розбиратися в засобах музичної виразності (характер, темп) і узгодженості своїх рухів з музикою.

6. Базова психологічна підготовка - психологічна освіта і навчання

7. Початкова теоретична і тактична підготовки.

8. Регулярне участь в дитячих змаганнях.

В цей період річний цикл складається з підготовчого та змагального періодів. Головна увага приділяється різнобічній фізичній підготовці, підвищення рівня функціональних можливостей, включенню вправ з елементами підвищеної складності, спеціальної фізичної підготовки, подальшого розширенню техніко-тактичних навичок. По закінченню річного циклу юні гімнастки зобов'язані освоїти обсяги по предметам, виконати нормативні вимоги із загальної та спеціальної підготовленості, брати участь в змаганнях.

Також тренера виявляють індивідуальні особливості гімнасток для подальшої підготовки, враховуючи особистісні якості.

Слід постійно збільшувати обсяг завдань, опановувати теоретичними знаннями, безпосередньо пов'язаними тренувальним процесом.

Проводити всебічну фізичну підготовку, основна увага приділяти вихованню гнучкості і спритності, удосконалювати швидкісні здатності (швидкість і точність реакції, швидкість і темп рухів).

У віці 8-10 років гімнастки виявляють підвищену цікавість до результатів своєї діяльності, тому при заняттях обов'язково повинні бути присутніми домашні завдання з конкретними завданнями: яка вправа скільки разів і як його виконувати і т.д .; найбільшу увагу в цьому віці приділяється розвитку швидкості рухів, спритності, координаційних здібностей, гнучкості і рухливості в суглобах.

У віці 11-13 років у гімнасток значно змінюються вагові та зростові показники, звужуються кровоносні судини, відбуваються статеві зміни, в зв'язку з чим при виконанні вправ настає швидке стомлення, важко виконуються складні по координації руху, часті нервові зриви. Тому тренер- викладач використовує метод індивідуального підходу до планування фізичних навантажень і засобів, для досягнення результатів

Досвід гімнастики дозволяє судити про вплив художньої гімнастики

на жіночий організм, на розвиток і вдосконалення рухових якостей.

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики у дітей вирішує ряд завдань: розвиток сили, гнучкості, вміння регулювати силу і швидкість рухів. Рухливість суглобів м'язового апарату визначає швидкість рухів і техніку виконання. Гнучкість розвивається до 13 років, але високий темп розвитку спостерігається від 7 років до 10 років [7, 42, 96].

Виконання вправ на гнучкість зміцнює суглоби, підвищує еластичність м'язів, зв'язок та суглобів, та сприяє зменшенню травм, тому що недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості інших фізичних якостей, таких як сила і швидкість, та зростання втоми. [42,44]. Найбільш необхідна в життєдіяльності людини і спортивній діяльності рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах [21].

Ефективність навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток гнучкості, залежить від правильного вибору вправ. Активні вправи виконуються повільно, пружно або махом з обтяженнями та без обтяжень [86].

Плавно з намаганням досягти більшої амплітуди виконуються *повільні вправи*, для у кожного наступного підходу. Такі вправи ефективні на початкових етапах занять з обтяженням не більше 50% від максимальної сили м'язів. Значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах дають пасивні вправи.

Махові вправи. В художній гімнастиці під махом розуміють рух ногою чи рукою в будь-якому напрямку. Найефективнішими вправами є рухи, які виконуються розслаблено, з мінімальним напруженням м'язів, маятнікоподібною з поступово-зростаючою амплітудою. Махові вправи доцільно застосовувати для загальної та спеціальної розминки, а також для підтримання досягнутого рівня гнучкості. Ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень

Пружні рухи. Фізіологічний механізм пружних вправ, ґрунтується на відомій здатності м'язів не тільки розтягуватися, а й скорочуватися. Вибір

амплітуди рухів залежить від віку, статі й фізичної підготовленості спортсменів. Багато тренерів віддають перевагу пружним вправам: по-перше виконання пружних вправ відбувається не після кожного руху, а після 3-4 повторень; по-друге вправи не мають ривкового характеру, як при махових вправах; по-третє чергування напруження й розслаблення м'язів позитивно впливає на кровообіг, обмін речовин і підвищує температуру м'язів, що виконують вправи; та за допомогою рухів швидко досягають максимального розмаху. Ці пружні вправи використовуються для досягнення високого рівня гнучкості.

Вправи з примусовим розтягуванням. М'язи людини, що перебувають у стані спокою, можуть розтягуватись до 1/3 своєї довжини під впливом зовнішніх факторів, наприклад допомога партнера, зусилля інших м'язових груп, тиск маси тіла, різноманітних обтяжень (гантелі, гирі), самозахват і протягування. Ці вправи називаються пасивно-статичними, так як м'яз розтягується до певної довжини і утримується деякий час у цьому положенні.

Вправи з примусовим розтягуванням, під час яких силу зовнішнього впливу поступово збільшують, при цьому поліпшилася пасивна гнучкість, та активна. Сили зовнішнього впливу - це ефективний засіб розвитку гнучкості, який дає змогу зберігати нервову та м'язову енергію. [63]

В художній гімнастиці ефективність навчально-тренувального процесу спрямована на розвиток гнучкості та інших фізичних якостей, дотримання методичних принципів фізичного виховання: активності, систематичності занять, їх доступності, міцності.

За даними Карпенко Л.А. [33, 34] виконанню вправ, спрямованих на розвиток гнучкості повинна передувати розминка, до якої входять динамічні вправи загальної дії (біг, стрибки), вправи на розслаблення, спеціально- підготовчі вправи. Розминку можна доповнити, або замінити спеціальним масажем, розтиранням м'язів, відповідними м'язами, що підвищують їх температуру. Ефект розминки активної рухової діяльності

зберігається до 30 хвилин. Вправи для розвитку гнучкості виконуються систематично.

Комплекси вправ, спрямованих на розвиток гнучкості доцільно виконувати не більше 2-3 тижнів, проводити з музичним супроводом, що підвищує їхню емоційність.

Вправи для розвитку гнучкості різні за технікою виконання, енергетичними витратами організму й впливом на активну та пасивну гнучкість. В художній гімнастиці важливіша активна гнучкість, яка дозволяє виконувати рухи з достатньою амплітудою, вільно і економно [34]. Для дітей віком 7-8 років тривалість вправ не перевищує 45-60 с. протягом 2 тижнів, потім поступово збільшують тривалість; для гімнасток 9-10 років, які фізично підготовлені, тривалість одного підходу 2 хвилини, щотижня час збільшується на 30 с, доводячи 3-5 хвилини. Коли організм адаптується до примусового розтягування, тривалість збільшується, кількість підходів теж.

Тривалість статичних вправ становить 6-12 с. Величина амплітуди рухів поступово зростає при повторенні.

У пасивних вправах з обтяженням 30% від максимальної сили м'язів, у вправах самозахватами, ефект удосконалення гнучкості дає сходинко-подібну інтенсивність, утримання положення 5-10 с. Темп виконання повільний, особливо у першій серії. Відпочинок триває від 10-20 с до кількох хвилин, до наступної вправи. За характером він може бути пасивним, тривалість вправ 10-20 с, або активним, коли тривалість вправи більша. При розвитку гнучкості щоденно або два рази на день, за таких умов за 3-4 місяця можна досягти 80-90% анатомічної рухливості [51].

Художня гімнастика надзвичайно різноманітна своїми засобами. Велика кількість вправ дає можливість змінювати дозування і навантаження, вибірково діяти на окремі м'язові групи. В художній гімнастиці дівчатка самого молодшого віку 5-7 років починають окремими вправами розвивати рухливість суглобів, це такі як плечовий суглоб,

ліктьовий, суглоби хребта, тазостегнові суглоби, колінні.

На заняттях художньої гімнастики гнучкість розвивається як загальними вправами, також заняттям хореографії, де гнучкість, координація рухів, зміцнення опорно-рухового апарату, здатні розвинути спеціальну витривалість. [78]. При цьому важливо врахувати, що всі рухи повинні бути, не тільки узгоджені з темпом і ритмом музики, а й повинні відображати зміст музичного відтворення, тобто повинні бути виразні, емоційно насичені [90]. Тому так важливо в період попередньо – базовій підготовці музично-рухова підготовка.

1.3. Особливості виконавської майстерності

При виконанні рухів під музику треба розуміти основи музичної структури і ритмічних малюнків, важливо розрізняти сильні і слабкі звуки. У кожному музичному творі сильні звуки чергуються з більш слабкими. Ритмічний малюнок музики утворюють музичні звуки різної тривалості, групуючи різні поєднання.

Ритм – чергування звуків різної тривалості, організованих за допомогою метра.

Метр – це основа музики, це чергування сильних і слабких звуків. Метр відраховує час, а ритм створює різні ритмічні малюнки. Головним засобом виразності в музиці є мелодія.

Темп музики – це швидкість виконання музичного твору, який тісно пов'язаний з її характером і змістом.

Послідовна постановка рухових завдань відіграє зв'язок руху з музикою. Виконуючи рухи в строгому узгодженні з музикою (з різною швидкістю, ступенем м'язового напруження, м'якістю або різкістю та ін.) гімнастки при навчанні вправам повинні знати і розрізняти засоби музичної виразності і конкретизувати їх сприйняття в рухах. В результаті між рухами і засобами музичної виразності встановлюється зв'язок, що

допомагає швидше і краще поєднати окремі технічні елементи програми. Одночасно вдосконалюється і вміння керувати своїми рухами.

Відомо, що оригінальна композиція залежить від володіння гімнастками усіма формами і амплітудою рухів у всіх напрямках і рівнях простору, як з предметом, так і без предмету [3]. До основних компонентів виконавської майстерності відносять: стабільність, динамічність, швидкість, амплітуда, легкість, невимушеність, пластичність, чистоту, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність, акторську майстерність, експресію рухів [2, 3, 4].

Деякі автори рухову виразність у художній гімнастиці визначають як якість, що виявляється в хорошій техніці, правильній «школі» рухів, елегантності. Л. А. Карпенко виразність характеризує як здатність створювати емоційно-руховий образ, надаючи рухам емоційно-рухове забарвлення, відповідно до ідеї музики [14].

Хореографія в спорті давно утвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. Термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального і мімічного мистецтва. Саме в процесі занять хореографією гімнастки найближче стикаються з мистецтвом. У гімнасток формується здатність передавати рухами тіла певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття, а також здатність створити яскравий і виразний образ. Крім того, при заняттях хореографією розвиваються:

- «виворітність»;
- гнучкість;
- силові здібності;
- координація рухів;
- вестибулярна стійкість;
- формуються базові навички відштовхування, приземлення,
- динамічної постави, обертання на опорі;

- зміцнюється опорно-руховий апарат;
- формується культура рухів і вміння творчо мислити.

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці включає в себе навчання елементам чотирьох танцювальних систем:- класичної; - народно-характерний;- історико-побутовий; - сучасної.

Здійснюється хореографічна підготовка в формі розминок (уроків) класичного, народно-характерного і сучасного змісту, а також при виконанні танцювальних і спортивно-танцювальних комбінацій. Хореографічна підготовка в художній гімнастиці - це одна зі сторін підготовки на шляху до вищих спортивних досягнень.

Науковці (Д. Е. Бегак, 1979; Т. С. Лісіцкая, 1979, 1984 і ін.) вказують виворітність, як у класичній хореографії, у спорті досягати не тільки недоцільно, тому що багато рухів вимагають паралельної постановки стоп. В оцінюванні «виворітності ніг» автори визначили кут, який утворений лініями поздовжніх склепінь правої і лівої стопи.

Комплекс критеріїв цього виду підготовленості зумовлений особливостями техніки «хореографічних елементів» у складнокоординаційних видах спорту запропонований авторами В. Тодорова, А. Передірій, Т. Приступа (2016) у відповідності з характером рухів з традиціям хореографії та складнокоординаційних видів спорту.

До першої групи віднесено критерії, які мають «технічну» спрямованість і характеризують рівень сформованості хореографічної «школи» рухів і елементів гімнастичного стилю. Вони оцінюють технічні навички (хореографічні елементи), що визначають технічну вартість змагальної програми. До них віднесено: «хореографічні елементи» групи труднощі; «сполучні елементи», що забезпечують взаємозв'язок між окремими частинами композиції, які оформляють її, а також елементи груп танців (класичного, народного, сучасного).

Автори використовують критерій «постава», яких характеризується стрункою і підтягнутою манерою триматися, з випрямленою шиною, піднятою головою, підтягнутим животом і прямими ногами.

Також були використані наступні критерії :

- «натягнутість ніг» - це положення ніг, при якому м'язи ніг напружені, а кут розгинання коліна та гомілковостопному суглобі 180°;
- «стійкість» – який використовують у класичному танці та є важливим в складнокоординаційних видах спорту;
- «точність» рухів - це відповідність положень рухів руками та ногами при виконанні «хореографічних елементів».
- «закінченість рухів»– це наявність спеціалізованого жесту при закінченні рухів рукою;
- «легкість» - це виконання вправ з відсутніми видимими фізичними напруженнями, уміння приховати складність, витрату сил і енергії, яка відбувається під час виконання програм;
- «злитності рухів» - це вміння створити цілісність у композиції або її фрагменту шляхом переходів від одного руху до іншого.

До другої групи критеріїв були віднесено критерії естетичної спрямованості. Ці критерії характеризують якісне виконання програми як виразність, емоційність, музикальність і танцювальність за допомогою яких розкривається зміст композицій.

«Музикальність» – це узгодженості рухів з ритмом, темпом, акцентами музики і підпорядкування загальному характерові (жанру) музики.

«Танцювальність» визначається як відповідність рухів певного жанру і характеру музики.

«Виразність» розділили на виразність ілюстративну й емоційну. Під «ілюстративною» (або руховою) виразністю розуміємо

узгодження рухів рук, голови, тулуба, ніг у позах, рухах. «Емоційна виразність» - характеризує вміння передати музичний супровід.

Висновки до розділу 1

Останнім часом конкуренція в художньої гімнастики значно зростає. Рівень спортивних досягнень на міжнародній арені визначається ступенем володіння вправами з предметами. Композиції найсильніших команд країни і світу відрізняються динамічністю і віртуозністю [27, 28, 113].

Досконалість та успіх виступів визначається рядом факторів, до яких відносять: вдалий вибір музичного супроводу композиції, єдність музики і рухів, склад елементів і з'єднань, складність, оригінальність, різноманітність, рівномірність розподілу в часі, доцільність просторового розміщення, оригінальність початкової та кінцевої позиції вправи, використання контрастів у побудові композиції [114, 162, 193].

Художня гімнастика пов'язана з проявом культури рухів до цього ще додають естетичність, артистизм і виразність виконання технічних дій і комбінацій загалом.

Питання виконавської майстерності й артистичності в художній гімнастиці автори С. Борисенко (2000), Л. Гончаренко (1987), Ж. Горбачева (2000), О. Горшкова (2003), Карпенко (2001) визначили основні компоненти виконавської майстерності, до яких увійшли: пластика, виразність, акторська майстерність, експресія рухів та ін.

Пластика рухів як одна з координаційних здібностей вивчали М. Бернштейн (1947), Т. Лисицька (1997), Б. Лоу (1984), Л. Назаренко (1998, 1999). Під пластикою рухів дослідники розуміли технічність, точність, амплітудність, віртуозність, цілісність рухів, тощо.

Тому уся програма с якою виступає гімнастка повинна бути рівномірно насичена складними елементами та з'єднаннями.

Нові елементи і трюки, які раніше не використовувались, підсилюють емоційне сприйняття композиції.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань, нами були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел
- Педагогічне спостереження.
- Педагогічне тестування.
- Педагогічний експеримент.
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел

Аналіз науково-методичної літератури проводився впродовж дослідної роботи з метою порівняння поглядів авторів дослідити та охарактеризувати особливості компонентів виконавської майстерності в художній гімнастиці.

Що дозволило визначити напрямки роботи, сформулювати завдання дослідження та визначити шляхи їх вирішення. Нами було розглянуто 95 літературних джерел.

2.1.2. Аналіз документальних матеріалів

В якості документальних матеріалів аналізувалися плани і щоденники тренувань. Аналіз щоденників і планів тренерів і спортсменів дав можливість виявити: напрямок навчально-тренувального процесу; основні засоби і систему їх застосування, в тому числі комплекс застосовуваних вправ і питому вагу в ньому тих чи інших вправ;

самопочуття спортсменів, їх суб'єктивну оцінку ефективності застосовуваних вправ; основні методи тренувальної роботи.

2.1.3. Педагогічні спостереження проводились впродовж всієї експериментальної роботи під час навчально-тренувальних занять. Значна увага приділялась фізичним та технічним сторонам підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки.

2.1.4. Педагогічне тестування та педагогічний експеримент. Експериментальні дослідження були організовані і проведені на базі Спортивного центру Grand Gymnastics м. Києва в період з квітня 2022 по серпень 2022 року. В дослідженнях брали участь 30 юних гімнасток групи попередньої базової підготовки. Заняття в контрольній групі здійснювались за традиційною програмою ДЮСШ, а у експериментальній групі тренувальні заняття проводились за спеціально розробленою програмою.

Тестування дало змогу визначити ефективність виконання вправ та їх вплив на розвиток фізичних якостей. В роботі використовувались такі тести для визначення загальної фізичної підготовленості:

1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.
 2. Стрибок вгору з місця.
 3. Одночасне піднімання рук та ніг з положення лежачи
 4. Нахил вперед на лаві.
 5. Викрут гімнастичної палиці.
- Спеціальної фізичної підготовленості
1. «Міст».
 2. Підйом тулуба назад.
 3. Рівновага «арабеск».
 4. Подвійні стрибки через скакалку.

5. Стрибки через скакалку за 10 сек.

У тренувальному процесі використовувались вправи з чіткою послідовністю протягом експерименту. Для розвитку гнучкості використовувались спеціальні вправи, характерні для виду спорту, які проводились наприкінці кожного заняття. Щоб підвищити швидкісно-силові показники гімнасток використовувались такі специфічні для гімнастики вправи як: «американка», стрибкові вправи. Для розвитку координаційних здібностей нами були використані вправи з предметами та хореографія.

2.1.5. Методи математичної статистики.

За результатами тестування спортсменок було розроблено шкалу оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.

Математико-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок за традиційними формулам наступних статистичних параметрів:

- середнє арифметичне (\bar{x});
- середнє квадратичне відхилення(σ):
- похибка репрезентативності (m);
- коефіцієнт варіації ($V\%$);

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом декількох етапів:

На **першому етапі** вивчалась спеціальна література вітчизняних та зарубіжних авторів, в джерелах яких висвітлювався стан проблеми.

На **другому етапі** було проведено визначення початкового рівня розвитку фізичних якостей дівчат, які займаються художньою гімнастикою. В дослідженні брали участь 30 спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі попередньої базової підготовки. Протягом 5 місяців на заняттях в секції художньої гімнастики з дівчатками

використовувались специфічні вправи для розвитку фізичних якостей. Програма включала і виконання завдань самостійно в домашніх умовах.

На **третьому етапі** робота була спрямована на узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків і практичних рекомендацій.

На **четвертому етапі** було здійснено загальне оформлення тексту роботи, підготовка доповіді та наочного матеріалу на захист .

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ВИРАЗНОСТІ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК

3.1. Передумови оцінювання виконавської майстерності в художній гімнастиці

Сучасний розвиток художньої гімнастики характеризується безперервною зміною міжнародних правил змагань кожного олімпійського циклу. Правила змагань впливають і керують розвитком спорту і повинні відображати оцінки всіх компонентів майстерності гімнасток.

В олімпійському циклі 2013-2016 років після проведення цілого ряду наукових досліджень у змаганнях вперше була використана система оцінки виконавської майстерності, що отримала наукове обґрунтування.

Оцінка в кожному виді змагань здійснювалася за двома компонентами: D - труднощі, A + E - артистичні і технічні помилки, максимальна оцінка за вправу – 20,000 бала. Ця система оцінювання була апробована на чемпіонатах світу 2013, 2014 і 2015 років.

Жорстка вимога правил змагань – суворої відповідності переліку і порядку виконання елементів під час змагань із записом в офіційній картці гімнастики, рядом авторів негативно позначається на адекватності визначення істинної цінності композицій [17]. Проведені дослідження показали, що документ, за допомогою якого здійснюється управління гімнастикою в світі, штучно стримує розвиток виду спорту. Гімнастки виконуючи рухи в строгому узгодженні з музикою (з різною швидкістю, ступенем м'язового напруження, м'якістю або різкістю та ін.) при навчанні вправам повинні знати і розрізняти засоби музичної виразності і конкретизувати їх сприйняття в рухах. Тоді в результаті між рухами і засобами музичної виразності встановлюється зв'язок, що допомагає швидше і краще поєднати окремі технічні елементи програми.

Проведені дослідження та рекомендації фахівців були враховані членами технічного комітету Міжнародної федерації (FIG) при розробці правил змагань на новий олімпійський цикл 2017-2020 років.

Система оцінок компонентів виконавського майстерності на даний олімпійський цикл враховує: створення балансу між усіма компонентами (складність, композиція, виконання); використання «типовою» для кожного предмета техніки; демонстрацію специфіки кожного виду багатоборства; заохочує розмаїття рухів тілом і предметом

Одночасно вдосконалюється і вміння керувати своїми рухами. Більшість тренерів, які брали участь в анкетуванні (83%), відмічають що з новими правилами цього олімпійського сезону, значну увагу надають удосконаленню елементів хореографії та сучасних танців.

Виконавська майстерність в художній гімнастиці пов'язана із вирішенням різноманітних завдань: вдосконаленням якості технічної складової та стабільності виконання, створенням нових оригінальних та ризикованих елементів, підвищенням артистичності виконання. До складових виконавської майстерності відносять: *зміст композицій, характер і спосіб виконання.*

До *змісту композицій* відносять:

- склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсменка;
- підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;
- оригінальність;
- зв'язок рухів з музикою.

До *характеру і способу виконання* належать:

- стабільність виконання в умовах тренування і змагань;
- динамічність, швидкість, амплітуда виконання;
- легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;
- ритмічність, чіткість, музикальність [3].

Опитування и дослідження дозволили з'ясувати компоненти, які характеризують *виконавську майстерність*. Виразність рухів стає складовою виконавської майстерності у спортсменів у видах спорту зі складною координацією.

3.2. Формування рухової виразності у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки

Етап попередньої базової підготовки є найбільш важливими у підготовці юних гімнасток. Тому нами був вибраний цей період в підготовці гімнасток.

Був складений комплекс вправ для формування виконавської майстерності у підготовці спортсменок. Він також спрямований і на розвиток координаційних здібностей спортсменок. У вага приділялась формуванню постави гімнастки, вдосконаленню елементів рівноваги та орієнтування в просторі.

Тренування включали загально розвиваючі вправи, роботу біля опори так і роботу на середині.

Відповідно до компонентів виконавчої майстерності, артистичної та музично - рухової підготовки були визначені головні знання, уміння й навички, якими мали оволодіти гімнастки за наступним:

1. *Музично-ритмічна підготовка* - рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту, уміти підбирати й компонувати музику для індивідуальних, групових, змагальних і показових виступів; уміти складати змагальні та показові вправи під та запропоновану музику відповідно її змісту і характеру.

2. *Оволодіння навичками виразного руху*: виконувати вправи без предмета та з предметами відповідно до настрою й характеру музики, емоційно і яскраво, використовуючи всі сегменти тіла; уміння володіти мімікою та жестами.

3. Хореографічна підготовка. Виконання складних і надскладних вправи з класичної хореографії, вміння їх поєднання.

4. Вивчення та удосконалення елементів сучасних танців різних напрямків: розуміти елементи модерна, фольак, контемпта, хіп-хоп, фанк, капоейра,; народних та бальних танців за вибором гімнастики.

Засоби розвитку представлені (табл.3.1.).

Таблиця 3.1

Засоби розвитку виразності у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки

Назва засобу	Зміст
1	2
<p>Музично-ритмічні вправи (Задачі: розкриття характеру і динаміки музики, відобразити музичні акценти в русі)</p>	<p>Рух кроком або бігом під музику різного характеру - спокійну, бадьору, веселу і ін. Збільшення або зменшення амплітуди руху відповідно до силою звуку. Під характер музики: спокійна (плавна), жвава (уривчаста), енергійна (бадьора); відображення характеру музики в рухах.</p> <p>Вправи, які відповідають різним відтінкам музики: форте - ходьба по широкому колу, на піано - по маленькому колу; на форте - стройовим кроком; на піано - м'яким кроком, кроком на носках; кидки м'яча вгору з поступовим збільшенням сили і висоти при наростанні із зменшенням при ослабленні сили звуку; рухи руками вліво і вправо (стоячи ноги нарізно) і тулубом (з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу), з поступовим збільшенням амплітуди руху і зменшенням в залежності від сили звуку; легкий біг на носках (поступово збільшуючи різкість і силу поштовху) з перехід на гострий, а потім на високий біг (відповідно до силою звуку).</p> <p>Просування простим або вальсова кроком і різкий поворот в інший бік на акцент в музиці; пружинні рухи ногами і стрибок на акцент в музиці і ін. Танцювальні комбінації, що відображають різні відтінки музики.</p>

Продовження таблиці 3.1

1	2
<p>Музично-ритмічні вправи (Задачі: розкриття характеру і динаміки музики, відобразити музичні акценти в русі)</p>	<p>Рух кроком або бігом під музику різного характеру - спокійну, бадьору, веселу і ін. Збільшення або зменшення амплітуди руху відповідно до силою звуку. Під характер музики: спокійна (плавна), жвава (уривчаста), енергійна (бадьора); відображення характеру музики в рухах.</p> <p>Вправи, які відповідають різним відтінкам музики: форте - ходьба по широкому колу, на піано - по маленькому колу; на форте - стройовим кроком; на піано - м'яким кроком, кроком на носках; кидки м'яча вгору з поступовим збільшенням сили і висоти при наростанні із зменшенням при ослабленні сили звуку; рухи руками вліво і вправо (стоячи ноги нарізно) і тулубом (з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу), з поступовим збільшенням амплітуди руху і зменшенням в залежності від сили звуку; легкий біг на носках (поступово збільшуючи різкість і силу поштовху) з переходом на гострий, а потім на високий біг (відповідно до силою звуку).</p> <p>Просування простим або вальсова кроком і різкий поворот в інший бік на акцент в музиці; пружинні рухи ногами і стрибок на акцент в музиці і ін. Танцювальні комбінації, що відображають різні відтінки музики.</p>
<p>Вправи для оволодіння виразним рухом Задачі: зрозуміти поняття темп, метр, розмір, такт.</p>	<p>Відповідність рухів побудови музичної фрази; зміна напрямку руху з початком нової музичної фрази, на першу фразу - кидок м'яча партнеру; на другу фразу - обмін місцями з партнером і ін.</p> <p>Вправи, відповідні побудови музичного твору: просування шеренгами вперед і назад, змінюючи напрямок руху. Будь-який марш; просування парами (стоячи боком один до одного, і тримаючись за руки)</p> <p>Позначення музичних темпів (помірний - модерато, швидкий - алегро, повільний - анданте, дуже повільний - ларго, ленто, дуже швидкий - престо, віваче) і відтворення їх кроком, бігом. Різні рухи тулубом, ногами, руками в різному темпі. Зміна амплітуди руху в залежності від темпу. Прискорення і уповільнення темпу. Зміна характеру музики при зміні темпу. Вправи на стійкість в темпі: продовження ходьби, бігу, вправ для рук в заданому темпі, після припинення музики.</p>

Продовження таблиці 3.1

1	2
	<p>Загальні поняття; вправи: на кожен першу частку такту - бавовна і енергійний крок, на інші стояти; на першу частку такту - енергійний крок, на інші - зменшити силу кроку; то ж на музичний уривок трьох- і дводольного розміру і ін .; виявлення повторюваного акценту і його періодичності і виділення метричного акценту при кроці ударом ноги (крокувати лише на сильну частку такту). Виділення сильних і слабких долей такту.</p>
<p>Хореографічні вправи</p>	<p>Екзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi-plie, grand-plie + port de bras – виконуються в комбінації, міняємо послідовність, складність і кількість повторень по всіх позиціях.- battement tendu, battement tendu jete – виконуються хрестом, в тому числі зворотним, поєднуються з piquee, plie. <p>Комбінації змінюються і ускладнюються:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rond de jambe par terre - виконується en dehors і en dedans, з обведенням в plie, з круговими grand battement jete. - battement fondu - виконується на полупальцах, з double fondu, з tombee, з підміною ніг. - battement frappe - виконується на полупальцах, з double frappe, поєднується з petit battement. - rond de jambe en Lair + fouette - виконується в різному темпі - adagio - поєднується з plie, grand- plie, port de bras. - grand battement jete - виконуються по великим позиціях, поєднуються з plie, комбінації ускладнюються. <p>Екзерсис на середині зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adagio; - battement tendu, battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - battement fondu; - rond de jambe en Lair + pas de bourree; - grand battement jete.

У додатку А представлені комплекси загально - розвивальних вправ,

які були складені для покращення загальної фізичної підготовленості. Переважно комплекс містив вправи для рук та ніг.

Рівень рухової виразності досліджуваних на початку та наприкінці експерименту та вимірювалися за визначеними показниками та критеріями оцінки:

- пластичність (амплітуда) — 10 балів; точність рухів — 10 балів;
- використання супроводжуючих рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей — 10 балів;
- різноманітність в динамізмі, швидкості й інтенсивності рухів — 10);
- музичність рухів та гармонія з музикою в кожному фрагменті рухів — 10 балів;
- гармонія з музикою в ритмі фрагменту рухів — 10 балів;
- емоційний зв'язок з музикою — 10 балів;
- створення художнього образу - хореографія — 10 балів,
- артистичність (жести, міміка, пантоміма) — 10 балів;
- яскравість — 10 балів).

Оцінювання відбувалось при виконанні досліджуваними довільної змагальної композиції без предмета, рівень показників виразності (табл.3.2.) , рівень рухово-пластичної виразності (табл.3.2.)

Оцінювали композиції чотири судді Порівняння показників рухово-пластичної виразності x контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту показало, що у контрольної групі показники суттєво не змінилися.

В експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний приріст основних показників виразності. Поліпшилися показники амплітуди й точності рухів, використання рухів, динамізм,

швидкість, інтенсивність. У гімнасток стола більше гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографії, артистичності та яскравості.

Таблиця 3.2

Рівень показників виразності досліджуваних контрольної (n=15) та експериментальної (n=15) груп до та після педагогічного експерименту

Показники, бали	КГ		ЕГ	
	до	після	до	після
Амплітуда рухів	6,6±0,2	7,25±0,31	6,75±0,24	7,9±0,17
Точність рухів	6,0±0,16	6,65±0,14	6,15±0,24	7,5±0,27
Використання супроводжуючих рухів	5,7±0,23	6,0±0,2	6,35±0,22	8,15±0,18
Динаміка, швидкість, інтенсивність	5,8±0,18	6,1±0,22	6,35±0,25	8,0±0,24
Гармонія з музикою по фрагментам рухів	4,55±0,18	4,9±0,19	5,6±0,17	7,65±0,21
Гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів	5,4±0,26	5,2±0,24	5,75±0,14	7,3±0,23
Емоційний зв'язок з музикою	4,4±0,19	4,75±0,25	5,4±0,23	6,95±0,17
Хореографія	6,0±0,26	6,0±0,26	7,3±0,23	8,20±0,24
Артистичність (жести, міміка, пантоміма)	5,7±0,23	5,7±0,23	6,35±0,22	8,15±0,18
Яскравість	4,55±0,18	4,9±0,19	5,6±0,17	7,65±0,21

В оцінках пластичності, музичності рухів і створення художнього образу до й після педагогічного експерименту також отримали значний приріст всіх цих показників у спортсменок експериментальної групи.

Таблиця 3.3

Рухово-пластична виразність контрольної (n=15) та експериментальної (n=15) груп

Показники, бали	КГ		р	ЕГ		р
	до	після		До	після	
Пластичність	5,68±0,15	6,12±0,12	p>0,05	6,0±0,12	7,40±0,14	p<0,01
Музичність рухів	4,23±0,15	4,58±0,14	p>0,05	5,52±0,13	7,23±0,11	p<0,01
Створення худ. образу	5,62±0,12	5,88±0,15	p>0,05	6,12±0,15	7,9±0,13	p<0,001

Висновки до розділу 3.

Система оцінок компонентів виконавського майстерності на даний олімпійський цикл враховує: створення балансу між усіма компонентами (складність, композиція, виконання); використання «типовою» для кожного предмета техніки; демонстрацію специфіки кожного виду багатоборства; заохочує розмаїття рухів тілом і предметом.

В навчально-тренувальний процес було впроваджено методику виховання рухової виразності, яка складається з наступних компонентів:

- музично-ритмічної підготовки;
- оволодіння навичками виразного руху;
- хореографічної підготовки;
- вивчення елементів народного и бального танцю.

Розроблена методика виховання рухової виразності сприяла значному покращенню амплітуди й точності рухів. Якість використання супроводжуючих рухів, динамізм, швидкість, інтенсивність, зв'язок з музикою, хореографічність, артистичність були покращено виконанням розроблених вправ.

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом дозволили виділити наступні кроки при формуванні виконавської майстерності у спортсменок:

- хореографічну підготовку, яка є основою виконавської майстерності в художній гімнастиці, хореографічні вправи надають рухам пластичності і виразності;
- використання в музично-ритмічній підготовці індивідуальної рухової імпровізації під музичний супровід різного характеру і змісту, де необхідно задіяти всі сегменти тіла, виконуючи вправи без предмета і з предметами;
- пропонувати гімнасткам складання вправ під музику;
- виховувати у гімнасток потреби у систематичному накопиченні знань, їх аналізу, здібностей до імпровізації, техніки рухів, яка складається в процесі еволюції різноманітних танцювальних елементів.

Нами було зроблено припущення, що гімнастки, виконую комплекс загально - розвивальних вправ з виконавчої майстерності, будуть покращувати показники загальної фізичної підготовленості.

Після проведення експерименту та виконання вправ загальної фізичної підготовленості (табл.4.1).

Результатами педагогічного експерименту стали позитивні зрушення показників фізичної підготовленості гімнасток.

Так середній показник у тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» склав на початку дослідження - $31,4 \pm 2,93$ раз, а наприкінці

дослідження - $34,2 \pm 2,93$, ($p > 0,05$) в експериментальній групі. В контрольній групі не спостерігалось значного приросту, на початку експерименту показник становив - $30 \pm 2,43$, а на II-му етапі дослідження $32,4 \pm 2,43$ раз ($p > 0,05$) (рис. 4.1)

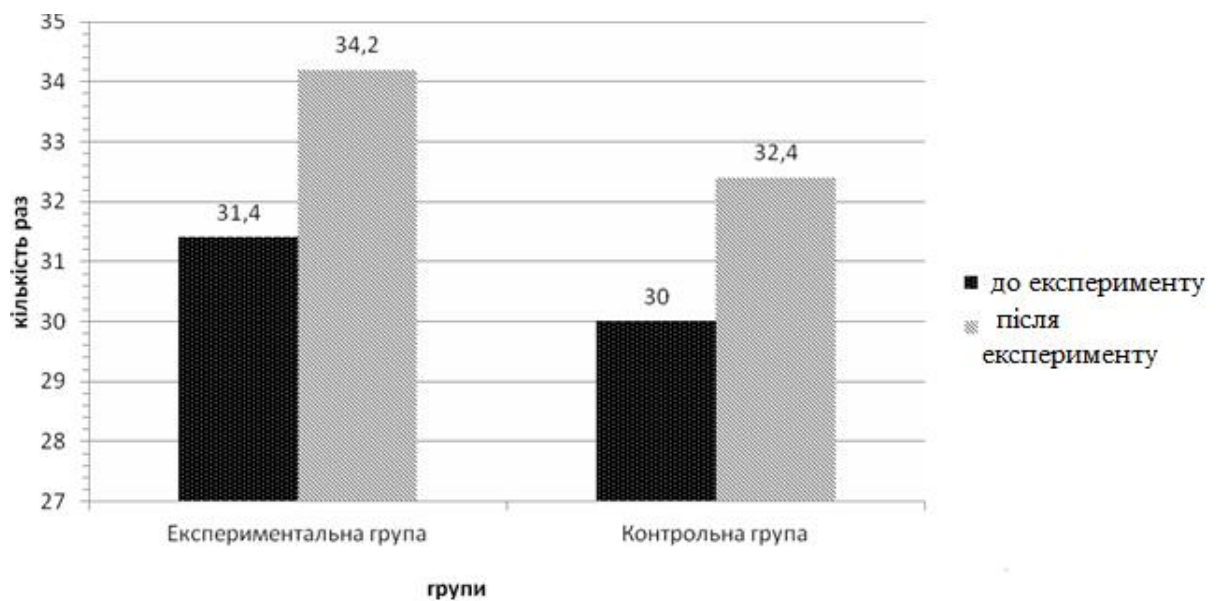


Рис.4.1. Зміни показників у тесті згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

За допомогою тесту стрибок ввєрх з місця маємо змогу оцінити рівень швидкісно-силових якостей гімнасток (рис 4.2).

В експериментальній групі після першого етапу експерименту $24,53 \pm 0,98$ см., після проведення другого етапу дослідження показник зріс до позначки $25,8 \pm 1,09$ см. ($p > 0,05$).

Таблиця 4.1

Показники підготовленості груп в процесі експерименту

	Тестові завдання	Експериментальна група (n=15)			Контрольна група (n=15)		
		x ±S		P	x ±S		p
		до	після		до	після	
	Лежачи - згинання та розгинання рук в упорі, к-ть	31,4±2,57	34,2±2,9	p> 0,05	30±2,4	32,4±2,43	p> 0,05
	Стрибок вверх з місця, см	24,53±0,98	25,8±1,09	p> 0,05	27,13±1,6	28,8±1,07	p> 0,05
	Лежачи - одночасне піднімання рук та ніг, к-ть	10,87±0,53	12,73±0,58	p> 0,05	10,07±0,33	11,07±0,35	p> 0,05
	Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,4±1,28	15,2±1,6	p> 0,05	14,6±1,46	19,07±1,81	p> 0,05
	Викрут гімнастичної палиці, см	19,5±1,89	13,2±1,65	p> 0,05	22±3,85	19,93±3,72	p> 0,05
	«Міст», см	4,87±2,08	2,2±1,35	p> 0,05	11,87±3,38	9,6±3,07	p> 0,05
	Підйом тулуба назад, градуси	150±11,34	168±8,18	p> 0,05	102±8,18	120±11,34	p> 0,05
	«Арабеск», с	5,4±1,29	10±1,52	p> 0,05	4,27±0,61	5,87±0,51	p> 0,05
	Подвійні стрибки, к-ть	13,4±1,77	20,33±1,83	p> 0,05	14,73±2,56	17±2,25	p> 0,05
	Стрибки через скакалку за 10 сек., к-ть разів	23,8±1,04	27,47±1,02	p> 0,05	23,93±1,59	26,93±1,52	p> 0,05

За допомогою тесту стрибок ввєрх з мїсця маємо змогу оцїнити рївень швидкїсно-силових якостей гїмнасток (рис 4.2).

В експериментальній групї пїсля першого етапу експерименту $24,53 \pm 0,98$ см., пїсля проведення другого етапу дослідження показник став $25,8 \pm 1,09$ см. У контрольній групї середній показник при розподїлі становив бїльше нїж в експериментальній групї $27,13 \pm 1,06$, а на II-му етапї експерименту також не спостерїгається значного приросту - $28,8 \pm 1,07$ см., ($p > 0,05$).

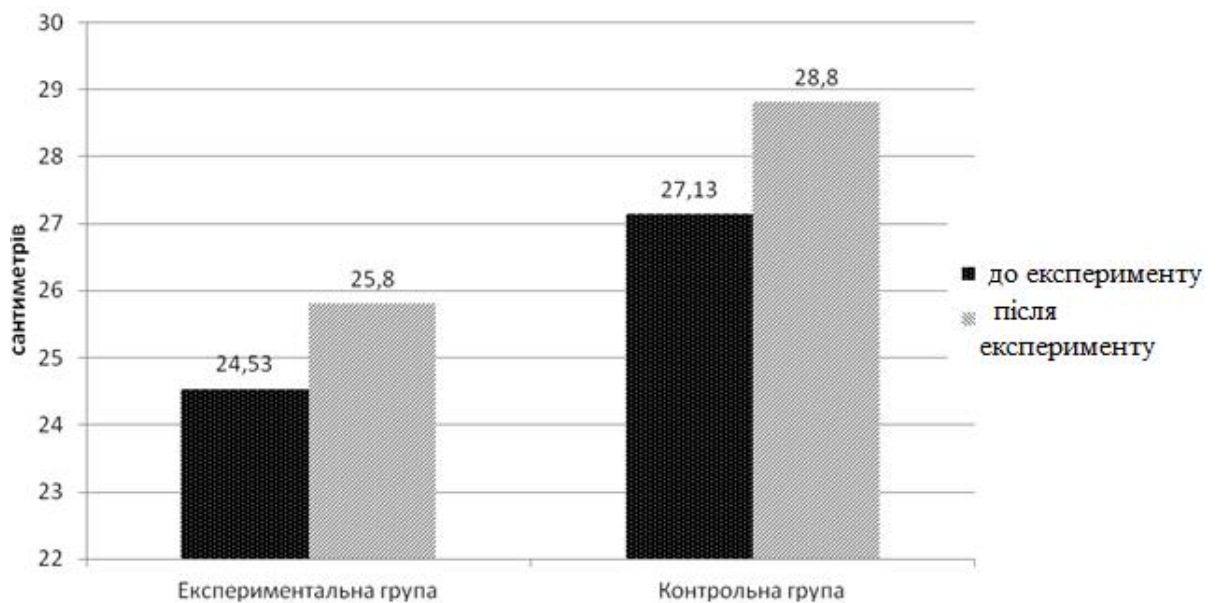


Рис.4. 2. Змїни показників за результатом тесту стрибок ввєрх

В тестї «лежачи - одночасне пїднїмання рук та нїг», визначалась сила м'язїв, вихїдний показник в експериментальній групї склав $10,87 \pm 0,53$ раз, а пїсля введеної нами програми вїн зрїс до $12,73 \pm 0,58$, ($p < 0,05$). Це говорить про ефективнїсть застосування вправ, якї входили до комплексу розвитку сили для спортсменок, якї займаються художньою гїмнастикою. У контрольній групї, яка займалась за програмою ДЮСШ таких змїн не вїдбулось, ($p > 0,05$), на початку дослідження результат склав $10,07 \pm 0,33$, а пїсля проведення експерименту $11,07 \pm 0,35$ (рис.4.3).

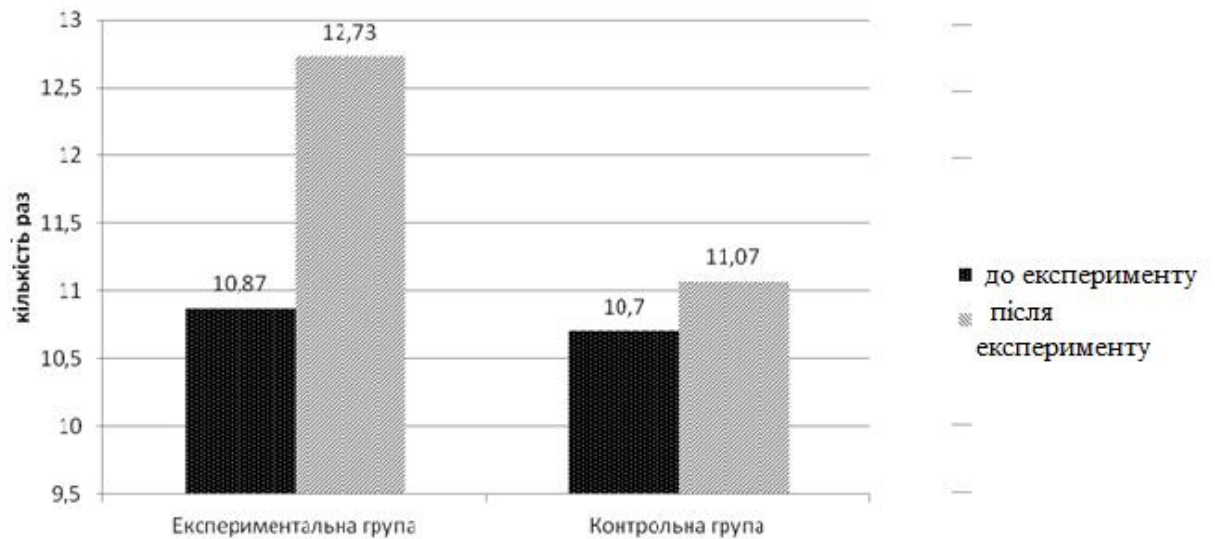


Рис. 4. 3. Зміни показників за розвитком сили м'язів червного пресу.

Результати тесту, який відображає рівень розвитку гнучкості, який є провідною здібністю у художній гімнастиці, після проведеного експерименту говорить о певному прирості.

В експериментальній групі на початку дослідження середній показник складав $11,4 \pm 1,28$ см., а після проведення другого етапу $15,2 \pm 1,6$ см., ($p > 0,05$). В контрольній групі приріст склав 4,47 см., (рис. 4. 4.)

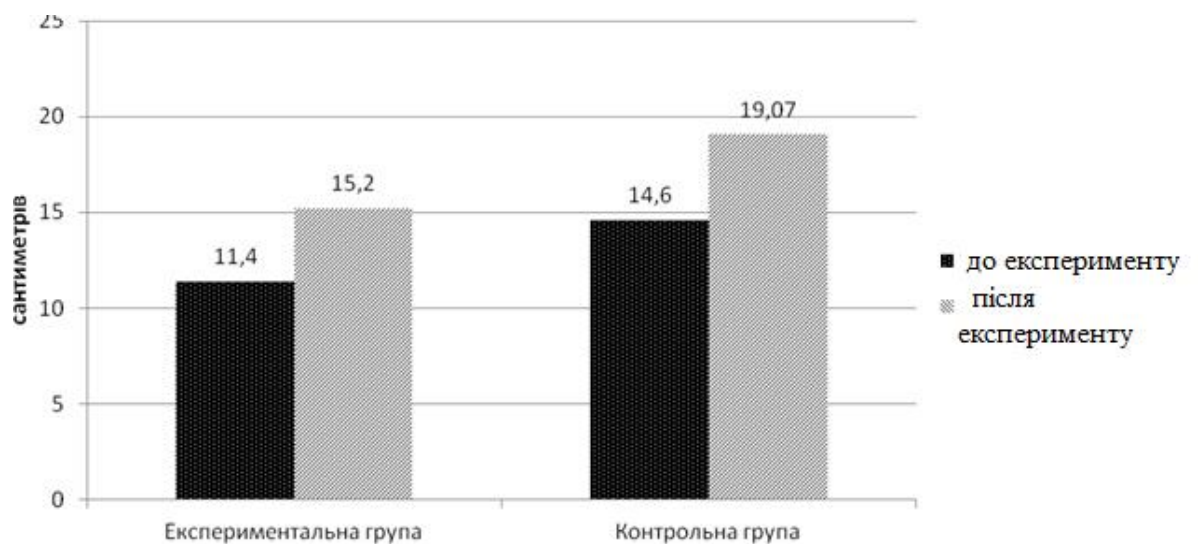


Рис.4.4. Зміни показників за результатами тесту нахил вперед.

Середній результат тесту, викрут гімнастичної палиці, який визначає рухливість у плечових суглобах, у експериментальній групі на початку експерименту становив $19,5 \pm 1,89$ см., а в кінці експерименту він зріс до $13,2 \pm 1,65$ см. ($p < 0,05$.) У контрольній групі від $22 \pm 3,85$ до $19,93 \pm 3,72$ см., що також є суттєвим зростом.

Стан спеціальної фізичної підготовленості визначали за допомогою трьох тестів: «міст», рівновага «арабеск» та прогин назад з положення лежачи на животі.

Результат показників за рівнем розвитку гнучкості хребта (рис.4.5., табл.4.1.) в експериментальній групі на початку дослідження становив $4,87 \pm 2,08$ см. Після проведення 2-го етапу експерименту цей показник покращився до $2,2 \pm 1,35$ см., ($p < 0,05$).

Результат дівчат контрольної групи на першому етапі експерименту становив $11,87 \pm 3,38$ см., а після другого етапу дослідження покращився до позначки $9,6 \pm 3,07$ см., але приріст не суттєвий ($p > 0,05$).

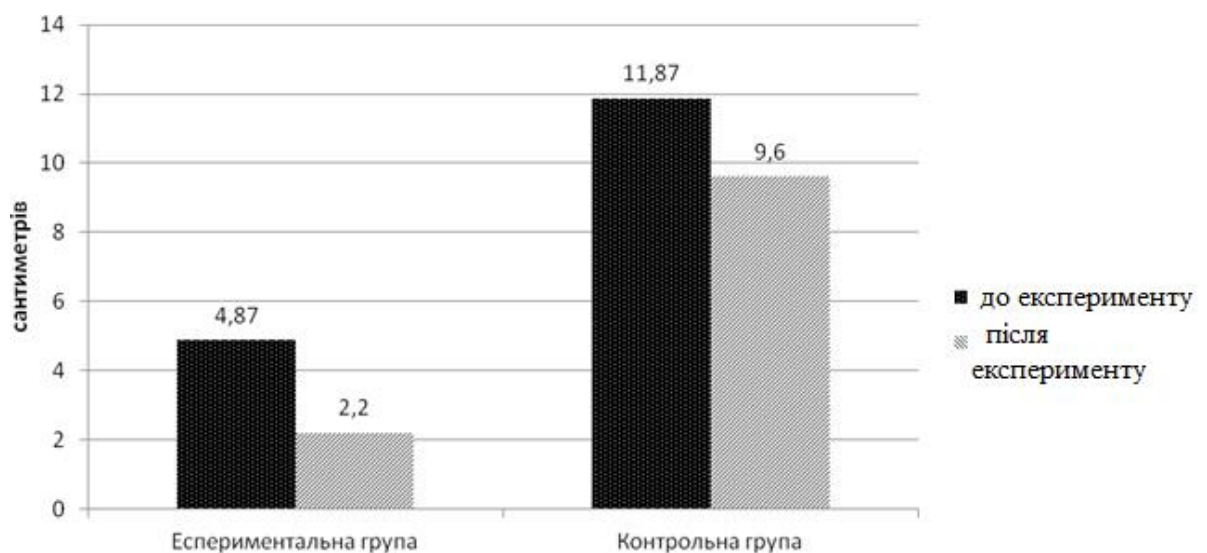


Рис.4.5. Зміни показників за результатом тесту міст

На рисунку 4.6., в таблиці 4.1. зображено результати дівчат у тесті підйом тулуба назад з положення лежачи на животі. Ми оцінювали рівень

підготовленості за двома показниками 90° та 180° .

В експериментальній групі на першому етапі дослідження 5 дівчат мали показник 90° , а решта 180° , наприкінці дослідження лише 2 гімнастки залишились з рівнем 90° , а середні показники становили $150 \pm 11,34$ та $168 \pm 8,18$ відповідно, ($p > 0,05$).

У контрольній групі середньостатистичний показник на початку експерименту склав $102 \pm 8,18^\circ$, а після проведення другого етапу він зріс до $120 \pm 11,34^\circ$, $p > 0,05$. Розподіл за результатами тесту підйом тулуба назад представлений на рис. 4.6.

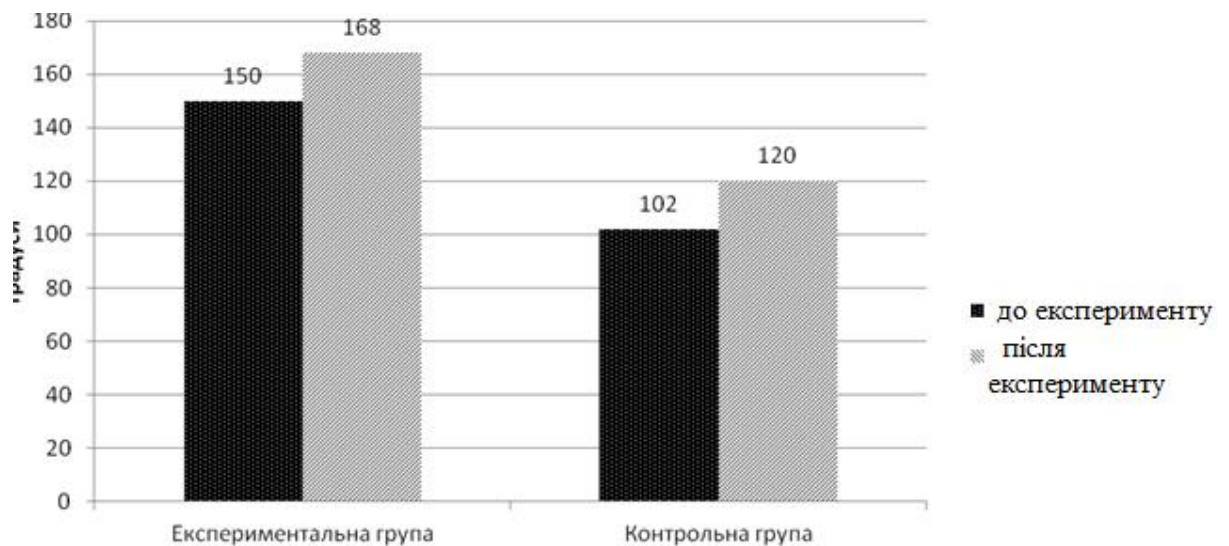


Рис.4.6. Зміни показників дівчат за результатами тесту підйом тулуба назад.

У тесті для визначення координаційних здібностей, рівновага «арабеск», у експериментальній групі становив $5,4 \pm 1,29$ сек., після проведення експерименту - результат збільшився вдвічі і склав $10 \pm 1,52$ сек., ($p < 0,05$).

Це свідчить, що введення уроків хореографії у тренувальний процес позитивно відобразився на здібностях юних спортсменок.

Результати контрольної групи не мали значного приросту, ($p > 0,05$). На I- му етапі дослідження показник становив $4,27 \pm 0,61$ сек., а наприкінці

експерименту він зріс до $5,87 \pm 0,51$ сек., ($p > 0,05$).

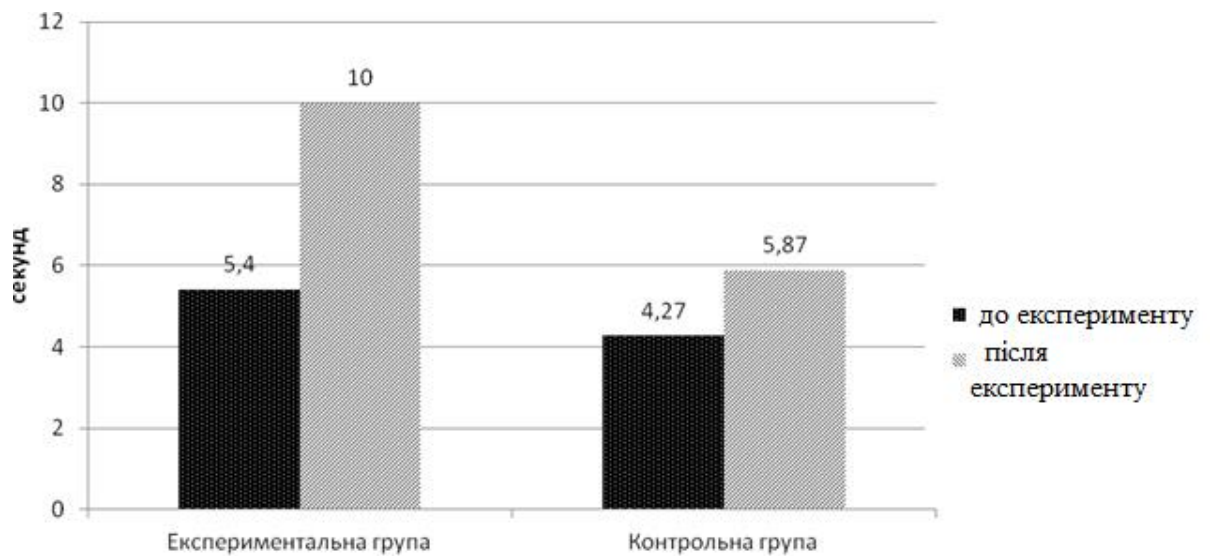


Рис. 4.7. Зміни показників за результатами тесту «арабеск»

Спеціальна фізична підготовленість гімнасток оцінювалась тестом: подвійні стрибки через скакалку, та стрибками через скакалку за 10 сек. (рис. 4.8., табл.4.1.).

Значний приріст в експериментальній групі встановлено у тесті на час. На початку експерименту показник становив $23,8 \pm 1,04$, а після другого етапу $27,47 \pm 1,02$, $p < 0,05$. У контрольній групі $23,93 \pm 1,59$ та $26,93 \pm 1,52$ відповідно, ($p > 0,05$).

Результат подвійних стрибків як в експериментальній, так і в контрольній групах мав незначний приріст. Отже, на початку дослідження показник дівчат експериментальної групи становив $13,4 \pm 1,77$ та $14,73 \pm 2,56$ рази в КГ, а на 2-му етапі дослідження $20,33 \pm 1,83$ ($p < 0,05$) та $17 \pm 2,25$ раз ($p > 0,05$) відповідно в ЕГ та КГ.

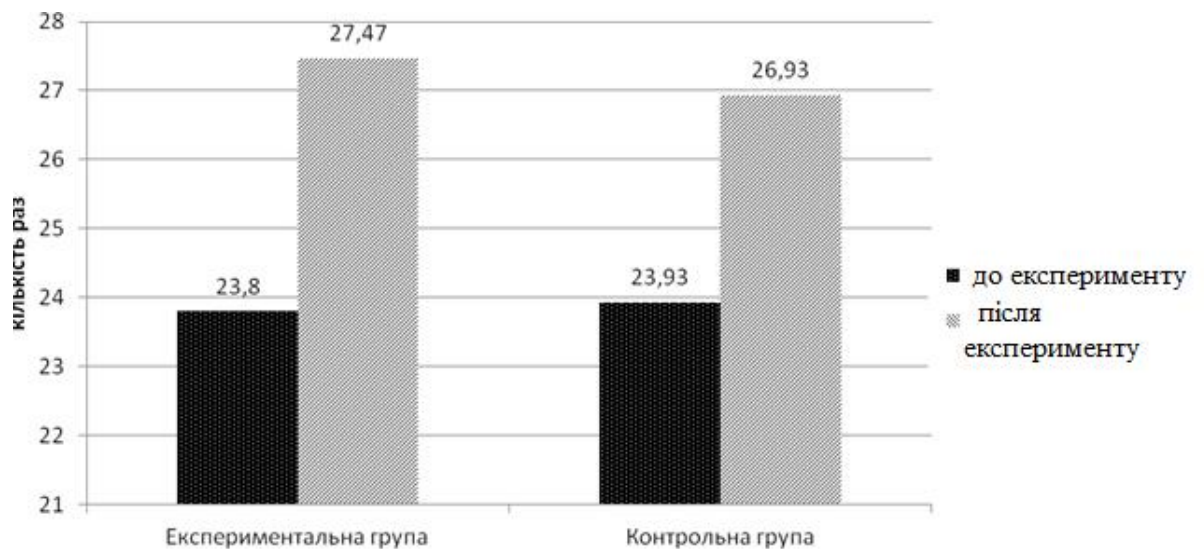


Рис.4.8. Зміни показників за результатами стрибків через скакалку за 10 сек.

Показники у контрольній групі за результатами тесту «міст» після другого етапу дослідження зросли до 40%. В експериментальній групі за час експерименту суттєво збільшилась кількість гімнасток з високим рівнем виконання даного елемента.

Висновки до розділу 4.

Процес навчання юних гімнасток розглядається як формування навичок і управління ними, а тимчасові просторові і динамічні характеристики руху включають в себе аналіз інформації про основні ознаки рухового акту. Чим повніша інформація, яка надходить про різні сторони рухових дій, тим більше можливостей має ЦНС в здійсненні регуляції управління цими діями. Розвиток умінь позитивно впливає на формування рухових навичок, особливо на початковому етапі навчання і прискорює цей процес.

Встановлено, що здатність до просторової оцінки рухів, значною мірою розвивається під впливом цілеспрямованих вправ, приріст точності рухів відрізняється на початковому етапі навчання, здатність тонко диференціювати

рухи в часі і просторі досягає свого максимального розвитку до 13-14-річного віку.

Результати педагогічного експерименту свідчать про зрушення показників прояву виконавської майстерності та фізичної підготовленості дівчат груп, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки.

Комплекс вправ, що містив у собі елементи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтування в просторі протягом експерименту який чергували з хореографією за розробленими загально - розвивальними вправами покращили показники загальної фізичної підготовленості у гімнасток.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Виконавча майстерність, артистична та рухова виразності складається з наступних компонентів:

- музично-ритмічної підготовки;
- оволодіння навичками виразного руху;
- хореографічної підготовки;
- вивчення елементів народного и бального танцю.

Експериментально доведено, що розроблений комплекс вправ виховання рухової виразності сприяла значному покращенню амплітуди й точності рухів, гармонії та емоційного зв'язку гімнастики з музикою, якості використання супроводжуючих рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, хореографічності, поліпшилась артистичність і яскравість рухів у досліджуваних гімнасток.

В експериментальній групі у результаті впровадження розробленого комплексу вправ спостерігався приріст пластичності виконання елементів, музичності рухів і створення художнього образу у юних гімнасток.

Результати педагогічного експерименту свідчать і про позитивні зрушення показників прояву фізичної підготовленості гімнасток, які займаються художньою гімнастикою.

Після проведення експерименту зросла кількість гімнасток з рівнем виконання вище середнього до 60%, а з високим рівнем виконання збільшився майже вдвічі і дорівнює 13 %.

Значний приріст в експериментальній групі встановлено у тесті на час. На початку експерименту показник становив $23,8 \pm 1,04$, а після другого етапу $27,47 \pm 1,02$, $p < 0,05$. У контрольній групі $23,93 \pm 1,59$ та $26,93 \pm 1,52$ відповідно, ($p > 0,05$).

Результат подвійних стрибків як в експериментальній, так і в

контрольній групах мав незначний приріст. Отже, на початку дослідження показник дівчат експериментальної групи становив $13,4 \pm 1,77$ та $14,73 \pm 2,56$ рази в КГ, а на 2-му етапі дослідження $20,33 \pm 1,83$ ($p < 0,05$) та $17 \pm 2,25$ раз ($p > 0,05$) відповідно в ЕГ та КГ.

В тесті у стрибку ввєрх в експериментальній групі 7% дівчат мали низький рівень, 20 % нижче середнього, найбільша кількість дівчат складала 33 % з середнім рівнем, 26 % - вище середнього, а решта 14 % мали високий рівень. Вже після експерименту по 26 % дівчат мали середній, вище середнього та високий рівні виконання. Контрольна група мала по 33 та 34% дівчат з нижче середнім, середнім та вище середнього рівнями відповідно. Після експерименту 40 % дівчат виконували з вище середнього рівня, та зменшилась кількість з нижче середнім рівнем до 27%.

У тесті на визначення сили м'язів у гімнасток експериментальної групи переважає рівень вище середнього - 47%, ще 13 % склали високий рівень, 14 % дівчат мали середній, решта 26 % гімнасток показали середній рівень. У другій половині експерименту за рахунок збільшення до 39% дівчат з високим рівнем виконання. Що стосується дівчат контрольної групи, то 46% мали високий рівень, по 20% нижче середнього та середній рівні, а 14% мали рівень вище середнього. Але, вже у другій половині експерименту більшість гімнасток 60% мали високий рівень, ще 20 % середній, лише 7% дівчат з рівнем нижче середнього та 13 % з вище середнього.

У тесті на визначення гнучкості, дані якого представлені у таблиці 4.2.3., серед гімнасток експериментальної групи на початку експерименту переважає 47% з середнім рівнем, ще 33% мали рівень нижче середнього та 20% високий рівень. Після проведення експерименту по 33% дівчат мали середній та вище середнього рівні, всього 7% з рівнем нижче середнього, решта ж гімнасток мали високий рівень. У контрольній групі

60 % дівчат мали середній рівень на початку експерименту, ще 33 % показали рівень вище середнього та лише 7% дівчат мали рівень нижче середнього. Проте, наприкінці експерименту за рахунок збільшення до 40 % дівчат з рівнем вище середнього та 13 % високого рівня зменшилась кількість дівчат до 47% з середнім рівнем.

При проведенні тесту викрут гімнастичної палиці серед гімнасток експериментальної групи переважає середній рівень і становить 60%, ще 33% рівень вище середнього та 7% високий рівень. Після проведення експерименту за рахунок збільшення до 67% вище середнього рівня зменшилась кількість гімнасток з середнім рівнем до 26%, та незмінними залишились 7% з високим рівнем розвитку гнучкості у плечових суглобах. У контрольній групі по 33% гімнасток склали вище середнього та нижче середнього рівні, майже така ж кількість 27% мали високий рівень та 7% показали низький рівень. Наприкінці експерименту серед гімнасток встановлено по 27% з середнім та вище середнього рівнями, 33% високий рівень та 13% - рівень нижче середнього.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури, правил змагань, нормативних документів ДЮСШ свідчить про наукові дослідження з питань підготовки юних спортсменів в художній гімнастиці. Однак ще у теорії і практиці складно-координаційних видів спорту недостатньо розробленні питання щодо проведення занять з художньої гімнастики з урахуванням виконавської майстерності в системі підготовки спортсменок, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу.

За результатами експерименту, дівчата були розподілені в експериментальну та контрольну групи рівномірно. Розроблена нами експериментальна програма включала в себе наступні кроки при формуванні виконавської майстерності у спортсменок:

- хореографічну підготовку, яка є основою виконавської майстерності в художній гімнастиці, хореографічні вправи надають рухам пластичності і виразності;
- використання в музично-ритмічній підготовці індивідуальної рухової імпровізації під музичний супровід різного характеру і змісту, де необхідно задіяти всі сегменти тіла, виконуючи вправи без предмета і з предметами;
- вивчалися елементи сучасних танців різних напрямків; елементів для розвитку гнучкості, координаційних здібностей, комплекси для формування постави.

Комплекс експериментальних вправ програми містив вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтування в просторі, хореографію, загально - розвивальні вправи сприяв поліпшенню показників загальної фізичної підготовленості у гімнасток. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в 6 з 10

проведених тестів. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$).

Результати проведених досліджень з використання розробленого комплексу вправ розвитку фізичних якостей дозволили отримати поліпшені результати спортсменок експериментальної групи:

- за результатами у одночасному підніманні рук та ніг з положення лежачи приріст результатів склав 14,6% ($p < 0,05$);
- у вправі «Арабеск» приріст результату становить 46% ($p < 0,05$).
- у подвійних стрибках приріст склав 34%
- у стрибках через скакалку за 10 с приріст результату становив 13,4% ($p < 0,05$).

Розроблена програма розвитку виконавської майстерності і фізичних якостей для гімнасток дозволила достовірно покращити показники фізичної підготовленості юних спортсменок експериментальної групи і може використовуватись у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ на етапі попередньої базової підготовки .

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом визначили напрямки які можна рекомендувати при формуванні рухової виразності у підготовці спортсменок:

- хореографічну підготовку, яка є основою виконавської майстерності в художній гімнастиці, хореографічні вправи надають рухам пластичності і виразності;

- використання в музично-ритмічній підготовці індивідуальної рухової імпровізації під музичний супровід різного характеру і змісту, де необхідно задіяти всі сегменти тіла, виконуючи вправи без предмета і з предметами;

- пропонувати гімнасткам складання вправ під обрану та музику відповідно її змісту та характеру;

- для гімнасток старших вікових категорій доцільно складати композиції з урахуванням підготовки, поглядів гімнастки, характерів і рухових стилів;

- вивчати елементи сучасних танців різних напрямків;

- виховувати у гімнасток потреби у систематичному накопиченні знань, їх аналізу, здібностей до імпровізації, техніки рухів, яка складається в процесі еволюції різноманітних танцювальних елементів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер . – К.: Олимпийская література,2001. – 422 с.
2. Андреева Р.І.Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Р.І. Андреева.- Харків,2011.
3. Андреева Р.І. Особенности построения навчально-тренировального процесса гимнасток-художниц/Р.І. Андреева// Молода спортивна наука України.-2009.Т.1. С. 6-9.
4. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць/ Р.І. Андреева//Молода спортивна наука України.- 2008.Т.1. С.6-9.
5. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике/ Л.Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год.
6. Ашмарин Б. А. Теория и методика педологических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1979. – 223 с.
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 279 с.
8. Байер В.В.Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами)/В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина// Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2004. — N 2. — С. 31-36.
9. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого/ В.К. Бальсевич - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

10. Белокопытова Ж.А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике/Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук//Физическое воспитание студентов.-2010.-№2.-С.24-28.

11.Белокопытова Ж.А. Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика/Ж.А.Белокопытова, Киев, РНМЖ, 1978.

12.БелокопытоваЖ. А. Художественная гимнастика / Ж. А. Белокопытова // Поурочная программа обучения без предмета и с предметами. - К, 1983. - С. 17-34.

13. *Борисенко С.И.* Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореф. дис. канд.пед. наук : 13.00.04 / Борисенко, Светлана Ивановна ;СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2000. — 21 с.

14.Благуш П. К. Теория тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 166 с.

15.Ботяев В.Л. Отбор и оценка перспективности в художественной гимнастике на основе анали за зрительно-двигательной и моторной асиметрии/В.Л. Ботяев, Е.В. Павлова//Физическая культура.- 2006.-№5.- С56-59.

16.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.

17. Винер-Усманова, И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер-Усманова, Р.Н Терехина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15-18.

18. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,

оздоровительной и адаптивной физической культуры” / И. А. А.Винер-Усманова. – Санкт-Петербург, 2013. – 40 с.19.Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1994. – 144 с.

20. Волков Л. В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л. В. Волков. – Київ : Вежа, 1998. – 190 с.

21.Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1981. – 20 с.

22. Денисова П.В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте/ П.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, П.А. Харченко.-К.: Олимпийская литература,2008.-127 с.

23. Горшкова Е.В. Двигательно-пластическая выразительность и ее развитие в дошкольном детстве [Текст] / Е.В.Горшкова // Тезисы V Всероссийского съезда психологов. — СПб., 2003. — С.14.

24.Дмитренко С. М. Завдання для лабораторних занять з педагогічних досліджень в спорті / С. М. Дмитренко. – Вінниця : Планер, 2008. – 48 с.

25.Евстафьев Б. В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека / Б. В. Евстафьев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 49-52.

26.Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2002. – 384 с.

27.Запорожанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 2. – С.41-43.

28.Запорожанов В. А. Педагогический контроль в спорте / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1990. –148 с.

29.Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – 2-е издание. – М. : ФиС, 1979. –200 с.

30.Зациорский В.М. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

31. Каравацкая, Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Каравацкая Наталья Александровна ; Великие Луки, 2002. — 21с.

32.Карпенко Л.А., Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко , Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

33.Карпенко Л. Художественная гимнастика/Л.Карпенко: учебник. Москва, 2003.

34.Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий. – ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.

35.Козлова К. П. Курсові та дипломні роботи з теорії і методики фізичного виховання / К. П. Козлова. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – 110 с.

36.Костюкевич В. М. Дипломна робота / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2005. – 120 с.

37.Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2007. – 120 с.

38.Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хокее на траве/ В.М. Костюкевич. - В.6 ООО «Фирма «Планер», 2011. - 736 с.

39.Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / В.М. Костюкевич. - В.; ДОВ "Вінниця", ВДПУ, 2001. - 183 с.

40. Костюкевич В.М. Теорія і методика фізичного виховання / В.М. Костюкевич . – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с
41. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
42. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с.
43. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196с
44. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств у школьников / З. И. Кузнецова. – М. : ФиС, 1967. – 120 с.
45. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
46. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / Т.С. Лисицкая , Физкультура и спорт, 1982 год.
47. Лукьяненко В. П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В. П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 2-10.
48. Лях В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников ГДР / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12. – С. 56-60.
49. Лях В. И. Вопросы диагностики координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 56-58.
50. Лях В. И. Методы и критерии оценки координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1988. – № 6. – С. 11.

51.Макарова Е. В. Структура специальной двигательной подготовки. определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике : автореф. дис... канд. пед. наук / Е. В. Макарова. - М., 1999. - 26 с.

52.Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.В. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 190 с.

53. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 145 с.

54. Матвеев Л.П. О закономерностях начальной спортивной специализации / Л.П. Матвеев, К.Г. Молчинок // Теория и практика физической культуры. 1979. - N 1. - С.32-36.

55. Менхин Ю.В. Физическая подготовка спортсмена (методологические основы) / Ю.В. Менхин М.: ФиС, 1993. – 223 с.

56. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников./ Б. Н. Минаев, Б.М. Шиян. М.: Просвещение, 1989. - С. 107-109.

57. Муллагильдина А.Я. Оптимизация специальной физической подготовки в художественной гимнастике спортсменок 10-11 лет/ А.Я. Муллагильдина, А.Х. Дейнеко, И.Г. Беленькая//Научный журнал.- 2009.- №10.С.145-149.

58. Назарова О.М. Методика проведения занятий із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера / О.М. Назарова – М.: 2001. – 39 с.

59.Нестерова Т.В. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике/Т.В. Нестерова, О.А. Богорад // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2005. — N 5. — С. 24-32.

60. Образовательная программа по художественной гимнастике/Л.А.Резникава, А.Л.Булгакова.- Барнаул,2012.

61.Омельянчик О.О. Сильове забарвлення композиційних

послідовностей гімнастичних вправ // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2001. - № 3. - С. 19 - 22.

62. Орлов Л.П. Художественная гимнастика / Л.П. Орлов, Москва, Физкультура и спорт, 1973

63. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: ФиС, 1999. – 323с.

64. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. И. Платонов. – Киев : Олимпийская литература. 1997. – 80 с. 65. Платонов В. М. Подготовка юного спортсмена / В. М. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. шк., 1988. – С. 135-141.

66. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.

67. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

68. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. К.: Здоровья, 1980.-336с

69. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / О. Пророков. – Тернопіль: Підручники та посібники, 2009. – 64 с.

70. Режимы тренировочных нагрузок: сборник научных трудов,

71. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пос. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

72. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999.-336 с.

73. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.

74. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей

людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

75.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо/ Л.П. Сергієнко. - К.: Олімпійська літ., 2001.-439 с

76.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика) /В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

77.Сосина В.Ю. Ритмическая хореография/В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиан.-К.: Радянська школа,1990, 255 с.

78.Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике /В.Ю. Сосина. - К.: Олимпийская литература, 2009. – 146 с.

79. Сиваш І. С. Факторы успешной соревновательной деятельности в групповых упражнениях художественной гимнастики/ Сиваш І. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. (9)50. – С. 126–131

80.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польс. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.

81.Теория и методика физической культуры: Учебник / под. ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

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

83.Фарфель В.С. Физиология человека / В.С.Фарфель, Н.Н.Хоц. – М.: ФиС, 1970. – 341 с.

84.Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.:Физкультура и спорт, 1980. 255с.

85.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.

пособие для институтов и техникумов физ. культ/ В.П.Филин. - М: Физкультура и спорт, 1987, - 128 с.

86.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.

87.Филин В.П. Некоторые специальные аспекты детско-юношеского спорта / В.П.Филин, Б.А.Сироткина, И.И. Карин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7. – С. 41-44.

88.Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : ФиС, 1991. – 224 с.

89.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

90.Художественная гимнастика /Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. – М.: ОАО «Газпром», 2003. – 381 с.

91. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Хіменес Х. Р. – Львів, 2014. – 20 с.

92.Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ / [Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова] — К.:РНМК, ФГУ, 1999. — С. 26—33.

93. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skills acquisition / Čuljak Z., Delaš Kalinski S., Kezić A., Miletić Đ. // Science of Gymnastics Journal. – 2014. – № 2 – P. 73–82. (235) Haas J. G. Dance Anatomy / J. G. Haas. – United States : Human Kinetics, 2014. – 193 p.

94. Hökelmann A. Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic Gymnastics / Anita

Hökelmann, Peter Blaser, S. Scholz, S. Plock, S. Viet // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2006. – V.6 – № 2 – P. 82-87.

95. Code of points Rhythmic Gymnastics 2013–2016. Version September 19 : the English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. – 2012. – 35 p.

Додаток А

Вправи для розвитку швидкості

Ш-1 – повторний метод. Методичні прийоми: ідеомоторний **Ш-1(1)**; виконання вправи в двійках, трійках, групою, індивідуально **Ш-1(2)**; виконання вправ з обміном предметами між партнерами **Ш-1(3)**; виконання вправ зі зміною темпу або ритму музичного супроводу **Ш-1(4)**.

Ш-2 - розчленований. Методичні прийоми: виконання вправ з мінімальним збільшенням або зменшенням часових параметрів рухів **Ш-2 (1)**; робота в парах двійках, трійках, групою, індивідуально **Ш-2 (2)**; виконання вправ з предметом іншої ваги та фактури **Ш-2(3)**.

Ш-3 – колового тренування. Методичні прийоми: інтервальний **Ш-3 (1)**; з використанням музичного супроводу **Ш-3 (2)**; виконання в двійках, трійках, групою **Ш-3 (3)**; з використанням звуколідера **Ш-3 (4)**.

Ш-4 – ігровий, змагальний метод.

	Зміст вправи	Методи і методичні прийоми	До зування	Організаційно-методичні вказівки
	В.п. – стійка лівим боком до гімнастичної стінки на лівій, права вгору, ліва рука хватом за рейку, права вгору; 1 – нахил назад, правою рукою торкнутися лівої гомілки; 2 – в. п.. Теж саме з іншої ноги. Теж саме стоячи на півпальцях.	Ш-1(2)	По 30-40 с з кожної ноги	Нога не опускається нижче 160 градусів. Слідкувати за симетричним положенням тіла. Вправу виконувати у максимально швидкому темпі, не допускаючи погіршення техніки виконання.
		Ш-4		
	В.п. – зімкнута стійка боком до гімнастичної стінки, ліва рука хватом за рейку, права вгору; 1 – мах правою вперед-	Ш-1 (2,4)	По 8-12 разів на кожну кінцівку або	Слідкувати за симетричним положенням тіла, особливо тазу. Темп швидкий, вправу виконувати ритмічно, без зниження темпу. Вправу

	вгору; 2 – в. п.. Теж саме іншою ногою. Теж, саме, але мах виконувати через пасе. Теж саме стоячи на півпальцях.	Ш-4	к-сть разів за 15 с, з обтяженням по 6-10 разів	можна виконувати у парах, трійках групою, досягаючи узгодженості рухів. Амплітуда максимальна.
	В.п. – зімкнута стійка обличчям до гімнастичної стінки, руками хватом за рейку; 1 – мах правою ногою в сторону-вгору; 2 – в. п.. Теж саме з іншої ноги. Теж саме стоячи на півпальцях. Теж саме з підскоком під час маху.	Ш-1 (2,4)	По 8-12 разів кожною ногою або к-сть разів за 15 с, з обтяженням по 6-10 разів	Слідкувати за симетричним положенням тіла, особливо тазу. Темп швидкий, вправу виконувати ритмічно, без зниження темпу. Вправу можна виконувати у парах, трійках групою, досягаючи узгодженості рухів. Амплітуда максимальна.
		Ш-4		
	В.п. – зімкнута стійка обличчям до гімнастичної стінки, хватом за рейку; 1 – мах правою назад-вгору; 2 – в. п.. Теж саме з іншої ноги. Теж саме стоячи на півпальцях. Теж з підскоком під час маху.	Ш-1(2,4)	По 8-12 разів кожною ногою або к-сть разів за 15 с, з обтяженням по 6-10 разів	Слідкувати за симетричним положенням тіла, особливо тазу. Темп швидкий, вправу виконувати ритмічно, без зниження темпу. Вправу можна виконувати у парах, трійках групою, досягаючи узгодженості рухів. Амплітуда максимальна.
		Ш-4		
	В.п. – зімкнута стійка боком до гімнастичної стінки, хват лівою рукою за рейку, права вгору; 1 – мах правою ногою вперед на 45 град.; 2 – в. п.; 3 – мах правою вперед на 90 град.; 4 – в.п.; 5 – мах правою вперед на 180 град.; 6 – в.п.; 7- повторити рахунок 5; 8 – в.п.; Теж саме з іншої ноги. Теж саме, але махи виконати в сторону, назад і в «кільце». Теж з підйомом на півпальці.	Ш-1 (2,4)	По 8-12 разів кожною ногою або к-сть разів за 15 с, з обтяженням по 6-10 разів	Слідкувати за симетричним положенням тіла, особливо тазу. Темп швидкий, вправу виконувати ритмічно, без зниження темпу. Вправу можна виконувати у парах, трійках групою, досягаючи узгодженості рухів. Амплітуда максимальна.
		Ш-4		

	<p>В.п. – зімкнута стійка боком до гімнастичної стінки, ліва рука хватом за рейку, права вгору; 1 – мах правою вперед-вгору; 2 - в.п. 3 – мах лівою назад-вгору; 4 – в.п. 5 – мах правою в сторону-вгору; 6 – в.п. 7 – мах лівою вперед-вгору; 8 - в.п.; 9 – мах правою назад-вгору 10- в.п.; 11 – мах лівою вперед-вгору; 12 - в.п.; 13 – мах правою в сторону-вгору; 14 - в.п.; 15 – мах лівою назад-вгору 16 - в.п. Теж саме з іншої ноги.</p>	Ш-1(2,4)	По 4-6 разів кожною ногою	Слідкувати за симетричним положенням тіла, особливо тазу. Темп швидкий, вправу виконувати ритмічно, без зниження темпу. Вправу можна виконувати у парах, трійках групою, досягаючи узгодженості рухів. Амплітуда максимальна.
	<p>В.п. – стійка на носках, в правій (лівій) руці стрічка; Малюнок стрічкою на вибір: 1) «горизонтальна змійка», 2) «вертикальна змійка», 3) «спіраль»</p>	Ш-1 (2)	60 с	При виконанні малюнку «змійка» зубці повинні становити 60см, стрічка не торкається підлоги. Для ускладнення вправи можна використовувати обтяження на руки або поєднати дві стрічки
		Ш-3 (3)		
		Ш-4		
	<p>В.п. – дві спортсменки одна напроти одної, в №1 м'яч (стрічка, обруч, булави, скакалка), №2 - спиною до партнерки. Спортсменка №1 виконує кидок і подає звуковий сигнал в той момент, коли предмет досяг середини траєкторії польоту. №2 по сигналу повертається і ловить предмет у таких позиціях: 1) основна стійка; 2) стійка на півпальцях; 3) сидячи; 4) в рівновазі і ін. Теж, але №2 з заплющеними очима.</p>	Ш-1(2,3)	По 10-15 разів кожною рукою	Відстань між спортсменками не менше 6 метрів, висота кидка не нижче 6 метрів. Спортсменка повинна повернутися (відкрити очі) лише після звукового сигналу. Враховуються лише вдало виконані спроби.
		Ш-3 (1,2,3)		
		Ш-4		

Вправи для розвитку рухливості у ліктьових суглобах Вправи пасивного характеру

1. В.п. - руки в сторони, одночасні колові рухи в ліктьових суглобах.
2. В.п. - згинання рук у ліктьових суглобах ривками, торкаючись кістюплеча.
3. В.п. - стоячи лице один до одного, взятись за руки. Згинання та розгинання рук.
4. В.п. - стоячи спиною один до одного, руки в сторони, взятись за руки. Згинання та розгинання рук.

Вправи активного характеру

1. В.п. - лежачи на спині, згинання та розгинання рук.
 2. В.п. - лежачи на лавці, згинання та розгинання рук.
- В.п. - стояти лицем до стіни. Згинання рук в ліктьових суглобах

II. Вправи для розвитку рухливості в тазостегнових суглобах Вправи пасивного характеру

III. В.п. - лежачи на спині. Партнер згинає ногу в тазостегновому суглобі.

1. В.п. - лежачи на спині. Почергове відведення та приведення ноги.
2. В.п. - лежачи на спині. Колові рухи ногами.
3. В.п. - стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку, на рівні поясу, піднімання ніг уперед, назад і відведення у бік.

Вправи активного характеру

1. В.п. - стоячи лицем один до одного нахил вперед, прогнувшись, руки на плечах партнера. Пружинні наклони вперед.
2. В.п. - стоячи лице до гімнастичної ст., нахил вперед, хват за рейку. Пружинні нахили вперед з партнером на плечах.
3. В.п. - руки на пояс. Випади уперед, в сторони, назад і пружинні присідання в випадах.
4. В.п. - ноги нарізно. Подаючи таз уперед, нахил назад, до торкання руками п'яток.
5. В.п. - лежачи на животі, взявшись за стопи, прогнувшись.
6. В.п. - лежачи на гімнастичній лаві обличчям донизу, ноги тримає партнер, руки за голову або на пояс, нахил назад до відказу; 2- і прогинаючи тулуб руки догори.
7. В.п. - стійка на колінах, руки вперед або за голову, переміщення тазу у сторону, сісти то праворуч, то ліворуч.

IV. Вправи для розвитку рухливості у колінних суглобах

1. В.п. - сидячи на підлозі, згинання ніг по чергово або одночасно.
2. В.п. - лежачи на животі, згинання і розгинання ніг в колінних суглобах.
3. Ходьба з високим підніманням стегна і максимальним згинанням в колінному суглобі.
4. В.п. - стояти на колінах, сід на п'ятки.
5. В.п. - стояти на колінах, нахил назад прогнувшись В.п. - стояти на колінах, з змахом рук стрибок в присід.
6. В.п. - руки вперед, присід на одній нозі - друга в переді – «пістолет».
7. В.п. - лежачи на спині, ноги вперед, рухи – «велосипед».

V. Вправи для розвитку рухливості в гомілкових суглобах Вправи пасивного характеру

1. В.п. - сід, ноги зігнути в колінах, піднімання стопи вгору, згодом піднімання п'яток, покачування стопами.
2. В.п. - сід на п'ятках, пружинні покачування.
3. В.п. - сід ноги нарізно, партнер нажимає руками на тильну частину стопи, згинаючи її та повертаючи всередину.
4. Ходьба в позу присяді п'ятки не відриваються від полу.
5. „Гусиний крок" з пружинним покачуванням.
6. Пляска в присядку.

Вправи активного характеру

1. Ходьба з перекатом з п'ятки на носок і високим підніманням на носки.
2. Підскоки в сухому, глибокому піску.
3. В.п. - упор сидячи заді, ноги разом (нарізно) петля еспандера надіта на носок стопи, вільний кінець одітий на поясі. Почергове та одночасне згинання стопи до відказу.
4. В.п. - силою згинання стопи відштовхування набивного м'яча.

Вправи для розвитку рухомості в суглобах хребтового стовбура

1. Нахил уперед з допомогою партнера з різних вихідних положень: сидя, стоя, у гімнастичній стійці.
2. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи тулубом.
3. Нахил назад із різних вихідних положень.
4. В.п. - стійка., нахил вперед до торкання руками підлоги.
5. В.п. - стійка спиною до гімнастичної ст. нахил вперед, хват руками за нижню рейку.
6. Хвильові рухи тулубом в перед-назад і фронтальних площинах.

7. В.п. - основна стійка. Міст нахилом назад.

Вправи на розслаблення

1. Розслаблення м'язів рук, вільні потрясіння руками.

2. В.п. - руки на боки. Максимальна напруга м'язів рук і пояса верхніх кінцівок, пальці зжаті в кулаки. Розслабити м'язи рук, вільно „уронити", наклонившись в перед.

3. В.п. - стоячи на одній нозі. Хитання вільної розслабленої ноги.

В.п. -нахил уперед, напруження і розслаблення м'язів тулуба та всього тіла.

Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей: Різні стрибки зі скакалкою: стрибки зі скакалкою з поступовим скороченням часу на задану кількість, чергування стрибків з ходьбою, різні стрибки з обертанням, біг у швидкому темпі, вставання на носки(на час), присідання з обтяженнями, піднімання на носки, стрибки на місці та з просуванням на одній, двох ногах.