

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
за освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ВИКОРИСТАННЯ КОМПОНЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЧНО-
ТАНЦЮВАЛЬНОЇ РОЗМИНКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГО-
ТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня, групи

2М4ОСЗ

Рижкової Аліни Дмитрівни

Науковий керівник: Сиваш І. С.,

к.фіз.вих., доцент

Рецензент: _____,

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № __ від _____)

Завідувач кафедри:

д. фіз. вих., професор

Київ – 2024

ЗМІСТ

	ВСТУП	5
РОЗДІЛ І.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГІМНА- СТОК	8
1.1.	Особливості виконавської майстерності у виконанні композицій художньої гімнастики	8
1.2	Засоби сучасної хореографічної підготовки гімнасток	19
1.3	Особливості проведення занять з хореографічної підготовки в художній гімнастиці	24
	Висновки до 1 розділу	29
РОЗДІЛ 2.	Методи та організація дослідження	31
2.1	Методи дослідження	31
2.2	Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТОК	34
3.1.	Передумови оцінювання виконавської майстерності в художній гімнастиці	34
3.2.	Формування виразності у гімнасток	36
	Висновки до розділу 3	42

РОЗДІЛ 4	ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	44
	Висновки до розділу 4	53
РОЗДІЛ 5.	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ...	54
	Висновки	57
	Практичні рекомендації	59
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
	Додаток А.....	65

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ ТА СКОРОЧЕННЯ

KMC	- кандидат у майстри спорту України
MC	- майстер спорту України
MCMK	- 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
DB	- оцінка бригади суддів за труднощі тіла (Body)
DA	- оцінка бригади суддів за предмет (Apparatus)
S	- комбінації танцювальних кроків
R	- комбінації високого кидка, динамічних елементів з обертанням та ловом предмету

ВСТУП

Художня гімнастика як олімпійський та складнокоординаційний вид спорту приділяє особливу увагу майстерності та танцювальності виконання композицій, що в свою чергу зв'язана з оволодінням гімнасткою складною координацією рухів, вмінням передавати емоції [8, 13]. Постійне ускладнення змагальних елементів вимагає впровадження нових методів і підходів, спрямованих на досягнення ще кращих результатів.

Для перемоги сьогодні недостатньо ідеально технічно виконати елементи, виступи гімнасток повинні бути виразними, артистичними та яскравими. Тому підготовка гімнасток – це великий обсяг складних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні гімнастки, починаючи з початкових періодів. Дуже часто гімнастки приділяють більшу увагу технічному виконанню змагальної композиції, та не звертають увагу на виконавську майстерність у напрямку сучасної музичної та хореографічної підготовки [1, 2].

Правилами художньої гімнастики висуваються високі вимоги і до артистичності гімнасток, компонентами якої є вміння рухами виразити характер, ритм, темп музики змагальної вправи. У правилах суддівства змагань існують пенальті, які впливають на підсумкову оцінку композиції, коли: рух виконується до або після акцентів музики; в музиці немає помітних динамічних змін; гімнастка вносить свої власні зміни, помітно змінюючи темп, стиль або інтенсивність рухів тіла або предмету; акцент в музиці не підкреслюється рухом; відсутній певний характер рухів, які не мають стилістичного наповнення або зв'язку з музикою [1, 2, 3].

Не існує єдиної методики розвитку та обґрунтування процесу формування артистичності в системі багаторічної підготовки. Композиція вибудовується на основі пластичних мотивів, які відповідають характеру, темпу, ритму, динаміці музичного твору, з урахуванням вимог художньої цінності та артистичності.

Найчастіше для розвитку танцювальності використовують елементи бальних танців, таких як галоп, полька, мазурка, вальс. Ці елементи включаються в підготовчу частину тренувань і поєднуються з різновидами ходьби, бігу, поворотами, махами та нахилами. Хореографічна підготовка проводиться на окремих заняттях з хореографії, та не завжди на етапі початкової підготовки, хоча на цьому етапі гімнастам доволі важко створити у змагальній вправі виразний руховий образ з емоційною насиченістю, який би відповідав музичному супроводу.

Формування виконавської майстерності є важливим етапом становлення спортсменки, тому ще з початкової підготовки слід більше уваги приділяти вмінню виконувати вправи у відповідності до музичного супроводу, формувати на цій основі виразні пластичні рухи, осанку, розвивати творчі здібності та навички узгодження дій з музичним ритмом. Це дозволить досягти максимального спортивного результату в майбутньому.

Сучасна система підготовки в художній гімнастиці, що включає великий обсяг складних елементів, вимагає застосування нових методичних підходів та напрямів у розвитку танцювальності, збереження здоров'я юних гімнасток та вирішення завдань кожного етапу підготовки.

Розвиток танцювальності та навичок узгодження дій з музичним ритмом позитивно впливає на розвиток окремих фізичних якостей, підвищує загальний рівень рухової підготовленості, мотивацію і творчий потенціал юних спортсменок. Однак створення художнього образу та виразної ідеї композиції залишається складною проблемою, що потребує подальшого вивчення. Вдосконалення виконавської та артистичної майстерності залишається актуальним завданням сучасної підготовки гімнасток.

Об'єкт дослідження: розвиток танцювальності та рухової виразності у підготовці спортсменок в художній гімнастиці на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати сучасні компоненти хореографічно - танцювальної розминки та артистичної майстерності в художній гімнастиці.

Методи. У роботі було використано теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформації з мережі Інтернет, а також проведено систематизацію та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним і змагальним процесом та експериментальні дослідження.

Завдання:

1. Визначити сучасні компоненти хореографічно - танцювальної розминки для підвищення артистичної підготовки гімнасток.
2. виявити перспективи наукового пошуку в напрямку удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок.
3. спланувати процес виховання рухової виразності через музично-ритмічну підготовку у юних гімнасток та оцінити його ефективність.
4. проаналізувати рухову підготовленість юних гімнасток після проведеного експерименту.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Виконано відповідно плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою: 2.5 «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту».

Наукова новизна роботи. У роботі досліджено підготовку юних гімнасток із розвитку танцювальності та виконавської майстерності. Розроблено рекомендації щодо проведення хореографічно - танцювальної розминки.

Практична значущість отриманих результатів. Результати цієї роботи можуть бути використані у навчальному процесі студентів закладів фізичного

виховання та спорту, а також як рекомендації для тренерів під час проведення тренувань.

Структура й обсяг дипломної роботи. Магістерська робота виконана на 65 сторінках комп'ютерного тексту та складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, анотацій, додатків. Містить 6 таблиць, 9 рисунків, 1 додаток.

Список літератури налічує 76 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГІМНАСТОК

1.1. Особливості виконавської майстерності у виконанні композицій художньої гімнастики

Як олімпійський вид спорту, художня гімнастика вимагає ретельно організованої підготовки спортсменів, що є ключовим фактором успішних виступів національних команд на міжнародній арені.

Виступи гімнасток та їхні композиції у всіх видах багатоборства — як в індивідуальних, так і в групових програмах — залежать від правил змагань (Code FIG), які змінюються кожного олімпійського циклу [95].

Правила змагань передбачають оцінювання виконавської майстерності за такими компонентами: складність, композиційна побудова, технічне та артистичне виконання. У змагальних композиціях гімнастики використовують структурні елементи як тілом, так і предметом, а також їх поєднання з груп складності, що включають стрибки, рівноваги, обертання тощо.

Основною метою виступу кожної гімнастки є створення гармонійного взаємозв'язку всіх артистичних компонентів, які разом утворюють єдину ідею. Безперервність рухів, виконаних із експресією, формує гармонію і цілісність композиції. Серйозні технічні помилки, що порушують єдність композиції, караються пенальті в кінці вправи.

Рухи тіла та предмета мають бути узгоджені з музичними акцентами та музичними фразами, повинні підкреслювати ритм і темп музики.

Пенальті використовують:

- коли рухи помітно підкреслені до або після акцентів;
- коли чіткий акцент у музиці пропущено і не підкреслено рухом;
- коли рухи ненавмисно опиняються поза музичною фразою;
- коли темп музики змінюється, а гімнастка продовжує виконувати повільні рухи, не відобразивши зміну швидкості.

Закінчення композиції має бути узгодженим із закінченням музичного супроводу.

Кожен рух у художній гімнастиці повинен мати чітко визначений стиль, який підкреслює унікальну інтерпретацію гімнасткою характеру музики. Цей стиль чи характер рухів формується від самого початку вправи і зберігається протягом виступу. У всій вправі, яку виконує гімнастка, це стилістичне наповнення має розпізнаватись у рухах тіла та предмета, зокрема:

- підготовчі рухи до елементів труднощів;
- перехідні рухи між труднощами;
- під час DB та/або при виході з DB;
- хвилі тіла;
- стилізовані сполучні кроки, що зв'язують DB, R, DA;
- під час кидків і під час польоту предмета;
- під час лову;
- під час обертальних елементів;
- зміна рівнів тіла,
- сполучні елементи предмета, що підкреслюють ритм та характер;
- під час елементів DA.

Зміни характеру музики мають супроводжуватись відповідними змінами характеру рухів, гармонійно поєднуючись.

Згідно правил, комбінації танцювальних кроків оцінюються за свої унікальні перевагами та не входять до оцінки характеру рухів. Комбінації танцювальних кроків – це певна послідовність рухів тіла та предмета, що спрямована на вираження стилістичної інтерпретації музики і повинна мати певний виражений характер у рухах. Вони підбираються з урахуванням характеру, ритму, темпу та акцентів музичного супроводу.

Стилізовані рухи частин тіла, швидкість та інтенсивність рухів, а також вибір способів пересування мають бути ретельно підібрані для конкретної музики, під яку вони виконуються.

Побудова рухів повинна охоплювати всі частини тіла, що відповідають характеру музики, включаючи голову, плечі, руки, стегна, ноги, ступні тощо.

Кожна композиція під час виступу повинна містити щонайменше 2 комбінації танцювальних кроків.

Також комбінація танцювальних кроків повинна виконуватись з урахуванням певних вимог, аби бути зарахованою. Відсутність будь-якої вимоги у кожній комбінації танцювальних кроків призведе до її недійсності, буде застосовано пенальті за неврахування наступних вимог:

- мінімальна тривалість комбінації — 8 секунд, при цьому існує певний характер рухів, предмет має перебувати у русі. Всі кроки повинні бути чіткими та видимими протягом усього часу виконання;
- протягом мінімум 8 секунд не дозволено виконання великих кидків та преакробатичних елементів;

- серія кроків, виконаних менш, ніж за 8 секунд, через структуру композиції або наявність елементів DA, які переривають характер руху, не зараховується як комбінації танцювальних кроків.

Певний характер руху, який повністю розвивається протягом мінімум 8 секунд, включає:

- будь-які класичні танцювальні кроки;
- будь-які балетні танцювальні кроки;
- будь-які фольклорні танцювальні кроки;
- будь-які сучасні танцювальні кроки.

Комбінації танцювальних кроків повинні включати різноманітні рухи, спеціально підібрані для хореографічних цілей і створення характеру та ефекту.

DB (наприклад, стрибок кабріоль, рівновага пасе тощо), які мають у своїй основі традиційний танець і мають цінність 0.10, можуть бути включені в комбінацію танцювальних кроків за таких умов:

- рухи виконуються в гармонії з ритмом;
- 2 модальності переміщення (це стиль, в якому гімнастка рухається/переміщається по майданчику, як-от ходьба, стрибки, підстрибування тощо), що повинні бути різноманітними та гармонійними зі специфічним стилем музики та характером рухів, а не простими рухами по килиму (ходьба, крок, біг) з предметом;

Комбінація танцювальних кроків не зараховують у таких випадках:

- менш ніж 8 секунд виконання;
- статичність предмета;

- великий кидок під час S;
- преакробатичні елементи під час S;
- R під час S;
- втрата предмета протягом 8 секунд;
- втрата рівноваги під час опори однією чи обома руками чи предмету;
- повна втрата рівноваги та падіння гімнастки протягом 8 секунд;
- уся комбінація виконується на підлозі.

У художній гімнастиці гімнастка перетворює структуровану вправу на художню виставу, засновану на виразності. Експресія тіла – це поєднання сили та мощі з красою і витонченістю рухів.

Краса і витонченість можуть бути виражені широкою участю різних частин тіла (голови, плечей, тулуба, грудної клітки, кистей, рук, ніг і обличчя) такими засобами:

- гнучкі, пластичні та/або витончені рухи, що передають характер;
- експресія обличчя, що передає емоційну реакцію на музику;
- акценти під час виконання;
- інтенсивність характеру рухів.

Незалежно від фізичного розміру або росту гімнастки, рухи частин тіла повинні виконуватись з максимальною амплітудою та широтою. Виступи, у яких інтенсивність експресії тіла і обличчя недостатньо розвинена або не піддається ідентифікації, караються пенальті.

Швидкість та інтенсивність рухів гімнастики та рухи предмета повинні відображати зміни швидкості та динамічності музики. Відсутність контрасту у швидкості може створити монотонність.

Об'єднання певних елементів з конкретними акцентами створює ефект, який упізнається глядачем. Мета таких ефектів – підсилення оригінального зв'язку між конкретною музикою та рухами, створеними гімнасткою. Як прості, так і складні рухи можуть створити ефект, якщо вони виконуються з ясним наміром.

Існують деякі приклади створення ефектів при поєднанні з дуже специфічними моментами музики:

- DB, R та DA розташовуються на сильних та чітких музичних акцентах, які найкраще відповідають енергії та інтенсивності елементів труднощів;
- унікальні елементи виконуються на найбільш яскраві музичні акценти або фрази, що мають максимальний вплив та підкреслюють зв'язок музики з рухом;
- створення відносини або руху з предметом, що є несподіваним.

Рухи тіла та/або предмета, які використовуються для створення або підкреслення динамічних змін, створюють видимі ефекти для глядача. Динамічні зміни за своєю природою створюють свої власні ефекти та оцінюються окремо.

У художній гімнастиці виконавська майстерність вирішує різноманітні завдання: це і вдосконалення технічної майстерності та стабільності виконання, і створення нових, оригінальних, ризикованих елементів, і підвищення артистичності виконання композиції.

Виконавська майстерність має такі складові: *зміст композиції, її характер і спосіб виконання.*

Зміст композицій складається з:

- елементів, різних поєднань та комбінацій, виконуваних спортсменкою;

- логічності та підпорядкованості елементів, їх взаємозв'язку і цілісності композиції;

- оригінальності виконання;

- музичного зв'язку рухів.

Характер і спосіб виконання характеризується:

- стабільністю виконання як в умовах тренувань, так і на змаганнях;

- динамічністю, швидкістю, амплітудою рухів;

- легкістю, пластичністю, чистотою, виразністю;

- ритмічністю, музикальністю [3].

Артистизм та виразність рухів стали важливою складовою виконавської майстерності для спортсменів складнокоординаційних видів спорту.

1.2. Засоби сучасної хореографічної підготовки гімнасток

Система специфічних засобів і методів, які застосовуються поетапно з урахуванням вікових особливостей дівчат від етапу початкової підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності гімнасток - основа, на чому базується багаторічна підготовка гімнасток.

Формування знань вмінь і навичок під час виконання вправ з різними видами предметів та удосконалення їх до максимально можливого рівня називають технічною підготовкою [51, 54, 86].

Основною метою технічної підготовки у художній гімнастиці є формування знання, вміння і навиків, що дозволяють гімнасткам з найбільшою ефективністю демонструвати складність та оригінальність композиції, в поєднанні з музичним супроводом, та забезпечують подальший ріст спортивної майстерності [54, 82].

Технічна підготовка є многогранною, її можна представити як підготовку:

- без предмету (кроково – бігова; специфічна, стрибкова; рівноважно – обертальна; акробатична);
- предметна — це техніка виконання вправ з м'ячем, скакалкою, булавами, обручем та стрічкою, досягнення надійності їх володіння;
- хореографічна — це проведення занять або розминок класичної, або народно – характерної хореографії; розучування танцювальних кроків, поз, рухів рук; складання та відпрацювання хореографічних елементів композицій;
- музично – рухова (розвиток музичальності, елементів музичної

грамоти, музичні ігри, використання завдань з елементами; обговорення музики або супроводу змагальних і показових виступів;

- композиційна — це складання, розучування змагальних і показових виступів.

Платонов В. М. стверджує: «Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна. Певні вимоги до спортсмена в залежності від виду спорту, кваліфікації спортсмена, розвитку певних фізичних якостей та технічних дій покладається на фізичну підготовку» [66].

Для фізичної підготовки у складнокоординаційних видах спорту наведені компоненти, за Волковим Л.В. [6] і представлені у таблиці 1.1.

Таблиця 1. 1.

Компоненти фізичної підготовки у складно координаційних видах спорту

Складно координаційний вид спорту	Показники		
	ведучі	доповнюючі	другорядні
акробатика,	координаційні та силові здібності.	швидкісні здібності	витривалість
гімнастика,			
стрибки у воді,	гнучкість		
фігурне катання	конституція тіла, осанка, питома вага тіла		

Зі зростанням кваліфікації спортсмена збільшується кількість засобів СФП і відповідно зменшується об'єм засобів ЗФП.

СФП в різних періодах тренувального циклу спортсменів має особливості. У підготовчому періоді завданням СФП є забезпечення запасу функціональних і рухових можливостей гімнастів та створення бази для ефективного технічного вдосконалення.

Відомо, що у гімнасток стосовно приросту спеціальних фізичних якостей з віком та високим рівнем спортивної майстерності значно гальмуються можливості.

Підвищенню спеціальних рухових якостей потрібно приділяти увагу у підготовчому періоді, після чого підтримувати накопичений потенціал для виконання спортсменами загальних комбінацій.

Сосіна В.Ю. за результатами досліджень у процесі багаторічного тренування в художній гімнастиці, представила співвідношення засобів загальної фізичної підготовки ЗФП та спеціальної фізичної підготовки СФП, рис. 1. 1.

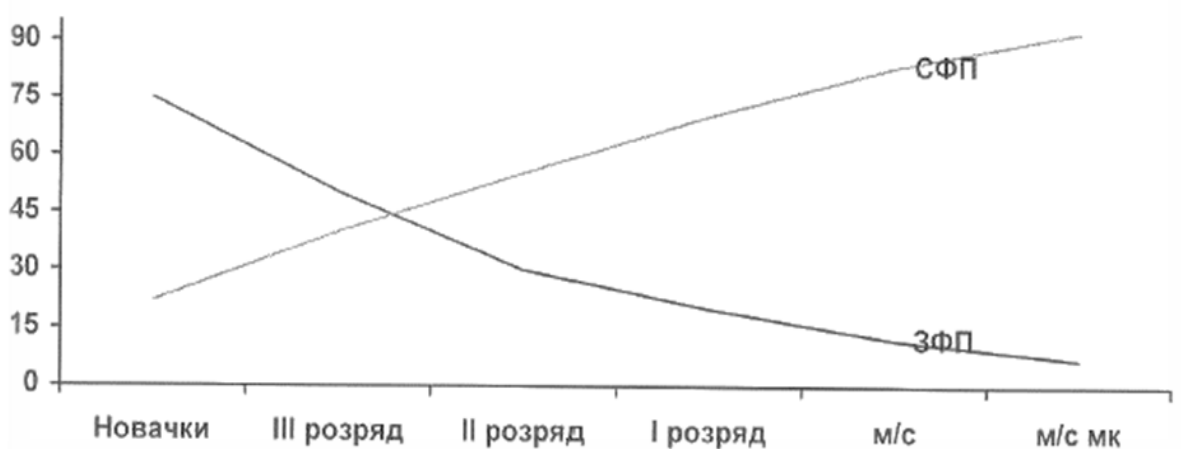


Рис. 1. 1. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки у процесі багаторічного тренування спортсменів [6].

Хореографія є видом СФП, яка дозволяє природно розвиватись певним фізичним якостям:

- збільшується рухливість в суглобах,
- сила м'язів,
- витривалість.

На етапі початкової підготовки, працюючи з дітьми, морфологічний і функціональний розвиток дитини здійснюється нерівномірно у різних вікових групах — слід дотримуватись співвідношенням засобів, так як періоди прискореного зростання (сенситивні) чергуються з уповільненням.

У розминці на заняттях використовують танцювальні елементи польки, вальсу, поєднуючи з ходьбою, бігом, махами, підскоками, поворотами та нахилами.

А елементи класичних бальних танців використовують на окремих заняттях для розвитку танцювальності.

Хореографія з використанням танцювальних елементів сприяє підвищенню хореографічної підготовленості.

До засобів хореографічної підготовки відносять:

- елементи вільної пластики, які використовуються для розвитку пластичності, граційності, виразності рухів та як елементи у змагальних вправах. Включають ці елементів у змагальні вправи, коли вони відображають контрасти (гротески), коли напружений рух змінюється розслабленням (наприклад, стрибок вгору та поступове переміщення корпусу); ефективність рухів вільної пластики залежить від відповід-

ності музичного супроводу, їх місцю у змагальній композиції, естетичності та техніці виконання;

- прості рухові дії — хвилі, помаху, пружинні рухи, розслаблення, різновиди ходьби і бігу та ін.
- підвідні вправи — ходьба з носка, на носках, у напівприсіді, м'який, пружинний, гострий високий, приставний, перекатний, перемінний крок та ін.), які використовуються для розвитку сили м'язів, координації, стрибучості та як підготовчі для виконання стрибка або піруету.
- хвилі та помаху складні за координацією, які виконуються ізольовано, окремими частинами тіла (кистю, рукою, руками, тулубом), та і усім тілом у різних напрямках (вперед, вбік, назад);
- елементи розслаблення, які застосовують для виховання вільних та ненапружених рухів, для зняття м'язового напруження і стимуляції процесів відновлення. Їх використовують у змагальних композиціях для передачі певного настрою.

До елементів сучасної естрадної хореографії відносять вправи, які вимагають включення у підготовку окремих стилізованих поз і положень тіла, які відповідають характеру вибраного музичного супроводу композиції. Тому сучасний танець складається з величезної кількості видів, підвидів, течій, де кожний має свої особливості, вважається найбільшим розділом хореографічного мистецтва та включає такі різновиди танців — джаз, модерн, контемпорарі, контактну імпровізацію та інші.

Сучасна художня гімнастика вимагає опанування різних видів сучасних танців, серед яких є: джаз, хіп-хоп, модерн, брейк данс і контемпорарі:

1. Джаз (jazz) – створення цього напрямку поклали імпровізаційні форми африканської народної музики такі як блюз та регтайм. Характер-

ною для джазу є підвищена емоційність, витончена ритмічність (синкопованість, поліфонія) та імпровізаційність. Характерною ознакою для джазового танцю вважається повна свобода рухів всього тіла та окремих його частин по горизонталі і вертикалі сценічного простору.

Розрізняють такі види джазу: степ, бродвей-джаз, класичний джаз, афро джаз, флеш, стріт, соул (ліричний джаз), фанк; сучасні молодіжні напрямки: брейк, хіп- хоп, фанк, твіст, чарльстон, шейк, бугі-вугі, що теж вважаються похідними від джаз – танцю.

Джаз – модерн відрізняється від інших танцювальних напрямків вільними рухами тіла, динамічними, оригінальними і граційними стрибками і обертами та поєднує традиційні балетні рухи, латино-американський стиль та навіть елементи брейк данс.

2. Хіп – хоп є частиною сучасної культури хіп – хоп. Це неагресивний енергійний танець, практикується як частина вуличної культури, для якого характерні стрибкові та пружинні рухи під інтенсивну та запальну музику.

3. Для брейк данс характерними є два танцювальних напрямки:
- нью – йоркського акробатичного стилю, який називають «нижнім», тому що виконується переважно на підлозі;

- і стилю лос – анжелеської пантоміми, який називають «верхнім».

До першого напрямку включають складні акробатичні елементи, обертання на голові, стрибки з рук на ноги і навпаки, зі зміною опори, обертання на одній або двох руках, вважається травмонебезпечним та вимагає відмінної фізичної підготовки.

До другого напрямку включають виконання різноманітних хвиль усім тілом або окремими його частинами, вимагає розвитку пластичності.

4. Модерн виник на основі творчості Айседори Дункан, Марти Гре- хем. Має повну свободу форм, історичних та побутових умовностей, ха-

рактизується використанням у композиції виразних засобів, акробатичних підтримок, елементів різних танцювальних технік.

5. Контемпорарі виник на основі модерного та постмодерного танцю та увібрав у себе елементи багатьох споріднених напрямків — це вправи гімнастики йогів, пілатесу та імпровізації. Характерною є відмова від традиційних атрибутів балету.

Контемпорарі:

- коли рухи виконуються у положенні стоячи, називають вертикальним;
- коли рухи на підлозі — партерним;
- танець в парі називають парним.

Засоби сучасної хореографії сприяють розвитку та удосконаленню акторської майстерності, виразності та артистизму. Їх використовують в художній гімнастиці для досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів.

Художня гімнастика характеризується унікальними композиціями, де всі компоненти композиції перебувають у гармонії. Специфіка музики визначає вибір всіх рухів і компонентів композиції та створюються у гармонійному співвідношенні один з одним. Музика надихає хореографію, встановлюючи темп, тему рухів та структуру композиції.

При виборі музики слід враховувати:

- характер музики (має бути вибраний з урахуванням віку, технічного рівня та артистичних якостей гімнастки, а також етичних норм);
- музика має дозволяти гімнастці виступати на максимумі її можливостей;
- музика повинна сприяти кращому виконанню композиції.

Перед першим рухом гімнастики допускається музичний вступ тривалістю трохи більше 4 секунд.

Художня досконалість досягається тоді, коли артистичне виконання і сама композиція чітко та повно розвивають такі компоненти для створення головної ідеї:

- характер стилю рухів у танцювальних кроках, а також у сполучних рухах між труднощами або в самих труднощах елементів;
- виразність у рухах;
- контрасти у швидкості, характері та інтенсивності рухів (як з предметом, так і з тілом), які відображають контрасти у музиці;
- стратегічне розміщення певних рухів тіла та предмета на певних музичних акцентах або фразах розробляються задля створення ефекту враження глядача;
- зв'язки між рухами, побудовами чи труднощами, які навмисно та хореографічно пов'язані і поєднують один рух з іншим плавно та гармонійно;
- різноманітність у рухах: гімнастки переходять від одного руху до іншого, переміщуючись у просторі з різними намірами; коли гімнастка переміщується, щоб змінити напрям, модальність її переміщення варіюється в залежності від необхідної відстані, швидкості, стилю конкретної музики і т. д. Така різноманітність напрямів та способів пересування сприяє створенню унікального характеру композиції та дозволяє уникнути монотонного руху.

Закінчення композиції має точно синхронізуватись із закінченням музики. Коли гімнастка завершує свою вправу і займає остаточне положення до закінчення музики або після того, як музика закінчилася, це оцінюється як відсутність гармонії між музикою та гімнасткою.

1.3 Особливості проведення занять з хореографічної підготовки в художній гімнастиці

Система вправ та методів, характерних для хореографічної підготовки гімнасток, забезпечує вплив на наступні напрямки у тренуванні:

- формування базових навичок загального спрямування, елементів гімнастичного стилю, точності рухів, ритмічності, амплітудності, елементів розрядних програм;
- удосконалення координації рухів, стійкості, вміння зберігати рівновагу, спеціальної витривалості, гнучкості, зміцнення опорно – рухового апарату;
- покращення рухової пам'яті, уваги, мислення, зосередженості на виконанні завдань;
- сприяє розширенню арсеналу засобів самовираження, таких як музичність, виразність, емоційність, танцювальність та загальна культура рухів) [2].

Хореографічна підготовка у художній гімнастиці базується, головним чином, з урахуванням класичного танцю. Однак вона має ряд характерних особливостей, які, перш за все, визначаються відмінностями цілей і завдань, що стоять перед спортсменками.

На хореографії вивчаються різноманітні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови. При цьому освоєння не повинно носити механічний характер. Шляхом відповідного коригування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо домогтися «артистичності виконання», здатності створювати індивідуальний образ у композиції.

У свою чергу, для створення образу необхідна виразність, яка нерозривно пов'язана з красою рухів, граційністю, танцювальністю тощо. Особливо важливо, щоб гімнастка могла створити емоційно руховий образ на основі власного сприйняття музики, виразності та експресії на тлі технічно складної композиції.

Завданням початкового етапу підготовки є зміцнення здоров'я дітей та гармонійний розвиток. На цьому етапі зовсім юних гімнасток навчають техніці «школи» рухів художньої гімнастики та техніці різних допоміжних і спеціально підготовчих вправ; постанові правильної постави; збалансованої загальної і спеціальної підготовки (початковий розвиток фізичних здібностей); освоєння основних рухів класичного танцю, окремих елементів народних і історико – побутових танців; виховання навичок володіння основними положеннями предметів; акробатична підготовленість; різнобічне освоєння базових навичок на найпростіших вправах хореографії без предмета та з предметами.

Хореографічна підготовка проходить у формі розминок та 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. Хореографічна підготовленість є важливою навичкою в складно координаційних видах спорту та умовою класичного танцю.

Для складнокоординаційних видів спорту за особливостями техніки «хореографічних елементів» з відповідністю форми, характеру рухів до традицій хореографії, був запропонований комплекс критеріїв хореографічної підготовленості [1].

Критерії, які мали «технічну» спрямованість до хореографічної «школи», характеризували рівень сформованості рухів і елементів гімнастичного стилю. За цим критерієм оцінюються технічні навички з хорео-

графічних елементів — це такі елементи, які визначають технічну цінність змагальної програми. До них відносять: елементи групи труднощів; хореографічні сполучні елементи, які допомагають створювати взаємозв'язок між окремими частинами композиції та оформляють виступи художньо: оформлюють виразні рухи рук, ніг і тулуба; та танцювальні елементи класичного, народного, сучасного танцю. Ознаками, які відповідають цим критеріям є:

струнка і підтягнута манера триматися, «підтягнутість корпусу»; з піднятою головою «положення голови»; випрямленою шиєю, підтягнутим животом і прямими ногами, «постава».

Під «виворотністю ніг» розуміється здатність розвертати верхню частину ніг у тазостегнових суглобах, щоб коліна, гомілки і стопи розкривалися назовні. У спорті не недоцільно, а навіть шкідливо досягати балетної виворотності, тому що багато рухів у гімнастиці вимагають паралельної позиції у ногах. Досліджувати «виворотність» ніг — визначити кут у межах 90° , що утворений лініями поздовжніх правої і лівої стопи.

Ще один критерій, який допомагає оцінювати положення ніг — критерій «натягнутість» ніг. При цьому м'язи ніг напружені, а кут розгинання коліна дорівнює 180° , при напружених м'язах стегна, гомілки і стопи.

При виконанні хореографічних елементів критерій «точність» рухів відповідає за положення та рухи руками і ногами до встановлених параметрів техніки. За цим критерієм слід визначати:

- лінія утворена кистю – плечем – передпліччям — це точність положення рук;
- положення позицій 1; 2; 3 – це точність збереження позицій рук при переході з одної форми в іншу;
- пліє, тандю, жете, гранд батман — це точність рухів та положень у ногах;

- високі напівпальці та положення махової ноги — це точність рухів ніг при виконанні обертань;
- амплітуда стрибка та його точність відтворення.

При виконанні композиції, відповідно до стилю у спортивній хореографії, наявність спеціалізованого жесту при закінченні рухів характеризує ще один критерій — «закінченість рухів».

Виконання композиції з відсутніми видимими фізичними напруженнями, умінням приховати складність, витрату сил та енергії, яка відбувається під час виступу, характеризує критерій «легкість».

Вміння створити цілісність у композиції або її фрагменті шляхом плавних переходів від одного руху до іншого без зупинок, характеризує критерій «злитності рухів».

Якісне виконання програми з точки зору виразності, емоційності, музикальності і танцювальності, розкриває емоційно – смисловий зміст композицій та має естетичну спрямованість.

Ступінь узгодженості рухів з темпом, ритмом, акцентами музики і підпорядкування загальному характерові музики визначається критерієм «музикальність», а відповідність рухів певному жанру і характеру музики — «танцювальністю».

Уміння передати характер музичного супроводу способом виконання, виразною мімікою обличчя, із гармонійним узгодженням рухів рук, голови, тулуба, ніг у позах, рухах, де найбільш доцільно підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, фрагмента композиції, характеризує критерій «виразність» [].

Висновки до розділу 1

Вимоги до гімнасток для отримання високих оцінок на змаганнях, зрештою, призводять до того, що лідерство зберігатиметься за тими спортсменками, які зможуть поєднувати високу різнопланову складність елементів тіла та предмета у неординарних композиціях з віртуозним виконанням та відмінною виразністю та артистичністю.

Протягом перших одного – двох років тренувань на початковому етапі необхідно навчити гімнасток технічним елементам тіла, а також елементам техніки володіння різними предметами, які відрізняються один від одного за жанровими, темповими та танцювальними характеристиками [4]. Правила виду спорту висувають досить високі вимоги вже до дуже юних спортсменок, тому фахівцям варто приділяти увагу танцювальній підготовці вже від самого початку занять спортсменок.

Хореографічна та танцювальна підготовка в художній гімнастиці включає наступні компоненти:

- високий рівень технічної підготовки та якісне виконання рухів у всіх використовуваних стилях;
- точні, цілеспрямовані переміщення та контроль над усіма частинами тіла;
- природність рухів, єдність із музикою;
- рухи повинні виконуватися на високому технічному рівні та в оригінальній манері обраного стилю.
- вміння одночасно задіяти різні частини тіла та групи м'язів;
- високий рівень нервово – м'язової координації;
- використання складних рухів, притаманних різним стилям;
- безпека виконання обраних рухів;
- вибір музичного супроводу композиції;
- різноманітність, складність, оригінальність;
- рівномірність розподілу у часі, просторове розміщення;
- оригінальність початкової та кінцевої позиції вправи;

– використання контрастів у побудові композиції.

Пластику рухів, технічність, точність, амплітудність, віртуозність, цілісність рухів) як одну з важливих координаційних здібностей, вивчали М. Бернштейн (1947), Б. Лоу (1984), Л. Назаренко (1998, 1999).

Авторами розглядалися компоненти виконавської і артистичної майстерності в художній гімнастиці, до яких входять: пластика, виразність, акторська майстерність, експресія руху. [].

Тренери стикаються з необхідністю пошуку сучасних шляхів вдосконалення процесу хореографічної підготовки юних гімнасток, та відсутністю науково обґрунтованих методики цього вдосконалення. Доволі часто на змаганнях гімнастики демонструють нові елементи і трюки, які раніше не використовувались, вони підсилюють емоційне сприйняття композиції гімнастики.

З перших років занять потрібно закладати фундамент підготовленості, яка створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення усіх основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, необхідних для досягнення успіху в подальших змаганнях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

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

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

Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел

Аналіз науково – методичної літератури проводився протягом дослідної роботи з метою порівняння поглядів авторів щодо теми дипломної роботи. Цей аналіз дозволив визначити напрямки роботи, сформулювати завдання дослідження та окреслити шляхи їх вирішення. У ході дослідження було розглянуто 76 літературних джерел.

Педагогічні спостереження та опитування проводились протягом усього періоду дослідження під час навчально-тренувальних занять. Значна увага приділялась фізичним та технічним аспектам підготовленості дівчат на етапі початкової підготовки. Проведене опитування серед 10 тренерів різної кваліфікації було спрямоване на аналіз розвитку танцювальності на хореографії на цьому етапі.

Педагогічне тестування дозволило визначити ефективність виконання вправ та їхній вплив на розвиток фізичних якостей. У дослідженні використовувались такі тести для оцінки загальної фізичної підготовленості:

1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.
 2. Стрибок угору 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 (кількість разів).
 5. Стрибки через скакалку (кількість стрибків за 10 сек).

Педагогічний експеримент.

Дослідження були організовані і проведені на базі ДЮСШ Дерюгіних у період з березня 2023 по серпень 2024 року. У дослідженнях брали участь 15 юних гімнасток групи початкової підготовки другого року навчання віком 7-9 років. Розминка до тренувальних занять проводилась за спеціально розробленою програмою.

Тренувальні заняття, відповідно до завдань спортивної підготовки, починалися з розминки, яка включала виконання спеціальних танцювальних елементів під музику. Вправи були легкими для виконання, із поступовим нарощуванням темпу. Тривалість розминки складала 20–25 хвилин.

Гімнасток під час виконання вправ на килимі розміщували у шаховому порядку, щоб вони не заважали одна одній і могли чітко бачити демонстрацію тренера. Виконання вправ супроводжувалося виразними показами тренера, які допомагали якісно засвоювати техніку виконання рухів.

Розминки починалася з елементів класичної хореографії (середина залу), після чого поступово вводилися елементи танцювальних стилів, а саме: народно – сценічного танцю, спортивного бального і сучасного танцю (модерн, Jazz funk, Hip-hop), елементів вільної пластики, стрибки, повороти, рівноваги, імпровізації, пантоміми [3].

Уся розминка проводилась під музичний супровід, підібраний з чітким ритмом і підкресленими акцентами сильних долей такту. Музичний твір обирався відповідно до темпу виконання, а ритмічний рисунок гармонійно відповідав динаміці рухів.

Методи математичної статистики.

На основі результатів тестування спортсменок нами була розроблена шкала для оцінювання рівня розвитку танцювальності.

Для об'єктивного аналізу отриманих даних у роботі застосовувались такі параметри математичної статистики: середнє арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (σ), ступінь узгодженості.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у 4 етапи:

На **першому етапі** вивчалась спеціальна література вітчизняних та зарубіжних авторів, у якій висвітлювався стан проблеми, пов'язаної із до-

слідженням.

На **другому етапі** було проведено визначення початкового рівня розвитку фізичних якостей дівчат групи початкової підготовки. У дослідженні брали участь 15 дівчат. Протягом шести місяців на заняттях у секції художньої гімнастики використовувались специфічні вправи танцювальних елементів у рамках танцювально – хореографічної розминки. Програма передбачала виконання завдань на заняттях та самостійні вправи вдома, зокрема підбір схожих мелодій для імпровізації.

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

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

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ТАНЦЮВАЛЬНОСТІ ТА ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК

3.1. Передумови оцінювання танцювальності та виконавської майстерності в художній гімнастиці

Правила з художній гімнастиці, починаючи з 2013 року, передбачають значну увагу до танцювальних рухів, кроків, доріжок зв'язок.

Згідно з новими правилами олімпійського сезону, акцент робиться на використанні елементів хореографії та сучасних танців у композиція гімнасток.

Однак, як показують численні дослідження, процес танцювальної підготовки часто здійснюється стихійно та інтуїтивно. Більшість тренерів – викладачів приділяють хореографічній підготовці лише від 1,5 до 3 годин на тиждень, що незалежно від етапу підготовки становить незначну частину від загального обсягу тренувань. На етапі початкової підготовки заняття з хореографії часто взагалі не проводяться. У випадках, коли хореографічна підготовка присутня, вона здебільшого обмежується класичними напрямками – класичним, народним, бальними танцями.

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці передбачає опанування складних елементів, які мають освоїти ще зовсім юні спортсменки. Доволі часто тренери зазначають, що юні спортсменки мають труднощі у засвоєнні рухових навичок, пов'язаних із виконанням танцювальних кроків.

Було проведено опитування серед 10 тренерів різної кваліфікації щодо використання хореографічної підготовки.

На питання: «Чи проводяться у вас тренування з хореографії в групах початкової підготовки (вказати як, та які засоби використовуєте)?», відповідь була такою:

60 % респондентів відповіли позитивно – так проводяться заняття, у 40 % відповіли – не проводяться, вказав причини, з яких не проводяться хореографічні заняття, це – проведення он-лайн занять, відсутність матеріальної бази, відсутність кваліфікованих хореографів. Було відмічено, що хореографи зазвичай мають спеціалізацію класичного напрямку, а сучасні напрями хореографії не використовуються.

На питання: «Напрямки хореографії, які ви використовуєте»? 50% - використовують класичний, народний; 10% - народний; 40 % - використовують тільки класичний напрямок. Опитування підтвердило, що сучасна хореографія не використовується на початковому етапі підготовки.

Аналізуючи думки респондентів та фахівців з художньої гімнастики, було встановлено:

- 40 % опитаних вважають, що хореографія та її засоби є базовою основою для роботи в художній гімнастиці, яка створює основу в оволодінні основними руховими навичками, такі як стрибки, піруети, рівноваги;
- 80 % респондентів вважають, що вирішальне значення у процесі формування стилю гімнастики (поставу, натягнуті ноги, високі напівпальці) має хореографічна підготовка;
- 50 % фахівців вважають, що хореографія — засіб розвитку точності рухів та ритмічності;
- 70 % опитаних вважають, що танцювальні елементи народної, класичної, сучасної хореографії є основою змагальних програм гімнасток, а саме танцювальних доріжок.

Думки фахівців щодо ролі хореографії в розвитку артистизму і культури рухів гімнасток показали, що всі опитані відзначили важливість цієї підготовки. Вона сприяє формуванню виразності рухів, танцювальності, граційності, краси та правильності рухів, розвитку почуття смаку та емоційності.

Встановлено, що 90% фахівців вказують на необхідність хореографії для створення у гімнасток індивідуального стилю та манери виступу. Також 80% респондентів зазначили, що хореографічна підготовка безпосередньо впливає на рівень виконавської майстерності спортсменок.

За словами 70% тренерів, складнощі під час танцювальної підготовки у гімнасток виникають досить часто, 20% вважають, що вони виникають завжди, а ще 10% – що лише іноді. Це пов'язано з тим, що під час підготовки тренером можуть бути неправильно передані не лише нюанси рухів конкретного танцювального спрямування, а й їхнє емоційне забарвлення. Це робить рухи незрозумілими та складними для сприйняття юними гімнасткам.

Результати опитування фахівців з художньої гімнастики та педагогічних спостережень на навчально – тренувальних заняттях з гімнастками різного віку встановили, що:

- для роботи з дітьми (особливо на початковому етапі занять художньої гімнастикою) доцільно давати завдання на імпровізацію під характерну музику;

- рекомендується використовувати музику із дитячих мультфільмів, адже при її звучанні у дитини виникає асоціація із тим, якого героя вона втілює мімікою та пластикою (переважно руками). Рухи ногами можуть відрізнитись від емоційного наповнення, викликаного характером цієї музики, що пов'язано з низьким рівнем технічної підготовленості;

- у спортсменок більш старшого віку виникає протиріччя: зі зростанням рівня технічної підготовленості найчастіше знижується рівень емо-

ційності. Гімнастка переважно думає про техніку, гірше чує музику та не «вмикає» емоційне наповнення.

Формування артистичного компонента у художній гімнастиці має ряд протиріч:

- з одного боку основою артистичної майстерності в техніко – естетичних видах спорту є рухи, узгоджені з музикою, а з іншого боку, у сучасних композиціях висококваліфікованих гімнасток узгодження рухів з музикою обмежується їхньою відповідністю до ритму і темпу;

- з одного боку вимоги правил змагань припускають різноманітність засобів виразності для створення артистичного образу, а з іншого пріоритетність набору технічної складності змагальних композицій призводить до одноманітності виконуваних рухів тілом і предметом;

- існуючі тенденції розвитку виду спорту вказують на необхідність створення змагальних програм відповідно до складових композиції, що забезпечать їх видовищність, а з іншого боку — на відсутність методик, спрямованих на формування техніко – естетичного компонента виконавчої майстерності гімнасток.

3.2. Формування виразності у гімнасток груп початкової підготовки

Дівчата починають займатися художньою гімнастикою у дуже молодому віці. Зарахування до спортивних шкіл на етап початкової підготовки відбувається з 6 років, але на практиці тренувальний процес часто стартує ще раніше. У цей період закладається «фундамент», який включає базові елементи всіх видів підготовки, зокрема й танцювальної. Протягом перших одного-двох років гімнасток необхідно навчити виконанню вправ для тіла, а також елементам володіння предметами, що різняться за жанровими, темповими та танцювальними характеристиками.

Аналізуючи результати опитування фахівців, можна дійти висновку, що з раннього віку (тобто з початку занять художньою гімнастикою) виникає необхідність у систематичних заняттях над розвитком артистичності, що сприятиме підтримці високого рівня на наступних етапах підготовки спортсменок.

Після педагогічних спостережень за тренувальним процесом було запропоновано використовувати танцювально – хореографічну розминку.

Розминка проводилась під музичний супровід, який підбирався з урахуванням чіткого ритму і акцентів сильних долей такту. Темп музичного твору відповідав динаміці виконання рухів.

Цей комплекс розминки дозволяв юним гімнасткам підготувати м'язи до подальшого навантаження, а тренеру — оцінити стан і готовність спортсменок до основної частини тренування.

Завдяки розминці вирішувались такі завдання: підготовка центральної і вегетативної нервової системи до роботи, покращення сприйняття музичного супроводу, створення психологічного та емоційного настрою, підвищення уваги гімнасток.

Засоби для розминки підбиралися так, щоб забезпечити поступове підвищення навантаження і сприяти переходу на вищий рівень функціонування організму.

Спочатку залучалися дрібні групи м'язів, потім середні й великі, з поступовим підвищенням темпу та амплітуда рухів.

Для розробки хореографічно – танцювальної розминки було проведено аналіз спеціальної літератури, правил змагань з художньої гімнастики, спостережень і опитувань тренерів. Це дозволило визначити основні компоненти, спрямовані на підвищення рівня танцювальності та артистичної підготовки гімнасток. Відповідно до компонентів музично – ритмічної підготовки, увага приділялася оволодінню навичками виразного руху, елементами народного, бального і сучасного танцю.

Перед впровадженням розминки для юних гімнасток проводилися заняття зі знайомства з музичними термінами, вивчення амплітуди рухів та сили звуків. Також застосовувалися ігри, спрямовані на узгодження музики і руху.

У розминці паузи між комбінаціями були виключені — вони заповнювались простими елементами: пружинними присіданнями, кроками, підскакуваннями. Такий принцип, відомий як Holding Pattern, дозволяє підтримувати щільність занять, знижуючи зайве координаційне та фізичне навантаження.

Для розминки було підібрано засоби, спрямовані на розвиток танцювальності та артистичності у юних гімнасток (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Засоби розвитку танцювальності та артистичності у розминці гімнасток

Виконання елементів із правильним положенням рук, ніг, тулуба, голови, кистей.
Виконання повільних рухів, нахилів, кругових обертань плечима, головою та тазом.
Виконання елементів з акцентом на зв'язок рухів музичним змістом; регулювання амплітуди рухів відповідно до сили звуку та акцентів у музиці; виконання переміщень, в т.ч. бокові та пружинні рухи, кроки,
Виконання елементів із різних вихідних положень.
Виконання елементів із використанням підготовчих та підвідних рухів.

Засвоєння базових рухів бальних танцювальних кроків зі зміною на-
Вивчення сучасних танцювальних кроків (хвилеподібних рухів, розгойдування корпусу («качі»), кроків («стеги»)); ізольовані рухи плечима, стегнами, головою, зберігаючи решту тіла нерухомою.
Засвоєння елементів, характерних народним танцям та класичній хореографії.
Виконання рухів із передачею конкретних емоцій (радість, сум, спокій); створення драматичного і виразного ефекту через рухи.
Виконання елементів у парах, тримаючись за руки; синхронне виконання рухів у групах

Вправи розминки починались у центрі залу. Використовувались комбінації під різні музичні ритми (повільні, швидкі) для формування відчуття змін у русі залежно від характеру музики. Поступово вводились елементи танцювальних стилів, а саме: народно сценічного танцю, спортивного бального і сучасного танцю (модерн, Jazz funk, Hip-hop), а також елементів вільної пластики, стрибків, поворотів, рівноваги, імпровізації, пантоміми.

Розминка проводилась під музичний супровід, підбраний з чітким ритмом і підкресленими акцентами на сильних долях такту.

Оскільки сучасні системи змагань у художній гімнастиці не мають єдиних понять і критеріїв оцінювання, нами були виявлені й узагальнені критерії за найбільш подібними визначеннями. Ці критерії оцінювалися за шкалою від 1 до 10 балів.

Розвиток танцювальності та рухової виразності юних спортсменок оцінювався на початку та наприкінці експерименту під час виконання вправи без предмета та вправи для показових виступів. Оцінювання проводилося за такими показниками:

- Виконання елементів та амплітуда рухів — 10 балів;
- Рівень точності виконання рухів — 10 балів;
- Контроль положень частин тіла під час супровідних рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей — 10 балів;
- Якість та координація елементів руху у швидкості та інтенсивності — 10 балів);
- Використання акцентів, переміщень, зв'язок, рухів в музиці— 10 балів;
- Здатність передати гаму почуттів та емоцій із музикою —10 балів;
- Відтворення художнього образу— 10 балів,
- Використання жестів, міміки та пантоміми — 10 балів;

Усі ці показники оцінювалися двома тренерами під час виконання гімнастками композиції без предмета, табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Розвиток танцювальності і рухової виразності до та після педагогічного експерименту, n=15

Показники, бали	до експерименту	після експерименту
Виконання елементів та амплітуда рухів	5,6±0,2	6,4±0,2
Рівень точності виконання рухів	5,0±0,1	5,8±0,1
Контроль положення частин тіла під час супровідних рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей	4,8±0,2	5,8±0,2

Використання акцентів, переміщень, зв'язок, рухів у музиці	5,2±0,2	6,0±0,2
Здатність передати гаму почуттів та емоцій з музикою	4,5±0,1	5,2±0,2
Якість та координація елементів руху у швидкості та інтенсивності	4,2±0,2	4,2±0,2
Відтворення художнього образу	4,6±0,2	5,0±0,2
Використання жестів, міміки та пантоміми	5,0±0,2	5,8±0,2

При оцінці розвитку танцювальності та виразності у спортсменок до і після педагогічного експерименту, який передбачав використання спеціальної розминки, було зафіксовано значний приріст усіх показників.

Для дітей початкового етапу підготовки характерне позитивне ставлення до рухових і танцювальних ігрових дій. Однак, кожен їхній крок вимагає пильної уваги з боку тренера.

Заняття з дітьми мають бути ретельно продумані кваліфікованим педагогом, який зобов'язаний враховувати фізіологічні та психологічні особливості розвитку дитини.

Засоби хореографії, такі як спеціальні вправи на узгодження рухів із музикою, сучасні танцювально – хореографічні кроки в розминці, музичні ігри з елементами художньої гімнастики та класичного танцю, сприяли покращенню результатів у юних гімнасток початкової підготовки.

Висновки до розділу 3.

Для супроводу змагальних програм у художній гімнастиці використовуються різноманітні музичні твори, які підбираються залежно від індивідуальних фізичних, технічних, психологічних та вікових особливостей спортсменок.

Формування артистичного компонента у художній гімнастиці супроводжується низкою протиріч:

- основою артистичної майстерності в техніко – естетичних видах спорту є узгодженість рухів з музикою, але у сучасних композиціях висококваліфікованих гімнасток ця узгодженість часто обмежується лише відповідністю ритму і темпу;

- вимоги правил змагань передбачають різноманітність засобів виразності для створення артистичного образу, але водночас пріоритет технічної складності змагальних композицій призводить до одноманітності рухів тілом і предметом;

- існуючі тенденції розвитку художньої гімнастики вказують на необхідність створення композицій відповідно до законів композиції задля забезпечення видовищності, але бракує методик для формування техніко – естетичного компонента виконавської майстерності гімнасток.

Музичний супровід композицій є різноманітним і включає уривки з симфоній, балетів, невеликі твори (прелюдії, скерцо), а також музику пісенного жанру: джазову, народну тощо. Такий широкий діапазон вимагає від гімнасток володіння різними хореографічними формами, узгодженості рухових дій, а також відповідності виконання вправ характеру музики.

Різноманітність рухів тілом і предметом має забезпечувати баланс між усіма компонентами композиції: складністю, гармонійністю, технікою виконання та використанням предметів.

У навчально – тренувальний процес було впроваджено методику виховання рухової та танцювальної виразності, яка включала такі компоненти:

- елементи на положення рук, ніг, тулуба, голови, кистей;
- повільні рухи, нахили, кругові обертання плечима, головою, тазом;
- елементи, що узгоджують рухи зі змістом музики, амплітуду рухів із силою звуку та акцентами; різні переміщення, рух боком, пружинні рухи, рух кроком, біг;
- елементи із різних вихідних положень.
- техніку танцювальних елементів із підготовчими та підвідними рухами.
- базові рухи бальних танцювальних кроків зі зміною напрямків
- сучасні танцювальні кроки (хвилеподібні рухи, «качі», «стеги»);
- елементи народних танців та класичної хореографії.
- рухи, що передають конкретні емоції (радість, сум, спокій), створюючи драматичний і виразний ефект;
- елементи під музику в парах, або синхронне виконання в групах.

Розроблені вправи у розминці та методика виховання рухової і танцювальної виразності сприяли значному покращенню амплітуди та точності рухів, динамізму та гармонії, якості виконання супровідних рухів, швидкості та емоційного зв'язку з музикою, хореографічності, артистичності та яскравості рухів.

Музика ставала орієнтиром для руху, визначаючи його час і простір. Танцювальний рух додавав виразності, завершеності, допомагав краще зрозуміти музику і передати її емоційну складову.

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ РОЗВИТКУ ТАНЦЮВАЛЬНОСТІ ТА ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Педагогічні спостереження за тренувальним і змагальним процесом гімнасток початкової підготовки дозволили виділити такі кроки при формуванні танцювальності:

- основою виконавської майстерності в художній гімнастиці є використання хореографічних танцювальних вправ, які надають рухам пластичності та виразності;
- використання в розминці елементів музично – ритмічної підготовки під музичний супровід різного характеру та змісту дозволяє задіяти всі сегменти тіла, виконуючи вправи сучасних танцювальних елементів;
- тренерам необхідно розвивати у гімнасток знання новітніх танцювальних технік у процесі розучування різноманітних танцювальних елементів та напрямків.

На початку досліджень було висунуто припущення, що танцювально – хореографічна розминка сприятиме покращенню показників загальної фізичної підготовленості гімнасток.

Для перевірки цього припущення був проведений експеримент із використанням танцювально – хореографічної розминки. До початку експерименту виконувалися контрольні вправи для оцінки загальної фізичної підготовленості, а після завершення експерименту ті самі вправи виконувалися повторно (табл.4.1).

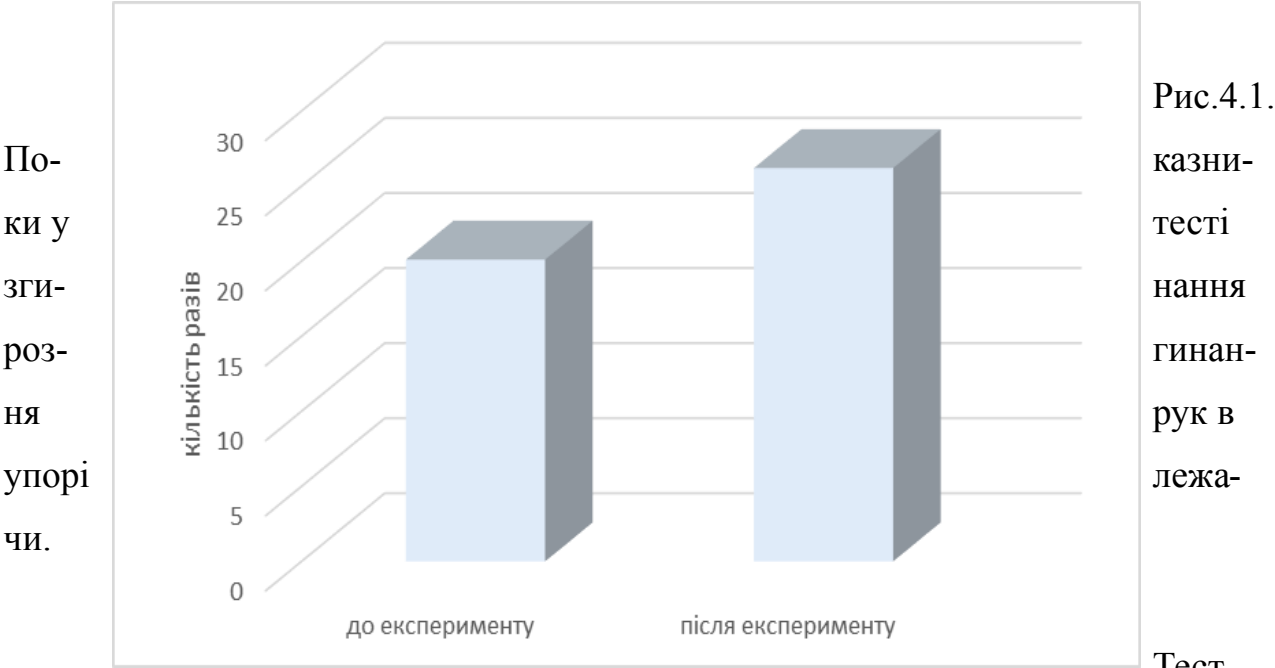
Таблиця 4.1

Показники фізичної підготовленості в процесі проведення експерименту,(n=15)

№	Тестові завдання	x ±S		p
		До проведення експерименту	Після проведення експерименту	
11	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	24±0,2	28±0,4	p>0,05
22	Стрибок з місця вгору, см	20,1±0,6	26,2±0,6	p>0,05
33	Одночасне піднімання рук та ніг із положення лежачи, кількість разів	8,4±0,3	10,01±0,2	p>0,05
44	Нахил вперед стоячи на лаві, см	12,1±0,2	14,6±1,4	p>0,05
55	Викрут гімнастичної палиці, см	18±0,8	20±0,8	p>0,05
66	«Міст», см	9,2±0,4	11,0±0,8	p>0,05
77	Підйом тулуба назад, градуси	100±4,2	102±4,3	p>0,05
88	Рівновага «Арабеск», сек	3,5±0,6	4,2±0,6	p>0,05
99	Подвійні стрибки, кількість разів	10,7±2,6	14,0±2,6	p>0,05

11	Стрибки через скакалку за	20,8±1,4	21,2±1,5	p>
0	10 сек., кількість разів			0,05

Середній показник у тесті згинання, розгинання рук в упорі лежачи на початку дослідження склав - 24±0,2 раз, а наприкінці дослідження - 28±0,4, (p > 0,05), рис. 4.1.



стрибок з місця вгору оцінює рівень швидконо – силових якостей гімнасток (рис 4.2).

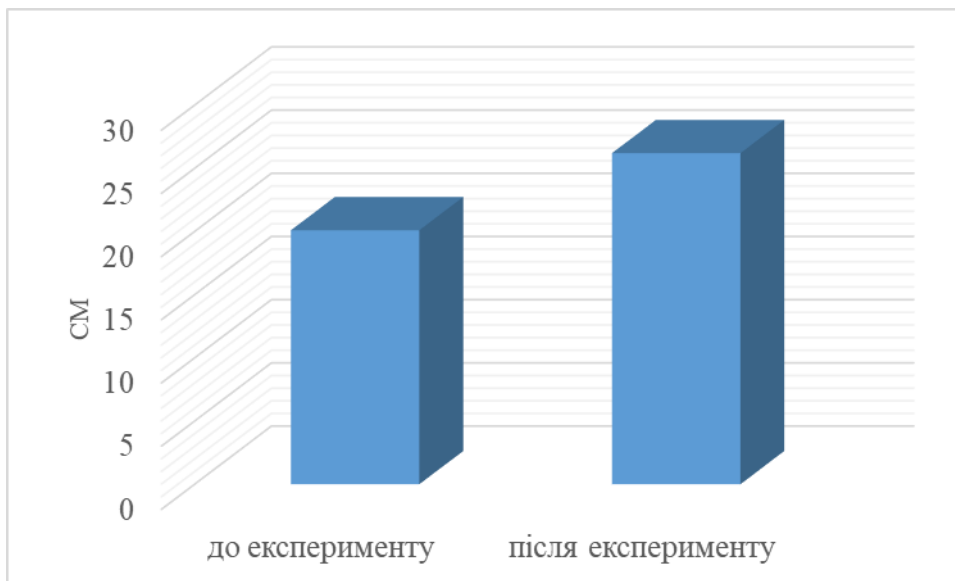


Рис.4. 2. Показники за результатами тесту стрибок угору

Усі показники фізичної підготовленості в процесі проведення експерименту поліпшились, а це свідчить про ефективність застосування розминки, яка включала в себе комплекс вправ.

Тест рівновага «арабеск» на початку експерименту дівчата мали рівень нижче середнього, а після експерименту рівень був середній.

Висновки до розділу 4.

Процес формування танцювальності юних гімнасток слід розглядати як розвиток навичок та вміння управління ними. Просторові й динамічні харак-

теристики руху включають аналіз інформації про різні аспекти рухових дій, а також оцінку можливостей ЦНС у регуляції цих дій. Розвиток танцювальності позитивно впливає на формування рухових навичок, особливо на початковому етапі навчання, значно прискорюючи процес.

Здатність до просторової оцінки рухів розвивається під впливом вправ, закладаючи основи для диференціювання рухів у часі та просторі.

Педагогічний експеримент продемонстрував позитивні зміни у показниках прояву танцювальності, виконавської майстерності, а також фізичної підготовленості юних гімнасток.

Вправи, які входили у комплекс розминки, сприяли формуванню правильної постави, вдосконаленню рівноваги та орієнтування в просторі.

Особливу увагу слід приділяти хореографічній та музично-руховій підготовці, оскільки танцювальні рухи є невід'ємною частиною композицій у художній гімнастиці.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розминка проводилась з музичним супроводом, підібраним із чітким ритмом і підкресленими акцентами сильних долей такту. Музичний твір обирався відповідно до темпу виконання, а ритмічний рисунок гармоніював із динамікою рухів.

Цей комплекс розминки дозволяв юним гімнасткам підготувати м'язи до майбутнього навантаження, а тренер мав змогу оцінити стан і готовність спортсменки до основної частини тренування. Розминка вирішувала наступні завдання: підготовка центральної та вегетативної нервової системи до роботи, покращення сприйняття музичного супроводу, створення психологічного та емоційного настрою, підвищення уваги гімнасток.

Засоби розминки підбиралися так, щоб забезпечити поступове підвищення навантаження та перехід гімнасток на більш високий рівень функціонування організму. Початково активувалися дрібні м'язові групи, потім середні та великі. Темп і амплітуда рухів поступово збільшувалися, музика сприяла підняттю настрою та підвищенню інтересу до виконання вправ.

Танцювальна виразність у розминці, виконавська майстерність та рухово – пластична виразність складалися з таких компонентів:

- елементів на положення рук, ніг, тулуба, голови, кистей;
- повільних рухів, нахилів, кругових обертань плечима, головою, тазом;
- елементів, що узгоджували рухи зі змістом музики, амплітуду рухів із силою звуку та акцентами; різні переміщення, таких як рух боком, пружинні рухи, кроки, біг;
- елементів із різних вихідних положень;

- техніки танцювальних елементів із підготовчими та підвідними рухами;
- засвоєння базових рухів елементів бальних танцювальних кроків зі зміною напрямків;
- засвоєння базових рухів сучасних танцювальних кроків (хвилеподібних рухів, розгойдування корпусу — «качі», кроків — «стеги»); ізольованих рухів плечима, стегнами, головою, зберігаючи решту тіла нерухомою;
- засвоєння елементів народних танців та класичної хореографії;
- рухів, що передають емоцію (радість, сум, спокій), створюючи драматичний і виразний ефект;
- елементів, виконуваних під музику в парах (тримаючись за руки) або синхронно в групі.

Експериментально доведено, що розроблені вправи для розминки сприяли значному покращенню амплітуди та точності рухів, якості використання супровідних рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності та яскравості рухів.

Результати свідчать про позитивні зрушення у фізичній підготовленості досліджуваних гімнасток.

ВИСНОВКИ

Краса, емоційність та артистизм є важливими складовими художньої гімнастики. Аналіз науково – методичної літератури свідчить, що хореографічна підготовка в художній гімнастиці спрямована на розвиток рухової культури гімнасток і використовує різноманітні засоби.

Дослідження показують, що спортивні школи стикаються з нестачею хореографів, які розуміють специфіку підготовки спортсменок. Недостатній рівень знань у багатьох тренерів та відсутність науково обґрунтованих методик застосування хореографічних засобів часто призводять до недостатньої ефективності підготовки.

Лише високий рівень знань хореографічного аспекту у тренера, вміння застосувати засоби та методи танцювального мистецтва можуть сприяти вихованню спортсменок міжнародного класу. Для підвищення ефективності тренувального процесу необхідно складати плани на тривалий період (річний тренувальний цикл), спрямованих на вдосконалення хореографічних навичок і рухових якостей.

Хореографічна підготовка є невід’ємною частиною навчально – тренувального процесу і взаємопов’язана з іншими видами підготовки гімнасток. Дослідження виявили сучасні компоненти хореографічно – танцювальної розминки, такі як динамічні рухи, плавні кроки, оберти, рівноваги та танцювальні елементи.

Удосконалення розминки у тренуваннях гімнасток етапу початкової підготовки дозволило не лише підвищити рівень виконання хореографічних елементів та танцювальної підготовленості, але й збагатити руховий досвід гімнасток, сприяючи розвитку координації, швидкості рухів та інших необхідних рухових якостей.

У сучасній художній гімнастиці дедалі більше використову-

ються різні танцювальні напрями. Це допомагає у постановці загальних програм, додає композиціям яскравості, гармонійності, естетичності та емоційності.

Використання спеціальних вправ у розминці сприяє підвищенню рівня загальної танцювальної підготовленості гімнасток, що позитивно впливає на їхню загальну фізичну підготовленість. Перевіряючи цю гіпотезу, було проведено дослідження із застосуванням спеціальних вправ у розминці.

У ході дослідження були розроблені та апробовані тести, що дозволили визначити рівень танцювальності. Гіпотеза була підтверджена: використання танцювальних елементів у розминці позитивно впливає не лише на рівень танцювальної підготовленості, а й на розвиток фізичних якостей спортсменок. Даний висновок узгоджується з думками авторів наукових праць щодо досліджуваної проблематики.

Підготовчу частину тренування доцільно починати з виконання спеціальних танцювальних вправ, які поступово переходять у вправи спеціальної спрямованості.

У основній частині тренування на гімнастичному килимі спортсменок слід розміщувати у шаховому порядку, забезпечуючи їм можливість спостерігати за демонстрацією тренера, з періодичним обміном місцями.

У заключній частині тренування необхідно зосередитися на вправах для гнучкості та відновлення.

Засоби хореографії, що включають спеціальні вправи на узгодження рухів із музикою, сучасні танцювальні кроки, музичні ігри з елементами художньої гімнастики та класичного танцю, продемонстрували ефективність у підвищенні танцювальної підготовленості юних гімнасток на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток–художниць. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С. 6–9.
2. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відео-посібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
3. Багінська О.В. Удосконалення комплексної системи спортивного відбору в художній гімнастиці на початковому етапі. Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 127–130.
4. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. Scientific Collection «InterConf»: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. P. 341-350.
5. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. Scientific Collection «InterConf»: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. P. 341-350.
6. Болобан В. М. Сенсомоторна координація як основа технічної підготовки. Наука в Олімпійському спорті. 2015; (2): 73-80.
7. Борисова Ю. Ю., Єрьоміна Н. В. Хореографія як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. 36 с.
8. Габрильчук І., Передерій А. Основні напрями тактичної підготовки в художній гімнастиці. Теоретико-методичні, методико-біологічні та психологічні аспекти підготовки кваліфікованих

спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури, Львів. 2018. №2 (32). С. 13–20.

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

10. Герасименко С. Ю., Кізло В. І., Кізло Т. В. Термінологія загально-розвивальних вправ: навчально-метод. посібник для студентів в.н.з. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка, 2010. 36 с.

11. Гімнастика: навчальний посібник / І. Й. Малинський, С. В. Крупеня, Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.

12. Гімнастична термінологія: навч. посіб / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. К.: Олімп. л-ра, 2010. 144 с.

13. Гутцайт В. Спорт як інструмент російської агресії <https://www.ukrainer.net/sport-instrument-rosii/>

14. Дейнеко А. Х., Муллагільдина А. Я., Красова І. В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК, Харків. С. 86–89.

15. Дейнеко, А. Х., Луценко, Л. С., Петров, Д. О. Основна гімнастика як ефективний засіб збагачення рухового досвіду юних спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. №4 (134). С. 39-42. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розв

16. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевец Н. Г. Аналіз анкетних даних в спортивно – педагогічних дослідженнях. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 56 – 60.

17. Дерюгіна І. Ексклюзивний коментар головної тренерки для Суспільне Спорт. Виступ збірної України з художньої гімнастики в групових вправах на Олімпіаді-2024.Режим доступу до ресурсу: <https://suspilne.media/sport/810925-ih-paralizuvalo-derugina-ocinila-vistup-zbirnoi-ukraini-z-hudoznoi-gimnastiki-v-grupovih-vpravah-na-olimpiadi-2024/>

18. Доценко А. С. Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали III міжнародної інтернет-конференції. Одеса. 2019.

19. Дячук А. М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; НУФВСУ. К. 2008.

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

21. Ігри XXXII Олімпіади Токіо. 2020 / Булатова М.М., Єрмолова В.М., Сиваш І.С., Кроль І.М. Київ: Олімпійська література. 2019. 64 с. URL: <https://olympicinstitute.com.ua/literatura-dlya-ditej-ta-pidlitkiv/> (дата звернення: 08.10.2024)

21. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали III Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 8 квіт. 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 20–21.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

23. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Чужикова В. В. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2020. С. 109-116.

24. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Моделювання навчально-тренувального процесу студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Теорія та методика фізичного виховання, 2012. № 2. С. 44-48.

25. Легеза Ю. С., Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: XI Междунар. наук. конф., 26–27. 08. 2018 г., Переяслав-Хмельницький. Вып. 8 (40). С. 34–38.

26. Ленишин В. А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. 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, 2016. Вип. (74) 16. С. 59–64.

27. Муллагільдіна А. Я., Беленька І. Г., Дейнеко А. Х. Розвиток музикально композиційних здібностей гімнасток 15–16 р. Наука і освіта. 2012. №2. С. 65–71.

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

29. Нестерова Т. В., Кожанова О. С. Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при

відборі в команди з групових вправ з художньої гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. Харків, 2010. № 1. С. 87–90.

30. Непохитна сила: Марія Височанська та її шлях під прапором України Режим доступу [URL:https://www.noc-ukr.org/news/25196](https://www.noc-ukr.org/news/25196)
09.08.2024

31. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. Електронний ресурс.[URL:https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202022-2024.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202022-2024.pdf)

32. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів]: у 2 кн. К: Олімп. літ., 2015. Кн. 1. 680 с.

33. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів]: у 2 кн. К: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 752 с.

34. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К: Олімп. літ., 2013. 624 с.

35. Саєнко В. Г. Теорія і методика спортивного тренування: метод. реком. для студ. III курсу спец. «Олімпійський та професійний спорт». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 147 с.

36. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.

37. Сиваш І., Нестерова Т. Вдосконалення рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2010. С. 125–128.

38. Сиваш І., Нестерова Т. Вдосконалення рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики. Фізична культура, спорт та

фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2010. С. 125–128.

39. Сиваш І., Нестерова Т. Вдосконалення рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2010. С. 125–128.

40. Сиваш І., Лахман Ю. Моделювання професійної діяльності тренера з художньої гімнастики. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2019; 7(26). с. 213-219. URL:<https://library.vspu.net/server/api/core/bitstreams/3ce1a50f-c1dd-4b2f-b727-c6318f881a00/content> (дата звернення: 08.10.2024)

41. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової и попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / І. С. Сиваш. – Київ, 2013. – 20 с.

42. Сиваш І.С. Підвищення ефективності змагальної діяльності у групових вправах художньої гімнастики. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції (Київ. 24-25 травня 2017 р). К. 2017. С.165-167.Режим доступу: URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf (дата звернення: 08.10.2024)

43. Сиваш І.С., Гудим В.В. Співвідношення сил провідних команд світу з художньої гімнастики на міжнародній спортивній арені (на прикладі групових вправ). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції.(Київ.24-25травня 2017р).К.2017.С.168169.URL:https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf (дата звернення: 08.10.2024)

44. Сиваш І.С., Гудим В.В. Централізована підготовка збірної команди України з художньої гімнастики. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної наукової конференції(м.Київ 10-12квітня2018р.).К.С.193195.URL:[https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozkлад/zbirnyk_tez_2018_0.pdf) (дата звернення: 08.10.2024)

45. Сиваш І.С., Мазур В.О. Особливості виконавчої майстерності гімнасток Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної наукової конференції, (м. Київ 10-12 квітня 2018 р.). К. С. 195197.URL:https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf (дата звернення:

46. Сиваш Ірина, Шинкарук Оксана. Застосування комплексного контролю в системі підготовки кваліфікованих гімнасток в групових вправах. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця. 2017. № 2. С. 42-47.

47. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Т. М. Чернишенко, В. М. Кізім. Вінниця. 2015. 67 с.

48. Сосіна В., Ленишин В. Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу. Молодий вчений. 2014. № 7 (10). С. 191–193.

49. Сосіна В. Ю., Ленишин В. А. Анкетування провідних тренерів з питань вдосконалення системи спеціальної фізичної підготовки у групових вправах художньої гімнастики. Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. (21–25 квітня 2014 р.). Одеса, 2014. С. 214–217.

50. Сосіна В. Ю. Шляхи вдосконалення виразності рухів як складової виконавчої майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією. Вісник Львівського університету. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр. Львів, 2014. Вип. 14. С. 155–159.

51. Сосіна В. Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. Танцювальні студії :зб. наук. праць. / МОН України, Міністерство культури України, Київ: Вид. центр КНУКіМ, 2018. Вип. 1. С. 81–90.

52. Сосіна В., Заплатинська О., Окопний А. Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2012. Вип. 16, Т. 1. С. 294–299.

53. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олімпійському спорті. 2020. Т. 1. С. 48-51.

54. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.]; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К.: Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

55. Топол Г. А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017. С. 24.

56. 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. Львів, 2014. 20 с.

57. Черняков В. В., Літвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2015. 56 с.

58. Шельчук Н. О., Леонова В. О. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного удосконалення: навч. посіб. Львів: ЛДФК, 2004. 52 с.

59. Шинкарук О. Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. № 1. Вінниця. 2017. С. 82-88.

60. Шинкарук О.А., Сиваш І.С. Художня гімнастика: відбір та орієнтація підготовки спортсменок до групових вправ: монографія. Київ: Олімпійська літ. 2016. 120 с.

61. Шинкарук О. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 4. С. 72–78.

62. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К: Олімпійська література, 2005. 257с.

63. Anthropometry Physical Fitness and Coordination of Young Figure Skaters of Different Levels / M. Mostaert, F. Deconinck, J. Pion, M. Lenoir // International journal of sports medicine. – 2016. – № 37(7). – P. 531–538.

64. Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals / Agopyan A. // Middle-East Journal of Scientific Research. – 2014. – Vol. 19(12) – P. 1554–1565.

65. Boloban, V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies // Coordination motor abilities in scientific research. – BilaPodlaska, 2005. – P. 102-109.

66. Bolotin, A.E., & Bakayev, V.V. (2017). Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity. 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30- 31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.

67. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I., Korobeynikova, L., & Kostuchenko, V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20(3). P. 1621-1627. URL: <http://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>(date of access: 07.10.2024)

68. Code of points Rhythmic Gymnastics 2017–2020. Version September 19: the English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. – 2017. – 35 p.

69. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Y., Suschenko L., Bazylchuk O., Oleshko T., Syvash I., Tretiak O. Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (Supplement issue 1). Art 45 P. 324 – 330. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1045>(date of access: 07.10.2024)

70. Diaz J.H. Hypothesis: angiotensin-converting enzyme inhibitors and angiotensin receptor blockers may increase the risk of severe COVID-19 *Journal of Travel Medicine*, taaa041, <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa041>. Published: 23 March 2020

71. Syvash I., Balazh M., Yurchenko O., Shcherbashyn Y., Khurtyk D., Kormiltsev V., Bekas O., Korolchuk A., Sulima A. Formation of Sports Specialization as the " Group Exercises" During the Working with Young Athletes in the Rhythmic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 2). Art 43. P. 287 - 292.

URL: [https:// doi.org/10.7752/jpes.2019.s2043](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2043)(date of access: 07.10.2024)

72. Syvash I. Complex control in the preparedness of qualified gymnasts. XXI International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All". September 2017. Warsaw. Poland. P.81. URL

73. http://www.awf.edu.pl/_data/assets/pdf_file/0005/38237/Abstract-book-_11.09.pdf (date of access: 07.10.2024)

74. 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.

75. 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.

76. Kizim, P. M., Lutsenko, L. S. & Batyeyeva, N. P. (2016), “Improving the ompetitive program pairs women with acrobatic choreography on stage by means of specialized basic training”, Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik, Vol. 52 No 2, pp. 55-60, doi: 0.15391/ sns. 2016-2.009 (in Ukr.)

77. Tokyo 2020: Olympic and Paralympic Games postponed because of coronavirus (англ.). BBC Sport (24 March 2020).

Додаток А