

**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 освітньо-професійною програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ВПЛИВ РОЗМИНКИ З ПРЕДМЕТАМИ НА ТЕХНІЧНУ  
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГІМНАСТОК»**

здобувача вищої освіти  
другого (кваліфікаційного) рівня  
Щербини Софії Костянтинівни

Науковий керівник: Сиваш І. С.,  
к. фіз. вих., доцент  
Рецензент: Коваленко Я.О.  
к.н.з фіз. виховання і спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри, протокол № 5 від 05.12.2024.  
Завідувач кафедри:  
д. фіз. вих., професор Радченко Л.О.

**Київ-2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ</b>	10
1.1. Історія розвитку художньої гімнастики як виду спорту	8
1.2 Огляд досліджень сучасних принципів організації та побудови тренувального процесу в художній гімнастиці	16
1.3 Особливості підготовки спортсменок в розрізі багаторічної підготовки	21
<b>2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	29
2.1 Методи дослідження	29
2.1.1 Аналіз науково–методичної літератури	29
2.1.2 Анкетування	30
2.1.3 Педагогічне тестування	31
2.1.4 Педагогічний експеримент	32
2.2 Організація дослідження	33
<b>3 ВПЛИВ РОЗМИНКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	34
3.1 Структура і зміст розминки у художній гімнастиці	34

	3
3.2 Результати анкетування	48
3.3 Статистична обробка даних педагогічного експерименту	53
<b>4 УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ВПРОВАДЖЕННЯ У РОЗМИНКУ ПРЕДМЕТІВ</b>	<b>58</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>65</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦІЇ</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТОК А</b>	<b>80</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі розвитку художньої гімнастики, спостерігається збільшення складності змагальних програм та підвищення виконавської майстерності в обмежених часових рамках, що обумовлено правилами Міжнародної федерації гімнастики (FIG) [76]. Правила наголошують на необхідності технічної точності, артистизму та правильного виконання.

Художня гімнастика є видом спорту, який вимагає високого рівня складнокоординаційних навичок представлених на Олімпійських іграх [63]. Вражаючі спортивні досягнення гімнасток на міжнародному рівні, естетичність та видовищність виступів у цьому виді спорту привертають увагу батьків та дітей до занять художньою гімнастикою. Дійсно, досягнення високих результатів та успішні виступи у художній гімнастиці вимагають від тренерів та спортсменів великих тренувальних навантажень та постійного вдосконалення. Технічна майстерність та фізична підготовленість грають важливу роль у досягненні високих результатів у цьому виді спорту.

Тренери повинні ретельно працювати над технічними аспектами виконання вправ, розвивати креативність та виразність у виступах гімнасток. Вони також відповідальні за планування тренувальних програм, враховуючи індивідуальні особливості кожної спортсменки та постійно вдосконалюючи методи навчання.

Спортсмени, у свою чергу, повинні бути віддані своєму спорту, дотримуватися тренерських вказівок, виконувати тренувальні завдання на високому рівні та постійно підвищувати свою фізичну підготовленість. Праця, відданість та наполегливість є ключовими складовими успіху у художній гімнастиці.

В дослідженні [68] зазначається, що художня гімнастика є складним видом спорту, який вимагає високої координації рухів та є одним з наймолодших видів спорту, що включений до програми Олімпійських ігор. Вражаючі спортивні досягнення гімнасток на міжнародному рівні, естетичність та видовищність цього виду спорту збільшують зацікавленість батьків та дітей у заняттях художньою гімнастикою. Основні висновки дослідження вказують на значну невідповідність між чинними програмами підготовки та вимогами сучасного спорту, причому 80% тренерів зазначають, що існуючі програми не відповідають сучасним потребам.

Зростаюча складність і конкурентоспроможність у художній гімнастиці вимагає ефективних методів тренування для покращення навичок серед юних спортсменок. У дослідженні [22,23] відзначається важливість структурованої програми тренувань у художній гімнастиці. Ця програма може значно покращити сприйняття часу та загальну фізичну підготовленість юних гімнасток, що в свою чергу призводить до досягнення кращих результатів у змаганнях.

Висновки дослідження підкреслюють необхідність використання комплексних та вікових методів тренування, які інтегрують фізичний і психомоторний розвиток зі сприйняттям часу. Це означає, що тренувальні програми повинні бути ретельно структуровані, враховуючи вікові та індивідуальні особливості гімнасток, а також поєднувати фізичні вправи з розвитком психомоторних навичок.

Аналіз історичних та сучасних навчальних програм з художньої гімнастики [26] виявив значні зміни у змісті та обсязі предметної підготовки. Спостерігається скорочення кількості обов'язкових рухів та зниження віку початку занять гімнастикою, що дозволяє більше часу на опанування навичок. Особливу увагу приділяється музично-руховій підготовці.

З цього випливає важливість використання сучасних підходів до підготовки гімнасток-початківців, з урахуванням змін у навчальних програмах для різних спортивних шкіл України. Необхідно враховувати вікові особливості розвитку та сенситивні періоди фізичного розвитку у молодих спортсменок. Підвищені вимоги до гнучкості та координаційних здібностей на ранніх етапах підготовки сприяють кращому оволодінню рухами та змагальними композиціями.

Автори [31] вказують на недостатню кількість досліджень щодо організації розминки при тренуваннях у художній гімнастиці на етапі попередньо базової підготовки. Розробка нової програми розминки з використанням нових методів дозволить оптимізувати процес формування базових навичок у роботі юних спортсменок. Це підкреслює актуальність теми дослідження та необхідність подальшого вдосконалення підходів до тренувань у художній гімнастиці.

**Об'єкт дослідження.** Навчально-тренувальний процес для спортсменок 8-10 років у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження.** Техніка виконання спеціальних предметних вправ для розминки у спортсменок віком 8-10 років, які займаються художньою гімнастикою.

**Мета дослідження** – вдосконалення підготовки спортсменок за рахунок розробки комплексу розминки з предметами на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз змін та розвитку розминки у тренувальному процесі у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки.

2. Проаналізувати вплив різноманітних видів розминки на функціональну і технічну підготовку юних спортсменок у художній гімнастиці.

3. Розробити комплекс розминки з предметами, призначений для дітей віком від 8 до 10 років, які займаються художньою гімнастикою.

4. Провести експериментальне дослідження та впровадити комплекс розминки з предметами художній гімнастиці, з урахуванням вікових особливостей гімнасток.

#### **Методи дослідження:**

1. Огляд та аналіз наукових джерел та методичної літератури щодо формування предметної розминки у спортсменок художньої гімнастики цього вікового діапазону.

2. Анкетування серед тренерів та спортсменок для збору думок та вражень щодо ефективності предметної розминки.

3. Педагогічне тестування розминки для оцінки її впливу на покращення результатів у гімнасток віком 8-10 років.

4. Педагогічний експеримент з новими елементами розминки. Математично-статистична обробка даних з анкетування, педагогічного тестування та експерименту для отримання об'єктивних результатів дослідження.

#### **Наукова новизна** дослідження полягає у наступному:

1. Використання сучасних засобів та методів у процесі розминки надасть можливість ефективного та цілеспрямованого проведення тренувань з гімнастками віком 8-10 років. Це дозволить підвищити результативність тренувань та покращити функціональну підготовку спортсменок.

2. Обґрунтування та розробка програми розминки з використанням предметів, адаптованої для гімнасток віком 8-10 років, є ще одним аспектом наукової новизни цієї роботи. Ця програма буде спрямована на оптимізацію тренувального процесу та покращення розвитку рухливості і координації у юних спортсменок.

Ці два ключові аспекти наукової новизни дослідження дозволять покращити якість тренувань та підготовку гімнасток віком 8-10 років у художній гімнастиці, сприяючи їхньому успішному розвитку та досягненню високих спортивних результатів.

**Практична значимість** отриманих результатів дослідження полягає в наступному:

1. Отримані дані щодо структури та змісту тренувального процесу спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки дозволять оптимізувати тренувальні програми та підвищити ефективність підготовки спортсменок.

2. Результати дослідження допоможуть у розробці комплексів занять, спрямованих на розвиток функції координації та рухливості у гімнасток, що може позитивно вплинути на їхні спортивні досягнення.

3. Отримані результати можуть бути використані в процесі підготовки спортсменок на різних етапах спортивного вдосконалення, включаючи тренувальний процес ДЮСШ.

4. Результати дослідження можуть бути використані в навчальному процесі кафедри спортивної 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»; кафедрі історії та теорії олімпійських видів спорту у викладанні дисциплін

«Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія дитячо-юнацького спорту» для студентів 3-4 курсів, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем 7 «бакалавр»; дисципліна «Сучасна періодизація спортивної підготовки» для студентів 1 курсу, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр» Національного університету «Магістр» України.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, який нараховує 77 позиції, 1 додатку. Загальний обсяг магістерської дисертації становить 83 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

### 1.1. Історія розвитку художньої гімнастики як виду спорту

Художня гімнастика — це молодий вид спорту, який був створений як симбіоз фізичної сили, грації та мистецтва. Однак її коріння мають своє місце в історії розвитку танцю, фізіології та педагогіки в Європі. Знаковими діячами в цій сфері в кінці XIX – початку XX століття були Франсуа Дельсарт, Еміль Жак-Далькрос, Ізадора Дункан та Жорж Демені, які суттєво вплинули на розвиток художньої гімнастики. Ці особистості розвинули попередню роботу ранніх піонерів гімнастики — Йогана Гутса Мутса, Людвіга Яна та Пера Лінга.

Їх творчий внесок був високо оцінений на міжнародному рівні і сприяв створенню нового стилю художнього руху, що відкрило шлях до нового виду спорту для жінок. Художня гімнастика - це виключно жіночий вид спорту, який також є олімпійським, де гімнастки змагаються у технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тілом під музику. Гімнастика як вид спорту та система фізичного виховання виникла в Стародавній Греції, і Гомер, Аристотель та Платон висловлювалися про позитивний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості.

З моменту її зародження як конкурентного виду спорту в колишньому Союзі Радянських Соціалістичних Республік у 1940-х роках, художня гімнастика швидко розвивалася [66].

У 1934 році в Москві на базі Інституту фізичної культури була створена кафедра художнього руху і акробатики під керівництвом М.Т. Окунева. Одночасно в Ленінграді при Інституті фізичної культури імені П.Ф. Лесгафта була заснована перша всесоюзна школа художнього руху. Першими викладачами стали Анастасія Невинська, Роза Варшавська, Олена Горлова, Олександра Семенова-Найпак. Усі вони мали досвід у роботі з такими напрямками, як «естетична гімнастика» Ф. Дельсарта, «ритмічна гімнастика» Ж. Далькроза, «танцювальна гімнастика» Ж. Демені та «вільний танець» Айседори Дункан. Об'єднання всіх цих напрямків гімнастики сприяло виникненню цього вишуканого виду спорту [76].

Викладачі та випускники Інституту фізичної культури, такі як Р.А. Варшавська, А. Ларіонова, Ю. Шишкарьова, Т. Варакіна, Л. Кудряшова, Т. Маркова та інші, розробили першу класифікацію та стандарти з художньої гімнастики. У 1941 році Ю. Шишкарьова, старший викладач Інституту фізичної культури імені П.Ф. Лесгафта, стала першою переможницею офіційного турніру з художньої гімнастики за найвищим на той час 1 розрядом.

Спорт зазнав кілька змін назв. Спочатку його називали «сучасною гімнастикою» (1961-1971), щоб вказати на його відхід від інших форм і становлення нової дисципліни зі своїми незалежними характеристиками [69]. З 1971 по 1973 рік він називався «сучасною ритмічною гімнастикою», а з 1975 по 1998 рік він був відомий як «ритмічна спортивна гімнастика».

Після Другої світової війни перші всесоюзні групові змагання з RG відбулися у 1947 році в Таллінні, Естонія, але вони запам'яталися непорозуміннями між учасниками та правилами змагань. Наступного року другі змагання з RG в СРСР відбулися в Тбілісі, Грузія, з індивідуальними та командними змаганнями. З 1949 року щорічні чемпіонати з RG проводилися в СРСР [67].

У кінці 1940-х років RG з'явилася в Болгарії, Румунії, Чехословаччині та Польщі після того, як представники цих країн відвідали чемпіонат у Ленінграді. У 1947 році були організовані товариські змагання між гімнастками з Ленінграда, Швеції та Фінляндії.. Наступного року СРСР приєднався до FIG.

У 1950 році було опубліковано перший посібник з RG, Ритмічна Спортивна Гімнастика, скомпільований Юлією Шишкарьовою. Ця публікація зіграла значну роль у популяризації спорту в Західній Європі, Болгарії, Китаї та Румунії [Jastrejevskaya, 1995]. Наступного року СРСР приєднався до Міжнародного Олімпійського Комітету (МОК).

У 1961 року у Штутгарті, Західна Німеччина, радянські фахівці подали прохання про включення RG в офіційні змагання, санкціонованих FIG. Незважаючи на прохання від провідних радянських гімнасток, спорт був визнаний занадто складним. Однак, на 41-му Конгресі в Празі, Чехословаччина, у червні 1962 року художня гімнастика отримала офіційне визнання FIG. Відповідно, у 1963 році відбулися перші офіційні змагання з RG, Кубок Європи, у Будапешті, Угорщина. Тут змагалися двадцять вісім гімнасток з десяти європейських країн.

Після обробки результатів було виявлено, що учасники не були виключно з Європи. Таким чином, змагання стали першим Чемпіонатом Світу, з Людмилою Савінковою з Москви, яка стала першою чемпіонкою світу. У цих змаганнях були включені три комплекси, два з предметами (м'яч, обруч та/або м'яч) та один без предмету («вільний»). FIG вирішила, що Чемпіонати світу з RG повинні відбуватися кожні два роки з цього моменту [67].

У тому ж році була заснована Федерація художньої гімнастики Болгарії. Болгарські гімнастки незабаром стали відомими своєю виразністю, і велика кількість гімнасток елітного міжнародного рівня тренувалася в Болгарії.

На Олімпійських іграх у Токіо 1964 року делегати з Японії, Кореї, Китаю та Філіппін зустрілися для обговорення включення гімнастики на Азійські ігри, що ефективно призвело до створення Азійської федерації гімнастики (AGF).

Наступного року, за три місяці до другого чемпіонату світу з RG у Празі, Чехословаччина, FIG провела перший міжнародний семінар для суддів з RG з метою стандартизації правил суддівства на змаганнях. Комітет жінок FIG надав рекомендації, якими повинна керуватися незалежна RG. Тридцять дві гімнастки з дванадцяти країн змагалися на другому чемпіонаті світу у 1965 році [66]. Програма складалася з чотирьох видів: обов'язкова вільна композиція та три необов'язкові композиції (м'яч, обруч, вільна).

Поширення художньої гімнастики в Північну Америку, і зокрема по всій Канаді, можна приписати Евелін Куп, випускниці Інституту Ернеста Ідла у Швеції. Куп стала відомою як мати RG в Канаді, оскільки вона захоплено працювала над просуванням спорту по всій країні. З 1951 по 1964 рік, Куп читала лекції в Університеті Торонто. Під її керівництвом було засновано Естонський клуб Калев у Онтаріо у 1951 році. Протягом 1960-х років Куп супроводжувала команди з цього клубу в турах по Канаді та Сполучених Штатах Америки (США), щоб продемонструвати RG. У 1968 році Куп була призначена першим національним тренером Канади. Наступного року була заснована Федерація сучасної гімнастики Канади (CMGF), з нею як президентом. У 1971 році угорська гімнастка Марія Патоцька прибула в Канаду, де вона провела семінар та провела багато майстер-класів по всій країні. У тому ж році Куп організувала перший курс суддівства, представлений болгаркою Іванкою Чакаровою, і після цього Куп стала першим суддею RG в Канаді. Під час чемпіонату світу 1969 року у Варні, Болгарія, змагалися гімнастки з 18 країн. Зіркою цих змагань стала болгарка Марія Гігова. Болгарія також перевершила СРСР у груповому змаганні,

оскільки їхні композиції отримали вищу оцінку за складність. Цей чемпіонат світу був останнім, на якому дорослі гімнастки демонстрували вправу без предмету.

На цьому чемпіонаті світу були присутні делегати з США, які спостерігали за змаганнями та брали участь у навчанні суддів. Після цього RG просунулася в США. Голова комітету сучасної художньої гімнастики Федерації гімнастики Сполучених Штатів (USGF), Мілдред Прхал, просувала спорт в США та опублікувала серію композицій для гімнасток та організувала перший семінар RG для вчительок фізичного виховання в США. Ці вчителі стали лідерами у розвитку RG.

На міжнародному рівні комісія сучасної гімнастики FIG розробила правила суддівства, ввела список складнощів та опублікувала перший офіційний Кодекс балів RG у 1970 році [71]. На чемпіонаті світу 1971 року в Гавані, Куба, змагання стали схожими на сучасні, адже склалися з чотирьох композицій, в тому числі з новим предметом - стрічкою. Змагання також відзначилися першою участю представників з Центральної Америки (Куба), Азії (Японія та Корея), Північної Америки (Канада) та Південної Америки (Мексика). Однак кількість учасників була низькою через фінансові труднощі, пов'язані з витратами на подорожі для гімнасток [71].

У 1972 році FIG подала запит на включення RG до олімпійської програми, однак МОК відмовив, і RG довелося чекати до Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі в 1984 році. Рішення про включення художньої гімнастики до програми Олімпійських ігор сталося після завершення XXII Олімпійських ігор у Москві. Велика заслуга у цьому належить Президентові Міжнародної Федерації гімнастики Юрію Євламійовичу Тітову. Проте дебют виявився не дуже успішним, оскільки провідні гімнастки з соціалістичних країн не виступали. Так, першою Олімпійською чемпіонкою стала гімнастка з Канади, Лорі Фанг, яка демонструвала досить посередні результати.

Гімнастки з Ізраїлю неодноразово ставали призерами на європейських і світових чемпіонатах, та змогли вперше в історії завоювати олімпійську нагороду. Популярність цього виду спорту постійно збільшується в цій країні. Так само школи художньої гімнастики популярні в Іспанії, Франції, Італії, Китаї, Японії, таким чином роблячи цей вид спорту ще більш цікавим.

Зародження художньої гімнастики в Україні безпосередньо пов'язане з іменами О. Семенової, випускниці Державної художньої школи, та В. Зінченко, яка пізніше стала першою головою Української федерації художньої гімнастики. Перший чемпіонат України з художньої гімнастики відбувся у 1948 році в Харкові, де перемогла Лариса Сильченко. На сьогоднішній день успіхи української художньої гімнастики нерозривно пов'язані з тренерською діяльністю Альбіни та Ірини Дерюгіних, які створили Школу художньої гімнастики Дерюгіних, де готується збірна команда України. Потужні центри підготовки майстрів художньої гімнастики багато років готують чемпіонок в клубах Сімферополя, Харкова, Одеси, Львова [76].

Художня гімнастика залишається одним з небагатьох видів спорту, який досі виключно представлений тільки жінками, і вирізняється своєю естетичною природою. В останні роки в світі поширюється чоловіча художня гімнастика, яка має два напрямки, які принципово відрізняються один від одного. Це іспанська і японська школа. Іспанська чоловіча художня гімнастика відтворює ті ж атрибути, що й жіноча гімнастика, але виконується чоловіками. Тут можна побачити лосини, костюми з блискітками, а також використання стрічок, булав, обручів та м'ячів. Принципи оцінювання в цьому виді спорту також аналогічні до жіночої гімнастики.

У японській чоловічій художній гімнастиці з акробатикою застосовуються зовсім інші правила та предмети, такі як кільця замість обручів, обтяжені булави, скакалки та тростини довжиною 90 сантиметрів. Костюми в цьому напрямку більш агресивні, а рівень складності вищий. Вважається, що дівчата можуть мати складнощі у змаганнях за японською

традицією. Основними принципами японської гімнастики є віртуозне володіння тілом, сила, координація та витривалість. Але поки FIG офіційно не визнає чоловічу художню гімнастику.

## **1.2 Огляд досліджень сучасних принципів організації та побудови тренувального процесу в художній гімнастиці**

Художня гімнастика - захоплюючий і високоспеціалізований вид спорту, який набув великої популярності у сучасному світі. Вона поєднує складні технічні взаємодії різних елементів тіла з різноманітним володінням предметами. Цей вид спорту дозволяє спортсменам виразити свої почуття та емоції під акомпанемент музики, створюючи справжнє мистецтво [14]. Художня гімнастика виділяється як унікальне поєднання атлетизму та мистецтва. Вона надає спортсменам платформу для демонстрації своїх навичок, емоцій та творчості в захоплюючій виставі грації та точності. Поки цей вид спорту продовжує розвиватися та захоплювати аудиторію по всьому світу, він лишається свідченням про красу та силу людського руху та виразності.

Розвиток технічної майстерності в художній гімнастиці є важливим для досягнення успіху в цьому вимогливому виді спорту. Зосереджуючи увагу на таких якостях, як гнучкість, координація, рівновага за допомогою різноманітних методів та технік тренувань, гімнастки можуть покращити свої виступи і зменшити ризик травм. Збалансований підхід до розвитку навичок, постійні тренування та прагнення до покращення допомагають спортсменам досягати нових висот успіху в художній гімнастиці.

У дослідженнях розвитку художньої гімнастики відзначено внесок видатних фахівців, таких як Муллагільдіна А.Я., Шинкарук О.А., Сиваш І.С.,

Колчин М.С. Андреева Н.О., Андреева Р.І та інших. Взаємодію хореографії та спорту відзначено у працях Батєєва Н.П., Кізим П.М., Тіткова І.О., Луценко Л.С. Серед західних дослідників слід зазначити Бессіма Халлилай, Ardelean-Roman M., Jastrjambskaia N.

У техніко-комбінаторних видів спорту, таких як художня гімнастика, морфофункціональна підтримка для виконання конкретних прийомів базується на поєднанні кількох умінь, де ключове значення має координаційна здатність. Внесок у реалізацію рухового змісту визначається координаційними компонентами, які виявляються на рівні техніки тіла, враховуючи амплітуду рухів та вимоги стилю та художнього виконання, а також уміння працювати з різними предметами. Специфічна координація відіграє важливу роль у технічній підготовці в художній гімнастиці, створюючи передумови для вивчення різних технік у цій галузі спорту [77].

Автори [8] підкреслюють важливість зосередження на розвитку координаційних здібностей під час тренувань для покращення технічного виконання. Наголошується, що динамічна рівновага, просторово-часова орієнтація та ритмічна здатність є сферами, де подальше вдосконалення може принести користь виконанню спортсменок. Їх дослідження підкреслює позитивну кореляцію між більшістю компонентів координаційної здатності та технічними елементами у художній гімнастиці. та свідчить про те, що цілеспрямовані методи тренувань для покращення специфічних координаційних компонентів можуть призвести до кращого технічного виконання. Їх дослідження підкреслює, що розвиток координаційних здібностей є невід'ємною частиною навчання та вдосконалення моторних навичок та їх застосування в різних умовах у художній гімнастиці.

У праці [3] автор вивчає взаємозв'язок між координаційними здібностями та специфічними технічними елементами в художній гімнастиці серед молодших груп. Результати показали різні рівні кореляції між

координаційними здібностями та технічними елементами в художній гімнастиці. Дослідники робить висновок, що існує позитивна кореляція між більшістю компонентів координаційної здатності та певними технічними елементами, характерними для художньої гімнастики. Воно підкреслює важливість розвитку специфічних координаційних компонентів, оскільки вони відіграють критичну роль у засвоєнні технічних навичок у художній гімнастиці.

Інший колектив авторів [74] підтверджує важливу роль специфічних моторних координаційних навичок для успіху в художній гімнастиці, особливо у молодших вікових категоріях. Було зазначено, що важливість координаційних навичок зменшується з віком, що свідчить про те, що інші фактори можуть ставати більш критичними для старших гімнасток. Дослідження підкреслило необхідність вікових відповідних тренувальних та оцінювальних інструментів для кращого розуміння та покращення результатів гімнасток.

Ритмічна гімнастика - це складний вид спорту, який вимагає високого рівня просторової усвідомленості, координації між рухами тіла та обробкою апарату. Виступ у цьому виді спорту впливає не лише на кількість рухів, а й на якість їх виконання. Координація, технічна вправність та фізичні можливості гімнастки безпосередньо впливають на кількісні та якісні аспекти їх виступу [75].

Дослідження, проведені [21, 14] підкреслюють важливість навичок координації в ритмічній гімнастиці. Процес тренування в художній гімнастиці є унікальним, адже мова іде про дуже молодих спортсменок, які піддаються ранній спеціалізації, великим обсягам тренувань та годинам інтенсивної практики щотижня. Програма навчання для гімнасток зазвичай починається у віці між п'ятьма та вісьмома роками, з початком фокусом на просторову

усвідомленість, а потім поступовим введенням предметів в певній послідовності.

Вже в досить юному віці дівчата, що займаються художньою гімнастикою, мають вміння виконувати велику кількість дій з різними предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою у поєднанні з досконалою технікою виконання таких вправ як рівноваги, повороти й стрибки [23-25]. Початківці починають з основних елементів володіння м'ячем, обручем та скакалкою з переходом до більш складних навичок та введення інших предметів, таких як стрічка і булави. Під час переходу через різні рівні, гімнасти покращують свої навички зі збільшенням складності та швидкості виконання [20].

У цілому, процес тренування в ритмічній гімнастиці характеризується структурованою прогресією навичок, починаючи з базових елементів до складних навичок, з підкресленням важливості координації, технічної майстерності та постійного розвитку скілів протягом кар'єри спортсмена.

Як і в інших видах спорту процес тренування у художній гімнастиці є довготривалим. Чітко можна виділити сім етапів: початкова підготовка, попередня базова підготовка, спеціалізована базова підготовка, підготовка до вищих досягнень, оптимальне реалізація індивідуального потенціалу, підтримання атлетичного майстерності та поступове зниження результатів. У багаторічній системі тренувань, етапи початкової та попередньої базової підготовки об'єднуються в базову підготовчу фазу, яка зазвичай триває 4-6 років [49].

Освітні та тренувальні програми у художній гімнастиці спрямовані на розвиток однієї або кількох ключових якостей, що є важливими для цього виду спорту. Підготовка гімнасток різних рівнів майстерності до виконання вправ з предметами повинна бути спрямована на покращення координаційних

здібностей, які дозволяють ефективно адаптувати рухову активність в залежності від змінних обставин [45].

Координація є вирішальною для оволодіння технічними аспектами гімнастики, особливо з огляду на високий рівень складності гімнастичних рухів і вправ. Художня гімнастика вимагає багатого запасу рухових навичок, складної координації різноманітних рухів та точної роботи рук, які спортсмени починають розвивати з раннього віку [29].

Координаційні здібності є багатогранними, включаючи сенсорне сприйняття та аналіз рухів, динамічні, часові та просторові характеристики частин тіла, а також формування планів рухів. Ефективна координація значною мірою залежить від точного сенсорного зворотного зв'язку від м'язів, сухожилів, зв'язок, суглобів, а також зорової та вестибулярної систем, які обробляються центральною нервовою системою. Ключовими компонентами є моторна пам'ять, внутрішньом'язова та міжм'язова координація, а також здатність адаптувати сенсорні входи до специфічних вимог гімнастики.

Високий рівень координації дозволяє гімнасткам виконувати складні рухи точно, швидко адаптуватися до змінних умов і ефективніше засвоювати нові дії. Координаційні навички поділяються на кілька типів, таких як динамічна та просторово-часова регуляція, підтримання рівноваги, відчуття ритму, орієнтація в просторі, довільне розслаблення м'язів та координація рухів. Ці здібності динамічно взаємодіють під час тренувань і змагань, відіграючи різні ролі залежно від контексту. Автор [26] наголошує, що незважаючи на їхню критичну роль, координаційні навички залишаються однією з найменш розроблених сфер у підготовці гімнасток-художниць.

На покращення технічної підготовки через відчуття ритму вказують автори [34]. Доведено, що до відчуття ритму має достовірний кореляційний взаємозв'язок з рівнем технічної підготовки гімнасток.

### **1.3 Особливості підготовки спортсменок в розрізі багаторічної підготовки**

Платонов В.М. виділив 7 етапів багаторічної підготовки гімнасток-художниць, які можна розділити на дві основні фази: початковий етап підготовки та розширені етапи, що призводять до досягнення піку виступів. Початковий етап підготовки має вирішальне значення для встановлення міцного фундаменту у спортивній майстерності, зосереджуючись на здоров'ї, різноманітному фізичному тренуванні та засвоєнні технічних навичок [41].

Подальші етапи включають попередню базову підготовку, спеціалізовану базову підготовку та підготовку до досягнення високих результатів. Кожен етап має конкретні цілі, такі як розвиток фізичних можливостей, підвищення технічних навичок та підтримання міцної мотивації для довгострокового покращення спортивних досягнень. Процес навчання повинен бути ретельно запланованим, щоб забезпечити, що спортсмени зможуть адаптуватися до зростаючих вимог без ризику травм або вигорання. Важливим є наявність структурованого та поступового підходу до навчання молодих спортсменок-художниць, для забезпечення їхнього довгострокового успіху та благополуччя у спорті. Структуру та завдання цих етапів наведено в табл.1.1.

Таблиця 1.1

Етапи та задачі багаторічної підготовки спортсменок в художній гімнастиці

Етапи багаторічної підготовки	Опис етапу	Основні завдання	Тривалість етапу
1	2	3	4
1. Початкова підготовка	Формування основних рухових навичок без предмета і з предметами, розвиток загальних і спеціальних здібностей	Оволодіння основами техніки, розвиток рухових навичок, формування «школи» рухів	3-4 роки, залежно від віку початку занять
2. Попередня базова підготовка	Розвиток різноманітних фізичних якостей, удосконалення технічних навичок	Формування широкого кола рухових навичок, розвиток швидкісних якостей, координаційних здібностей і гнучкості	2-3 роки, залежно від індивідуальних особливостей
3. Спеціалізована базова підготовка	Поглиблене освоєння технічних навичок у специфічних умовах.	Забезпечення досконалого володіння спортивною технікою, розвиток мотивації до досягнення високої майстерності .	2-4 роки, в залежності від виду спорту

## Продовження табл 1.1

1	2	3	4
4. Підготовка до вищих досягнень	Максимізація результатів у вибраному виді спорту.	Використання засобів, що стимулюють адаптаційні процеси, підвищення обсягу і інтенсивності тренувань.	2-4 роки, залежно від спортивної спеціалізації
5. Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищих результатів у змаганнях .	Забезпечення умов для досягнення максимальних результатів, індивідуалізація тренувального процесу .	1-3 роки, в залежності від індивідуальних досягнень
6. Збереження досягнень	Підтримка високого рівня спортивної майстерності	Збереження досягнутого рівня, адаптація до нових умов змагань.	1-3 роки, залежно від фізичного стану спортсмена
7. Поступове зниження результатів	Підготовка до завершення спортивної кар'єри .	Зниження навантажень, акцент на загальній і допоміжній підготовці.	1-2 роки, в залежності від індивідуальних обставин

Слід зазначити, що художня гімнастика відрізняється віком початку занять, який знаходиться в діапазоні від 4 до 5 років. У цьому віковому періоді важливо систематично формувати механізми розвитку рухово-координаційних здібностей у спортсменок та закладати основи техніки виконання різноманітних елементів. Цей віковий період є чутливим для розвитку функціональних систем організму та координаційних здібностей у

дівчаток [42]. Спрямоване навчання та тренування у цьому віці може значно покращити рухові навички, координацію та техніку виконання різноманітних елементів, що є ключовими для успішного виступу у художній гімнастиці. Розвиток цих аспектів у дівчаток у цьому віці може мати велике значення для подальшого спортивного розвитку та досягнення високих результатів [42].

Оцінка конституційних особливостей дитини є одним із ключових критеріїв для первинного відбору. Перевага надається дівчатам м'язово-астенічного типу, які мають вузький таз, тонку кістку та подовжену форму м'язів. Типові параметри для спортсменок у цій дисципліні включають довжину тіла від 110 до 123 см та масу від 19 до 23 кг. Для оцінки спортивної придатності враховуються показники фізичного розвитку, особливості статури, вроджені якості, розвиток рухових якостей, таких як гнучкість, швидкісно-силові показники (стрибучість), а також розвиток координації та вестибулярної стійкості. Всі ці аспекти важливі для досягнення успіху у художній гімнастиці. Деякі спортсмени можуть мати вроджені або генетичні переваги, які сприяють успішному виступу у гімнастиці. Гнучкість є ключовою якістю у художній гімнастиці, оскільки дозволяє виконувати складні рухи та елементи. Стрибучість та швидкість допомагають у виконанні елементів з високою точністю та ефективністю. Добра координація та вестибулярна стійкість дозволяють гімнастці контролювати свої рухи та підтримувати стійкість під час виконання складних елементів. Ці аспекти важливі для визначення спортивної придатності та успішного виступу у художній гімнастиці.

У віці 6-7 років відзначається інтенсивний розвиток всіх функцій і систем організму та висока рухова активність. Хребетний стовп відзначається гнучкістю, що є сприятливим для розвитку гнучкості, але в той же час вимагає значної уваги для формування правильної постави. Також в цьому віці суглобово-зв'язковий апарат є еластичним, але не достатньо міцним. В цьому

віці доцільно обережно, але систематично розвивати гнучкість. М'язова система розвивається нерівномірно, великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. На даному етапі доцільно в тренувальний процес впроваджувати дрібні і точні рухи для розвитку координації. В цьому віці серцево-судинна, нервова та дихальна система є недосконалою, тому навантаження повинні бути помірною характеру. Дитина цього віку не може тримати активну увагу більше 15 хвилин, тому перевага в тренуваннях віддається ігровим методам [30].

У віці 7-11 років розвиток відбувається більш рівномірно. Цей вік є найкращим для розвитку спритності, гнучкості, координації. Швидко розвивається кора головного мозку, і навчання може відбуватися з використанням словесного методу. У художній гімнастиці однією з ключових проблем для спортсменок є вміння виконувати рухи як лівою, так і правою ногою, а також майстерно володіти предметами обома руками. Важливо враховувати, що відсутність симетрії може бути виправлена саме у віці 7-9 років [33].

На наступному етапі підготовки у 11-15 років необхідно більш точно визначення спеціальних здібностей гімнасток. Чинники, які впливають на прогнозування прогресу розвитку можна розділити на три групи:

1. Психологічна підготовка, яка пов'язана швидкістю засвоєння вправ з предметом та без предмету.
2. Специфічні здібності до художньої гімнастики.
3. Швидкість та якість відновлюваних процесів [33].

Це вік статевого дозрівання, який характеризується швидким збільшення росту (до 10 см за рік). В цей час іде перебудова всіх органів і систем організму та ендокринної системи. Також цей період характеризується

емоційною нестабільністю. В цей період навантаження повинні обережно коригувати надмірне збільшення росту і маси дівчат. Саме тому в цей період важливий режим відновлення та лікарський контроль.

Спортивний професіоналізм у гімнасток включає наступні компоненти:

- Труднощі програми визначаються загальною технічною складністю комбінацій, яка залежить від складності елементів, їх кількості та складності поєднань;
- Композиція виконання - це розташування гімнастичних елементів у комбінації у просторі та часі;
- Якість виконання - це реалізація перших двох компонентів у власній гімнастичній формі.

Протягом розвитку художньої гімнастики увага до окремих компонентів була рівнозначною. Часом приділяється значна увага одному або іншому компоненту, що часто залежало від вимог основного керуючого компоненту в різних олімпійських циклах - правилам змагань. У художній гімнастиці важливо забезпечити гармонію між складністю, виконанням та композицією. Однією з важливих вимог до гімнасток під час виконання композиції є здатність створювати емоційно-руховий образ на основі особистого сприйняття музики, яскравості та виразності під час виконання технічно складної композиції [58].

Важливу роль в удосконаленні спортивної майстерності відіграє музика. Характер і зміст музичного твору повинні відповідати індивідуальним особливостям гімнасток (фізичним, технічним, психологічним, виразним, віковим).

На сучасному етапі розвитку художньої гімнастики в олімпійську програму включені індивідуальні та групові виступи. Сучасна програма в індивідуальних вправах представляє чотириборство, з використанням чотирьох предметів (скакалка, обруч, м'яч, булави та стрічка) згідно Правил

відповідного олімпійського циклу. Кожна вправа повинна тривати принаймні 1 хвилину 15 секунд і не більше півтори хвилини. Змагання проводяться на гімнастичному килимі розміром 13x13 метрів, що є стандартом для класичного багатоборства, яке є олімпійською дисципліною.

У групових вправах гімнастики використовують 5 предметів. Гімнастки виступають у двох видах програм, з однаковими предметами та різними предметами, що робить програму більш видовищною та складною. Учасниці групових вправ несуть велику відповідальність, оскільки вони відповідають не лише перед собою, але й перед усією командою. Під час оцінки групових вправ увага суддів направлена не лише на складність та точність виконання, але й на синхронізацію виконання. Гімнастки, які виступають у групових вправах, повинні мати однаковий зовнішній вигляд, досягаючи цього за допомогою однакових купальників, зачісок та макіяжу.

### **Висновки до 1 розділу.**

1. Художня гімнастика, спорт, що поєднує фізичну силу, грацію та мистецтво, має свої корені в танці, фізіології та педагогіці в Європі, під впливом таких піонерів, як Франсуа Дельсарт, Еміль Жак-Далькроз, Ізадора Дункан та Жорж Демені. Цей вид спорту виник у Радянському Союзі в 1940-х роках. Досліджено поширення цього виду спорту в інші країни, його визнання Міжнародною федерацією гімнастики (FIG) у 1962 році та його включення до Олімпійських ігор у 1984 році.

2. Технічні та методичні аспекти тренувань у художній гімнастиці повинні зосереджуватися на розвитку координації, гнучкості, рівноваги та інтеграції художніх і атлетичних елементів.

3. Згідно з аналізом літературних джерел, в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки велика увага приділяється поєднанню загальної та спеціальної фізичної підготовки. Основними компонентами цієї підготовки є розвиток гнучкості та координації рухів. У порівнянні з іншими руховими якостями, у художній гімнастиці велика увага приділяється саме розвитку гнучкості та координаційних здібностей під час проведення розминки. Ці аспекти грають важливу роль у формуванні фізичної підготовки та технічних навичок у молодих гімнасток. Розвиток гнучкості допомагає виконувати складні рухи та елементи з легкістю та елегантністю, тоді як координація рухів дозволяє контролювати та узгоджувати рухи для досягнення високої точності та гармонії у виконанні вправ. Такий підхід до підготовки сприяє розвитку талановитості та успішності у художній гімнастиці.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Згідно до завдань, поставлених в кваліфікаційній магістерській роботі та використовувалися наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математично-статистичної обробки отриманих даних [39].

##### 2.1.1 Аналіз науково–методичної літератури

Під час дослідження були вивчені і проаналізовані публікації провідних вітчизняних і зарубіжних науковців з метою виявлення сучасного стану досліджуваного питання і узагальнення даних. Проведений теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, яка стосується особливостей тренування на етапі попередньо базової підготовки спортсменок в художній гімнастиці в сучасних умовах; загальних засад проведення розминки; вплив розминки на розвиток фізіологічних можливостей гімнасток

для дівчат різного віку; аналіз теоретико-методичного підходу до розвитку та вдосконалення розминки.

### **2.1.2 Анкетування**

З метою вивчення практичного досвіду тренерів у проведенні розминки для дітей віком від 8 до 10 років було проведено анкетування. У дослідженні взяли участь 16 тренерів з метою вивчення різноманітності проведення розминки в художній гімнастиці. Також були включені питання про допоміжні методи проведення розминки. Анкета наведена в додатку А.

Це дослідження спрямоване на виявлення різних підходів та методів, які використовують тренери у проведенні розминки з дітьми у віці від 8 до 10 років у художній гімнастиці. Результати анкетування можуть допомогти виявити ефективні практики та підходи, які сприяють покращенню фізичної підготовки та підвищенню результативності тренувань у цьому віковому діапазоні.

### **2.1.3 Педагогічне тестування**

Педагогічне тестування має на меті вивчення ефективності розминки в художній гімнастиці з предметом та без предмета на загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсменок.

У тесті задіяні 10 гімнасток 8-10 років (5 гімнасток основної групи та 5 гімнасток контрольної групи). Використовувалися тести на рухливість

тазостегнової кістки та хребта, загальна координаційна проба з конкретними об'єктами та проба Денисюка.

Перед проведенням педагогічного експерименту було проведено тест для виявлення початкового рівня фізичної підготовки гімнасток віком від 8 до 10 років. Результати контрольного тестування для основної групи (ОГ) та контрольної групи (КГ) наведені у таблиці 3.1. Дані цих тестів використовувалися для подальшого аналізу впливу розминки з предметами на фізичну підготовку гімнасток. По закінченню контрольного тестування було сформовано основну групу (ОГ) у складі з 5 гімнасток і контрольну групу у складі з 5 гімнасток (КГ).

Так, параметрами оцінювання стали;

- шпагат з лави на праву та ліву ногу, руки на лаві коліна прямі, стегна і плечі рівні, пряме положення тулуба. Тести направлені на вимірювання тазостегнову рухливість і проводився на обох ногах тому що для гімнастки важливо мати рухливість як з правого, так і з лівого боку завдяки великій кількості вправ які потребують двосторонньої рухливості. Результати тестів представлені у вигляді 5-бальної системи, де 0 балів найгірший результат, 5- найкращий;
- поперечний шпагат з лави коліна прямі, стегна, рівні, оцінка виконувалася аналогічно;
- міст стоячи та утримання спини в положенні лежачи, щоб дізнатися ступінь рухливості хребта і плечового поясу;
- проба Денисюка спрямована на оцінку загальної координації. Тест складається з бігу 5 м, обхід прапора на 360 градусів, біг, перекочування вперед, біг, обхід другого прапорця на 180 градусів, біг у зігнутій опорі, пережат вперед, обійшовши прапор на 360 градусів і прибувши до фінішу. Маршрут має довжину 30 м з урахуванням часу;

– Тест на загальну координацію з предметами складається зі схеми навичок зі стрічкою, скакалкою, м'ячем. На першій лінії виконується робота стрічки в горизонтальній площині над головою. В другій лінії виконуються стрибки (по черзі правою і лівою ногою) через скакалку з обертання скакалки назад. В третій лінії виконується біг з невеликим випуском м'яча з однієї руки в іншу. На лінії чотири біг з рикошетом м'яча (2 рикошети правою рукою і 2 лівою рукою).

#### **2.1.4 Педагогічний експеримент**

У рамках педагогічного експерименту проводилася перевірка ефективності розробленої програми, спрямованої на вивчення впливу розминки з предметами на фізичну підготовку гімнасток. Основна група (ОГ) складалася з 5 гімнасток, тоді як контрольна група (КГ) також налічувала 5 учасниць. Усі гімнастки, які брали участь у педагогічному експерименті, тренувалися за програмою III-II розрядів.

Протягом 5 тижнів гімнастки ОГ тричі на тиждень виконували розроблену розминку з предметами, спеціально розроблену для дослідження. Також двічі на тиждень виконувався комплекс вправ з двома предметами для покращення координації. У той же час гімнастки КГ виконували розроблену розминку без використання предметів. Цей підхід дозволив порівняти вплив розминки з предметами на фізичну підготовку гімнасток з результатами тих, хто виконував розминку без предмета.

Після завершення експерименту будуть проаналізовані результати, щоб визначити, чи має використання предметів у розминці позитивний вплив на фізичну підготовку гімнасток. Цей експеримент допоможе виявити ефективні

методи тренувань та покращити програми фізичної підготовки для спортсменок у художній гімнастиці.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження виконувалося у 6 етапів:

I етап (вересень – листопад 2023 р.) – аналіз науково-методичної літератури, вибір методів тестування гімнасток попередньо базової підготовки 8-10 років.

II етап (грудень 2023 – січень 2024 р.) – анкетування для виявлення досвіду роботи тренерів України з різним стажем педагогічної діяльності;

III етап (лютий – травень 2024 р.) – початкове педагогічне тестування, педагогічний експеримент та заключне тестування гімнасток попередньої базової підготовки.

IV етап (червень 2024 р.) – проведення опитування експертів.

V етап (серпень – жовтень 2024 р.) – математико-статистична обробка отриманих даних .

VI етап (жовтень грудень 2024 р.)- написання кваліфікаційної роботи, підготовка мультимедійної презентації, підготовка до захисту.

## РОЗДІЛ 3

### ВПЛИВ РОЗМИНКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1 Структура і зміст розминки у художній гімнастиці

Розминка є важливою складовою фізичної підготовки спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у художній гімнастиці. Розминка допомагає підготувати м'язи та суглоби до навантаження, збільшуючи їх гнучкість та підвищуючи кровообіг. Це дозволяє спортсменкам виконувати складні рухи з більшою легкістю та ефективністю.

Розминка допомагає спортсменкам сконцентруватися на тренуванні, покращує їх психологічну готовність до виконання вправ та елементів. Це сприяє підвищенню уваги та концентрації під час тренувань. Ефективна розминка допомагає запобігти травмам шляхом підготовки м'язів та суглобів до фізичних навантажень. Вона допомагає зменшити ризик травм під час виконання складних рухів та елементів. Також збільшується робоча ефективність спортсменок, дозволяючи їм краще виконувати вправи та елементи, покращуючи їх фізичну форму та загальну витривалість.

Розминка на етапі попередньої базової підготовки відіграє важливу роль у підготовці опорно-рухового апарату гімнасток до майбутніх великих навантажень. У спортивній практиці розминка зазвичай складається з двох частин - загальної і спеціальної.

Загальна розминка спрямована на підготовку всього організму до фізичних навантажень, покращення кровообігу, розслаблення м'язів та

підвищення тонусу. Ця частина розминки допомагає підготувати тіло до активної діяльності та запобігти можливим травмам під час тренувань.

Спеціальна розминка, у свою чергу, спрямована на підготовку конкретних м'язових груп, які будуть задіяні під час тренувань у художній гімнастиці. Ця частина розминки допомагає покращити гнучкість, силу, координацію та інші рухові якості, необхідні для успішних виступів.

Загальна частина розминки сприяє підвищенню температури тіла, активізації функцій центральної нервової системи, рухового апарата, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, готуючи організм до ефективного переходу до основної роботи [28].

Ця підготовча частина розминки допомагає гімнасткам підготувати своє тіло до інтенсивних тренувань та виступів, підвищуючи готовність опорно-рухового апарату до навантажень. Спеціальна фізична підготовка у художній гімнастиці через розминку є важливою складовою успішного тренувального процесу, дозволяючи спортсменкам досягати високих результатів та уникати травм.

Задача підготовчої частини розминки полягає в досягненні мінімального ступеня розігрівання. Відслідкувати її можна за появою поту. В залежності від температури, вологості повітря і інтенсивності виконання вправ потовиділення починається через 6-15 хвилин. Далі необхідно розігріти м'язові групи, на які припадає основне навантаження, характерне для художньої гімнастики.

Розтягнення м'язів і зв'язок після загальної частини розминки допомагає підготувати тіло до більш інтенсивних рухів у спеціальній частині тренування. Цей процес дозволяє покращити гнучкість, збільшити рухливість суглобів та підготувати м'язи до навантажень. Крім того, розтягнення є важливим

елементом у профілактиці травм, оскільки допомагає уникнути надмірного натягування м'язів та зв'язок під час тренувань [27].

Деякі з найпоширеніших видів вправ, які включаються в загальну частину розминки, включають:

- Загально-розвиваючі вправи для покращення координації, гнучкості та силових показників;
- Повільний біг та ходьба для підвищення серцево-судинної витривалості та підготовки м'язів до навантажень;
- Стрибки та акробатичні вправи для розвитку сили, координації та еластичності;
- Рухливі ігри для підвищення енергії, співпраці в команді та розваги;
- Парні та командні естафети для підвищення мотивації та співпраці в групі.

Під час проведення загальної частини розминки доцільно використовувати тенісні м'ячі, скакалки, палиці тощо, для розвитку реакції та координації.

Головна вимога до цих вправ - щоб вони були доступні для виконання, не вимагали великої напруги та допомагали добре розігріти тіло перед подальшими тренуваннями. Ці різноманітні вправи допомагають підготувати спортсменів до інтенсивних тренувань та виступів, покращуючи їх фізичну підготовку та готовність до викликів у художній гімнастиці.

У спеціальній частині розминки спортсмени готують своє тіло до виконання конкретних вправ та елементів гімнастики, активуючи необхідні м'язові групи та рефлекторні зв'язки. Також важливо підвищити рівень

енергозабезпечення для забезпечення необхідної енергії під час виконання складних рухів. Психологічна активність також грає важливу роль у спеціальній частині розминки, оскільки підготовка ментальної стійкості та концентрації допомагає спортсменам досягати високих результатів у виконанні вправ.

Ефективна методика послідовного розігрівання різних м'язових груп у художній гімнастиці наведена на рисунку 3.1.

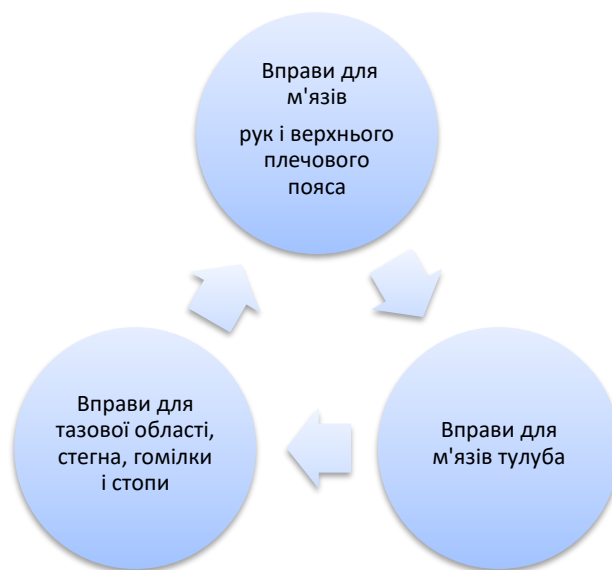


Рис.3.1 Послідовність розігрівання м'язових груп при проведенні розминки

Найбільш ефективним є використання кругового методу по 3-4 підходи. Тривалість розминки на етапі попередньо базової підготовки складає 20 - 40 хвилин. Саме під час спеціальної частини розминки пропонується впровадити вправи з предметами. Це дозволить гімнасткам покращити базову техніку виконання та підвищити майстерність володіння предметом, також покращити концентрацію та витривалість.

Розроблений комплекс вправ з застосуванням предметів у розминці наведено в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

## Порівняння комплекс вправ для розминки КГ та ОГ

№	КГ (розминка без предмету)	ОГ (розминка з предметом)
1	2	3
1	Розігрівальний біг по колу	Біг по колу на скакалці з додатковими завданнями (перехресні, подвійні стрибки)
2	М'який крок по колу, руки на пояс.	М'який крок з перекатами м'яча від кисті до плеча і назад. Правою і лівою рукою.
3	Ходьба на високих напівпальцях в присіді (на зігнутих колінах), руки на пояс.	Ходьба на високих напівпальцях з вісімкою м'яча в горизонтальній площині. Правою і лівою рукою
4	Крок із виконанням хвилі в правий та лівий бік.	Крок із виконанням хвилі вперед і назад із перекатом м'яча від живота до пальців рук.
5	Упор лежачі.	Упор лежачі із утриманням м'яча в ногах, скакалка в руках, після кожного підйому виконуємо стрибок.
6	Обертання рук на 360 градусів вперед та назад	Переводи (прокрути в плечах) рук зі скакалкою вперед та назад .

## Продовження табл.3.1

1	2	3
7	З положення стоячи лягти на підлогу, прийняти стійку на лопатках (берізка), вистрибувати з поворотом на місці (180- 360 градусів)	З положення стоячи лягти на підлогу, прийняти стійку на лопатках з передачею м'яча (берізка), вистрибувати з поворотом на місці, в кінці відбити м'яч.
8	Підйоми на напівпальці (разом та ноги по черзі)	Підйоми на напівпальці з передачею м'яча з правої в ліву руку та навпаки.
9	Хвилі (згинання та розгинання всього тіла від п'ят до голови) під музику Сидіння на підйомах	Хвилі (згинання та розгинання всього тіла від п'ят до голови) під музику із додаванням обертів скакалкою згідно з напрямом руху хвилі. Сидіння на підйомах із м'ячем під колінами (для кращої розтяжки)
10	Сидіння на підйомах	Сидіння на підйомах із м'ячем під колінами (для кращої розтяжки)
11	В.П. -. з положення лежачи вихід в положення сидячи (кут 90 градусів), згинання корпусу до ніг (складочка), знову приймаємо положення сидячі, повернення в положення лежачи, підйом ніг вгору (кут 90 градусів), торкання ногами за головою, кінцеве положення знову лежачи.	В.П. -. з положення лежачи вихід в положення сидячи (кут 90 градусів), згинаємо корпус до ніг, знову приймаємо положення сидячі, лягаємо на підлогу, підіймаємо ноги вгору (кут 90 градусів), торкаємось ногами за головою, кінцеве положення знову лежачи. В цей час кожного разу передаємо м'яч з рук в ноги, тримаємо баланс м'яча на тілі.

## Продовження табл.3.1

1	2	3
12	В.П. - лежачи на животі, руки вгору, потім ноги вгору , далі руки та ноги підіймаємо водночас.	В.П. - лежачи на животі, руки вгору та перекач м'яча з рук в ноги, потім ноги вгору та перекач м'яча назад в руки, далі руки та ноги підіймаємо водночас, роблячи відбив м'яча від підлоги
13	В.П. - положення сидячі, розробляємо стопи, скорочуючи на себе.	В.П. - положення сидячі, розробляємо стопи скорочуючи на себе, на руки одягаємо резину гімнастичну, м'яч при цьому тримаємо в ногах піднявши ноги на 45 градусів над підлогою.
14	З положення лежачи підіймаємо ноги та руки вгору, роблячи тілом «складочку»	З положення лежачи підіймаємо ноги та руки вгору, роблячи тілом «складочку», в цей час робимо руками тенісними м'ячами відбив від підлоги
15	15. В положенні лежачи робимо вправу «passé», скорочуючи ногу по нозі по черзі, згинаючи в коліні до того моменту, як стопа не доторкнеться коліна другої ноги, потім двома ногами разом.	В положенні лежачи робимо вправу «passé», скорочуючи ногу по нозі по черзі, згинаючи в коліні до того моменту, як стопа не доторкнеться коліна другої ноги, потім двома ногами разом, в цей час одягаємо резину для більшого на тяжіння та напруження м'язів ніг та кору.

## Продовження табл.3.1

1	2	3
16	Вправа «жабка» (поперековий шпагат із згинанням обидвох ніг)	Вправа «жабка» (поперековий шпагат із згинанням обидвох ніг), резину одягаємо на руки, підіймаємо руки та тримаємо спину
17	Поперековий шпагат	Поперековий шпагат з перекатами м'яча по руках
18	В.п. – Лежачи, робимо махи ногами в усіх напрямках	Лежачи робимо махи ногами в усіх напрямках, на ноги надягнути резину
19	Вправа «мостик» з положення сидючи, прокручуємо руки в плечовому суглобі.	Вправа «мостик» стоячи, при цьому м'яч кожного разу залишаємо та збираємо з підлоги, не торкаючись руками підлоги, тільки м'яча
20	В.п. - лежачи на животі, підіймаємо спину, руки за головою	Лежачи на животі підіймаємо спину, м'яч в руках, підіймаючись залишаємо та забираємо м'яч з ніг, загнувшись назад.
21	В.п. - лежачи на животі, переводимо руки через сторони вгору, підіймаємо спину, робимо хлопок долоньям в найвищій точці.	Лежачи на животі за допомогою скакалки загинаємо спину назад, розтягуємо плечі.

## Продовження табл.3.1

1	2	3
22	Шпагат на праву та ліву ногу, обидві руки підняті, нахили вперед та назад.	Шпагат на праву та ліву ногу, роблячи нахил відбиваємо м'яч від підлоги, при цьому одягаємо резину на ноги
23	В.п. – стоячи. Присідання із заплющеними очима, стоячи на напівпальцях, тримання балансу.	В.п. – стоячи. Присідання із заплющеними очима, стоячи на напівпальцях, при цьому робимо перекат м'яча по обидвох руках.
24	Естафета: спортивний біг	Естафета: біг через скакалку та/або з використанням м'яча

Учбово-тренувальне заняття гімнасток має на меті розвиток гнучкості, вдосконалення рухових навичок та формування гімнастичної осанки. Основним змістом заняття є вправи на гнучкість, які сприяють покращенню еластичності м'язів та суглобів. Крім того, у заняття були включені вправи «школи рухів», які орієнтовані на правильну постановку гімнастичної осанки, рук, ніг та голови.

Основна група використовувала гімнастичні предмети, такі як скакалка, м'яч, обруч, тенісні м'ячики та грузи, для виконання різноманітних рухових вправ. Ці предмети допомагають розвивати координацію, силу та рухливість, а також додають елементи цікавості та розваги до тренувань. Використання гімнастичних предметів дозволяє різносторонньо навчати та розвивати гімнасток, стимулюючи їх до активної участі та досягнення кращих

результатів у виконанні вправ. Основна група виконувала розминку п'ять разів на тиждень.

Для розвитку рухливості вправи виконуються на шведській стінці, вправи складаються з махів ногою вперед-вбік-назад, махів ногою в панше, махи ногами в містку, утримуючи певні положення з високим ступенем напруги на рухливість суглобів протягом однієї хвилини.

Більшість вправ для розвитку рухливості хребта базується на розгинанні тулуба «Камбре».



Рис. 3.2 Вправи на розвиток рухливості

Піддослідні виконували вправи для розвитку рухливості суглобів і еластичності м'язів за допомогою лави або стільця (Рисунок 3.2). Утримання на лаві або стільці була найбільш використовуваною вправою для розвитку тазостегнової рухливості. (тривалість утримання позицій становило мінімум 2 хвилини).



Рис. 3.3 Вправи на розвиток рухливості

Підготовча частина тренувального заняття в художній гімнастиці включає не лише загальноприйняті вправи, але й рухи, спрямовані на вплив на вестибулярний апарат. Ці вправи є нескладними за своїм характером і дозволяють покращити координацію та рівновагу гімнасток.

Ці рухи, спрямовані на вестибулярний апарат, допомагають гімнасткам покращити свій баланс, стійкість та контроль над рухами. Вони можуть включати в себе різноманітні вправи, такі як оберти, нахили, вправи на розтяжку та розвиток гнучкості, які сприяють розвитку вестибулярного апарату та покращенню реакції на рух.

Ці вправи можуть бути виконані під музичний супровід, що додає емоційну складову та допомагає гімнасткам зануритися в атмосферу тренування. Музика може стимулювати гімнасток до кращих результатів, підвищуючи їх мотивацію та настрій під час тренувань. Такий підхід до підготовчої частини тренувального заняття допомагає створити сприятливу атмосферу для ефективного навчання та розвитку у художній гімнастиці.

Тренування продовжується вправами на розвиток координації, які переважно складаються з вправ з предметами, характерними для цього виду спорту, таких як робота з двома предметами та додатковими предметами, а саме тенісними м'ячами, резиною, тощо (рис. 3.4).



Рис 3.3 Вправи на розвиток рухливості

Приклади:

- стоячи, правою рукою обертаючи коло в сагітальній площині, одночасно з випуском м'яча вперед лівою рукою;

- стоячи, правою рукою обертаючи обруч в сагітальній площині, одночасно здійснюючи рикошет м'яча об землю лівою рукою;
- з Панше, обертаючи обруч на стопі лівої ноги, одночасно з рикошетом м'яча об землю правою рукою;
- з положення, права рука вгору, обертаючи скакалку над головою, одночасно з рикошетом м'яча об землю лівою рукою;
- стоячи, відриваючи ключку правої руки, одночасно з в рикошетом м'яча об землю лівою рукою;
- стоячи, правою рукою запускаючи булаву в сагітальній площині, одночасно з обертанням кола в сагітальній площині лівою рукою.

Під час розминки використовувалися різноманітні вправи з м'ячами, які сприяють розвитку рухових навичок, координації та гнучкості гімнасток;

- Підготовчі і підвідні вправи з одним та двома тенісними м'ячами. Ці вправи допомагають покращити реакцію, координацію та точність рухів гімнасток;
- Вправи з м'ячем, обтяжені зовнішнім супротивом (рези́на або еластичний джгут), направлені на розвиток силових показників та стійкості м'язів;
- Вправи з набивними м'ячами та динамічними медболами допомагають покращити силу, швидкість та координацію рухів.
- Рухливі ігри з різними м'ячами (тенісні, гімнастичні, баскетбольні). Ігри з м'ячами сприяють розвитку командної співпраці, стратегічного мислення та реакції на зміни в грі.

- Вправи на рухливість та координацію з двома предметами. Стоячи робити великий випуск м'яча правою рукою, під час кидка передаючи тенісний м'яч за спиною з лівої руки в праву, ловля гімнастичного м'яча в ліву руку.
- Вправи із медболом для зміцнення м'язів. Лежачи качати прес та/або спину тримаючи медбол за головою.

Використання різноманітних вправ з м'ячами у підготовчій частині тренувального заняття дозволяє розвивати різні аспекти фізичної підготовки гімнасток, покращуючи їх спортивні навички та готовність до викликів у художній гімнастиці.

У ході тренувань в художній гімнастиці вищезазначені вправи були використані як під час розминки, так і в основній та заключній частині занять. Ці вправи використовувалися в різних сполученнях два рази на тиждень для покращення фізичної підготовки та розвитку спортивних навичок гімнасток основної групи.

Дівчата з контрольної групи навчалися за стандартною методикою, яка була запропонована навчальною програмою з художньої гімнастики для ДЮСШ [35]. Ця програма включала в себе традиційні вправи та підходи до навчання та тренувань у гімнастиці, які були відомі та використовувалися в рамках стандартної практики.

Проведення тренувань з використанням різноманітних вправ та методик дозволяє гімнасткам розвивати різні аспекти фізичної підготовки та покращувати свої спортивні навички. Порівняння результатів та ефективності тренувань між експериментальною та контрольною групами може допомогти визначити вплив використання різних методик на підготовку гімнасток у художній гімнастиці.

Виконання невеликих комбінацій, які включають базові кроки та елементи художньої гімнастики, як з предметом, так і без нього та виконання окремих елементів в ускладнених умовах, таких як без зорової орієнтації або на зменшеній площі опори сприяють розвитку координації.

Використовувалися вправи на збільшення висоти стрибка та його складності. Стрибки з предметами в руках або з грузами для підвищення силових показників.

Інтенсивне навантаження чергувались з правами на розслаблення, а також використовувалися ігрові методи для підвищення мотивації та зацікавленості гімнасток.

### 3.2 Результати анкетування

Для вивчення особливостей проведення розминки для дітей віком 8-10 років, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці, було організовано анкетування (Додаток А). У опитуванні взяли участь 16 тренерів, з яких 2 тренери вищої категорії.

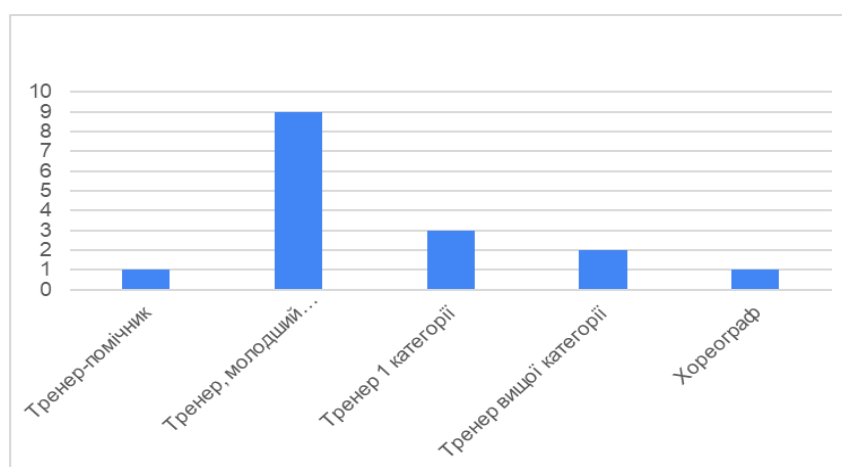


Рис 3.4 Розподіл анкетованих за фахом

Наведемо отримані результати. Так, серед опитаних, стаж роботи менше 3 років має 31% опитаних, серед досвідчених тренерів зі стажем роботи понад 10 років 38%.

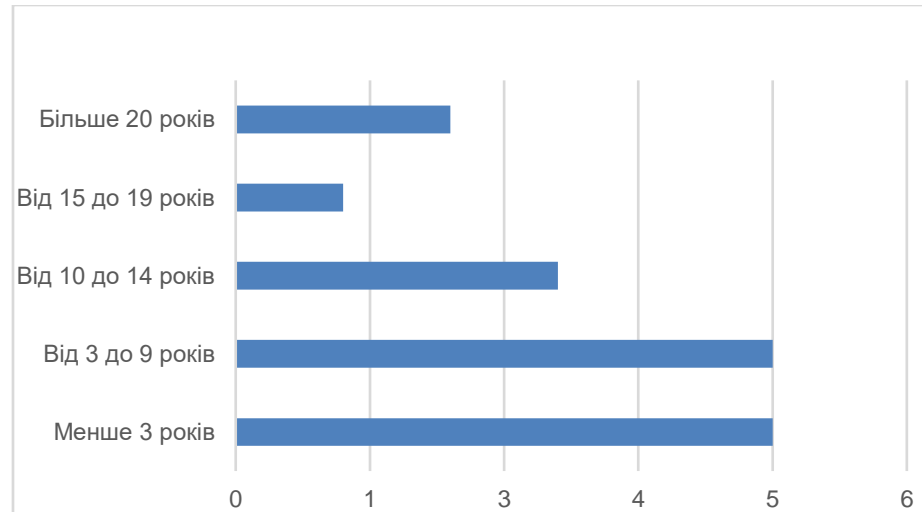


Рис. 3.5 Розподіл анкетованих за стажем роботи

Більшість з опитаних підтвердила, що кожне тренування починається з розминки. Лише 12,5 % тренерів віддають перевагу естафетам на початку тренування. Таким чином, тренування, які починаються з запланованої розминки, активно розігрівають організм, активізують всі м'язові системи, підвищують серцево-судинну активність (збільшуючи приплив крові до скелетних м'язів) та сприяють активному кровонаповненню м'язів. Естафети, на перший погляд, більше підходять для даної вікової категорії, але тренери зазначають, що дівчата пере збуджуються і втрачають концентрацію.

Чи завжди Ваш тренувальний процес починається з розминки?  
16 відповідей

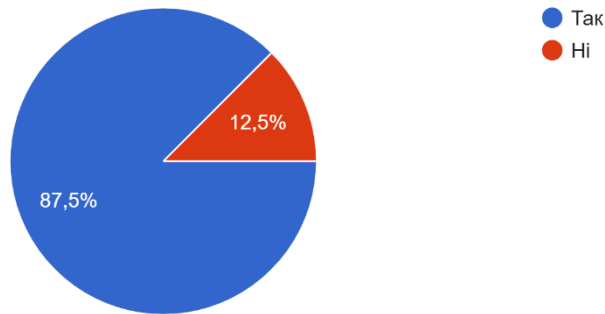


Рис. 3.6 Розподіл анкетованих за наявністю обов'язкової розминки

При обробці анкет у відсотковому співвідношенні було виявлено наступне: більшість тренерів (по 31,3 %) надають перевагу фронтальній та партерній розминці для підготовки дітей віком 8-10 років. Другим видом розминки за популярністю є розминка з предметами (25%). Лише 12,5 % опитаних застосовують ігрову розминку.

Якому виду розминки Ви віддаєте перевагу?  
16 відповідей

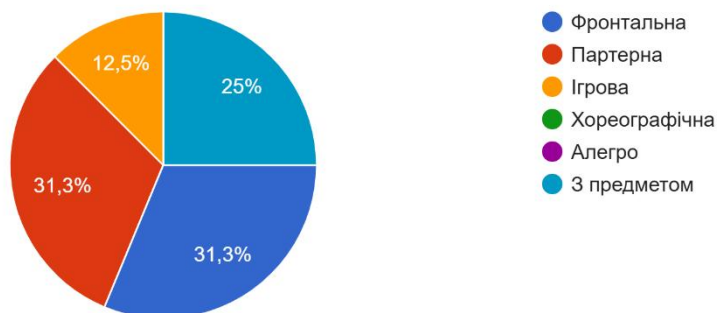


Рис 3.7 Розподіл анкетованих за видом розминки

Кожен тренер має свій власний стиль, проте фронтальний метод вважається найефективнішим, оскільки діти зосереджені на тренері, що допомагає уникнути розсіювання уваги.

Всі анкетовані зазначили, що для різних вікових груп мають відмінність у проведенні розминки. Так, для вікової групи 8-10 років особливостями розминки називали ігрову розминку, складність, підготовка суглобів, кардіо і силова. Один з анкетованих зазначив, що починає з фронтальної розминки (хвилі, стрибки на скакалці, вправи на розвиток сили та координації), потім перехід на пантеону (удосконалення стоп, махи лежачі, випади, розминка спини), розтяжка з опори. Ще зазначено наявність Releve (різні за швидкістю, статична витримка і тд), розігрів задньої поверхні стегна, хвилі від малих до великих у різних площинах, віджимання, утримання планки, розминка стоп, розминка спини (хвилі на колінах, кошенята вперед-назад), підкачка спини плюс задньої поверхні ніг, вправи на прес, комбіновані вправи на прес на пасивну розтяжку, розтяжка ніг плюс шпагати(права та ліва ноги), батмани у всі боки, місточки у різні способи, різні махи у панше, 1-2 вправи на баланс.

Для групи дівчат 8-10 років розминка спрямована більше на базові вправи, які дозволяють швидко розігріти м'язи та більше прослідкувати за виконанням цих вправ (рівна спина, натягнуті ноги, прямі коліна і т.д.). Окрім цього, більше уваги на розтяжку м'язів.

Якщо так, опишіть, які саме предмети Ви використовуєте  
16 відповідей



Рис. 3.8 Розподіл анкетованих за предметами, які використовують у розминці

Всі анкетовані використовують предмети у розминці. Найчастіше використовують резину (12,5 %) та скакалку (18,9%).

Чи використовуєте Ви грузи для тренування дівчат віком 8-10 років?

16 відповідей

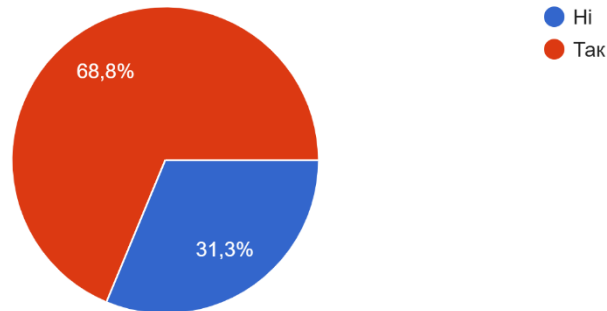


Рис. 3.9 Розподіл анкетованих за використанням обтяжувачів

Більшість анкетованих використовує у розминці обтяжувачів. Вага обтяжувачів складає 200-250 грамів. Правильний підбір навантажень з урахуванням віку є надзвичайно важливим компонентом в організації навчально-тренувального процесу, оскільки навантаження значно підвищують ефективність фізичної підготовки.

Скільки часу триває розминка?

16 відповідей

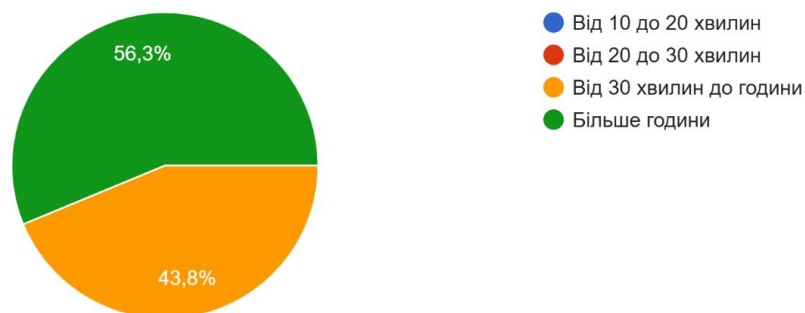


Рис. 3.10 Розподіл анкетованих за часом розминки

Більшість опитаних тренерів (56,3%) у своїх відповідях в анкеті вказали, що надають перевагу розминці тривалістю понад одну годину. Всі інші обрали варіант розминки від 30 хвилин до години.

Загалом, аналізуючи отримані результати, можна помітити значну різницю в підходах тренерів до розминки.

### **3.3 Статистична обробка даних педагогічного експерименту**

Педагогічні дослідження у сфері фізичного виховання та спорту спрямовані на вивчення навчально-тренувального процесу та ефективності методик навчання, тренування та оздоровчої роботи. Для оцінювання результатів педагогічного впливу широко використовуються методи якісного та кількісного аналізу. Останнім часом спостерігається інтенсивний процес упровадження кількісних методів, основою яких є методи математичної статистики.

Методи математичної статистики відіграють важливу роль у педагогічних дослідженнях, надаючи об'єктивний аналіз результатів досліджень під час педагогічного експерименту. Ці методи дозволяють науковцям та педагогам проводити статистичний аналіз даних, виявляти закономірності та тенденції, робити порівняльний аналіз різних методик та підходів до навчання та тренування [32].

Застосування методів математичної статистики дозволяє зробити дослідження більш об'єктивними та науково обґрунтованими, сприяючи підвищенню якості фізичного виховання та спортивної підготовки. Такі методи допомагають виявляти та аналізувати результати досліджень з

точністю та об'єктивністю, що є важливим для подальшого розвитку та вдосконалення педагогічних практик у галузі фізичного виховання та спорту.

Таблиця 3.2

## Результати тесту на початку

Гімнастика	Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві, см від бедра до підлоги	Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві, см від бедра до підлоги	Поперечний шпагат з лави, см від бедра до підлоги	Міст стоячи, відстань між пальцями рук та п'ятками, см	Утримання спини в положенні лежачи, сек	Подвійні стрибки через скакалку, раз	Координаційний комплекс, сек	Тест Денісюка, сек
Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8
ОГ1	0	0	0	20	8,00	8	13,00	12,80
ОГ2	0	2	2	20	12,00	7	11,25	12,50
ОГ3	0	2	5	10	4,00	7	11,00	14,28
ОГ4	5	5	2	20	4,00	20	11,00	13,77
ОГ5	0	10	5	20	4,00	20	12,00	13,20
КГ1	0	2	2	20	12,00	10	12,50	12,90
КГ2	0	5	2	20	4,00	30	12,50	12,88
КГ3	0	0	2	20	8,00	9	13,50	12,96
КГ4	5	2	5	20	4,00	25	13,25	12,45
КГ5	0	2	5	10	4,00	25	13,75	12,60

Ґрунтуючись на припущенні, що вибірка підкорюється нормальному розподілу, визначимо такі параметри варіаційного ряду: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, стандартна похибка середнього арифметичного, медіана, мода, дисперсія вибірки. Для цього скористаємося майстром функцій Excel. Результати розрахунків наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.3

## Визначення статистичних показників початкового тесту гімнасток

Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Середнє арифметичне	1	3	3	18	6,4	16,1	12,38	13,03
Стандартна похибка	0,667	0,943	0,573	1,333	1,067	2,790	0,325	0,184
Медіана	0	2	2	20	4	15	12,50	12,89
Мода	0	2	2	20	4	7	11	12,00
Стандартне відхилення	2,11	2,98	1,83	4,22	3,37	8,82	1,03	0,58
Дисперсія вибірки	4,44	8,89	3,33	17,78	11,37	77,88	1,06	0,34

Аналізуючи таблиці 3.2 та 3.3 можна зробити висновок, що на даному етапі експерименту не виявлено значущих відмінностей у фізичній підготовці між групами.

Таблиця 3.4

## Результати кінцевого тесту

Гімнастка	Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві, см від бедра до підлоги	Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві, см від бедра до підлоги	Поперечний шпагат з лави, см від бедра до підлоги	Місточки, відстань між пальцями рук та п'ятками, см	Утримання спини в положенні лежачи, сек	Подвійні стрибки через скакалку, раз	Координатний комплекс, сек	Тест Денісюка, сек
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Параметр	1	2	3	4	5	6	7	8
ОГ1	0	0	0	17	10	15	12,5	12,66
ОГ2	0	0	2	18	15	8	11	12,5
ОГ3	0	2	3	8	8	10	10	13,77
ОГ4	0	2	0	15	8	25	10,75	13,5
ОГ5	0	7	5	15	6	25	11,5	13,3
КГ1	0	2	2	19	12	20	12	12,8

Продовження табл.3.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9
КГ2	0	2	0	18	6	32	11	12,85
КГ3	0	0	2	15	8	20	13	12,8
КГ4	0	2	2	18	7	25	12,5	12,45
КГ5	0	2	5	7	6	25	13,5	12,55

### Висновок до розділу 3.

Основна мета підготовчої частини розминки полягає в досягненні мінімального ступеня розігрівання, що можна відслідкувати за появою поту. Це залежить від температури, вологості повітря та інтенсивності виконання вправ. Після загальної частини розминки необхідно розігріти м'язові групи, на які припадає основне навантаження в художній гімнастиці. Розтягнення м'язів і зв'язок допомагає підготувати тіло до більш інтенсивних рухів, покращити гнучкість, збільшити рухливість суглобів та підготувати м'язи до навантажень, а також є важливим елементом у профілактиці травм.

Вправи, що включаються в загальну частину розминки: загально-розвиваючі вправи, повільний біг та ходьба, стрибки та акробатичні вправи, рухливі ігри, парні та командні естафети. Використання тенісних м'ячів, скакалок, палиць тощо допомагає розвивати реакцію та координацію.

## РОЗДІЛ 4

### УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ВПРОВАДЖЕННЯ У РОЗМИНКУ ПРЕДМЕТІВ

У рамках педагогічного експерименту з 10 спортсменок віком 8-10 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі підготовки у навчально-тренувальних групах було проведено спеціальні тести для визначення рівня розвитку функції рівноваги та вестибулярної стійкості. Учасниць було поділено на основну групу (n=5) та контрольну групу (n=5).

Після отримання результатів тестування основній групі спортсменок була впроваджена розроблена методика занять, де основною відмінністю було виконання розминки з використанням предметів п'ять разів на тиждень.. У той же час, спортсменки контрольної групи використовували традиційні вправи для розминки без використання додаткового обладнання та предметів.

Цей педагогічний експеримент дозволив визначити ефективність розробленої методики для розвитку мобільності у дітей у художній гімнастиці. Порівняння результатів між основною та контрольної групами після впровадження нової методики може допомогти визначити її вплив на покращення функції рівноваги та вестибулярної стійкості у спортсменок молодшого віку.

Проаналізуємо відмінності в тесті на початку і кінці педагогічного експерименту.

1. Тест «Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві, см від стегна до підлоги». Середня оцінка як основної групи, так і контрольної групи на початку тестування становила 4.6 бали. Тестування на заключному етапі

педагогічного експерименту показало середній бал 5.0. Це свідчить про покращення результатів обох груп, а рівність показників говорить про однакову базову підготовку груп, адже шпагат на праву ногу є основним навиком, рис.4.1.

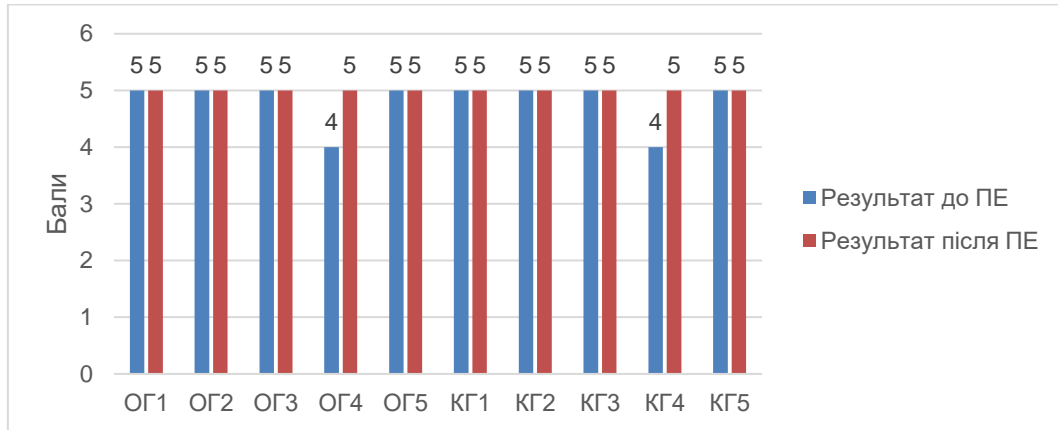


Рис. 4.1 Порівняння результатів тесту «Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві» ОГ та КГ

2. Тест «Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві, см від стегна до підлоги». Середня оцінка ОГ до впровадження педагогічного експерименту складала 3,6 балів, середня оцінка КГ 4,0 бали. Тестування на фініші експерименту – ОГ=4,2 бали, КГ=4,2 бали. Таким чином, в ОГ результат покращився на 17%, в КГ на 5%. , рис.4.2.

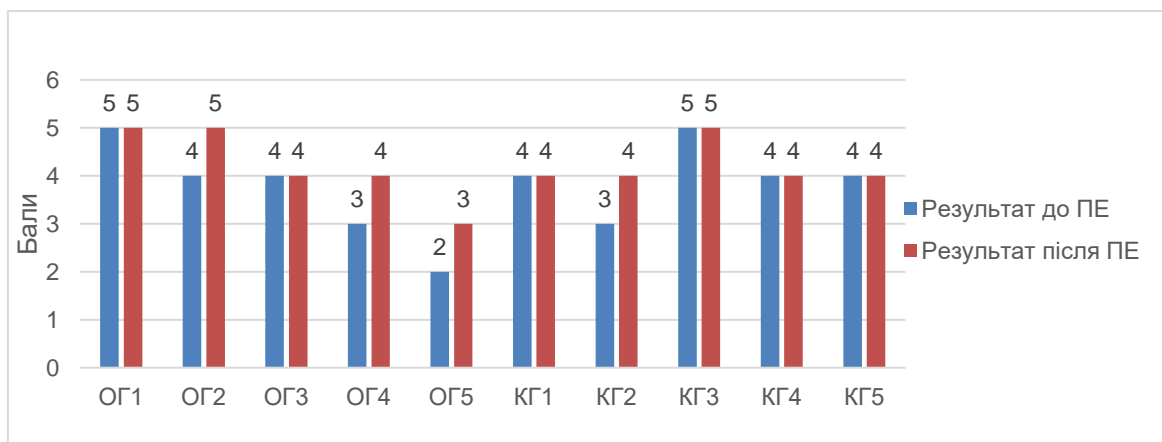


Рис. 4.2 Порівняння результатів тесту «Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві» ОГ та КГ

3. Тест «Поперечний шпагат з лави, см від стегна до підлоги». Попередні результати тесту склали 3,8 та 3,6 балів відповідно в ОГ та КГ. Після закінчення педагогічного експерименту результати склали 4,2 та 4 бали. Тобто, в ОГ результати покращилися на 11%, в КГ на 6%.

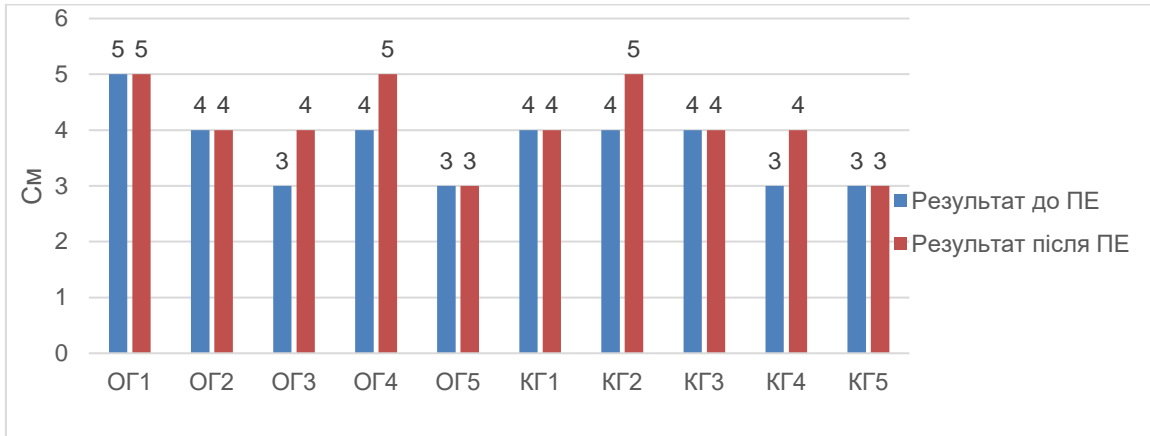


Рис. 4.3 Порівняння результатів тесту «Поперечний шпагат з лави, см до полу» ОГ та КГ

4. Тест «Міст стоячи, відстань між пальцями рук та п'ятками, см» вимірювався в абсолютних показниках. На початковому етапі середнє значення ОГ складало 17,6 см, КГ- 16,8 см. Після закінчення експерименту 14,6 см та 15,4 см відповідно, тобто на 21% та 9% результат покращився, рис.4.4.

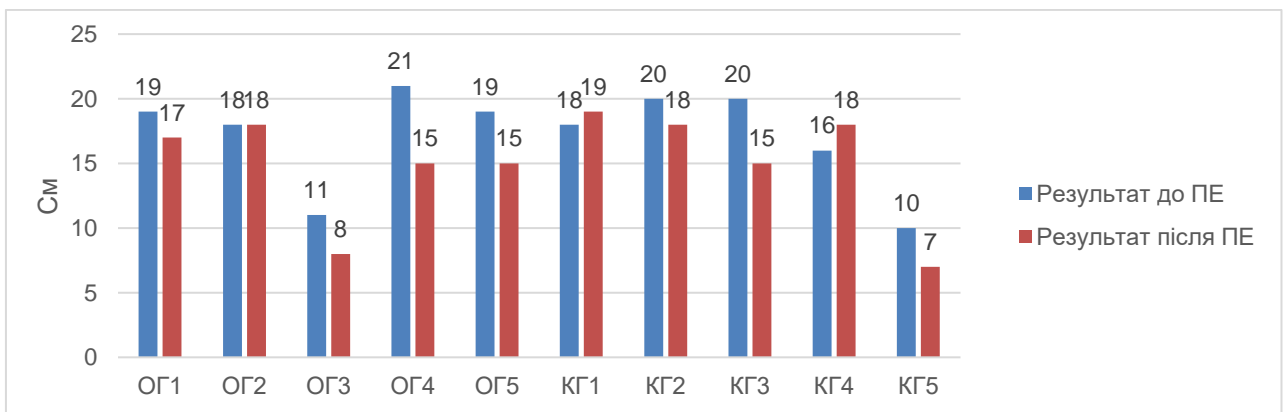


Рис. 4.4 Порівняння результатів тесту «Міст стоячи, відстань між пальцями рук та п'ятками, см» ОГ та КГ

5. Тест «Утримання спини в положенні лежачи, сек». Результат в ОГ та КГ на початку експерименту рівний, складає 6,4 сек. Після проведення експерименту результат складає 9,4 та 7,8 сек відповідно. Таким чином, покращення склало 47% та 22% відповідно., рис.4.5.

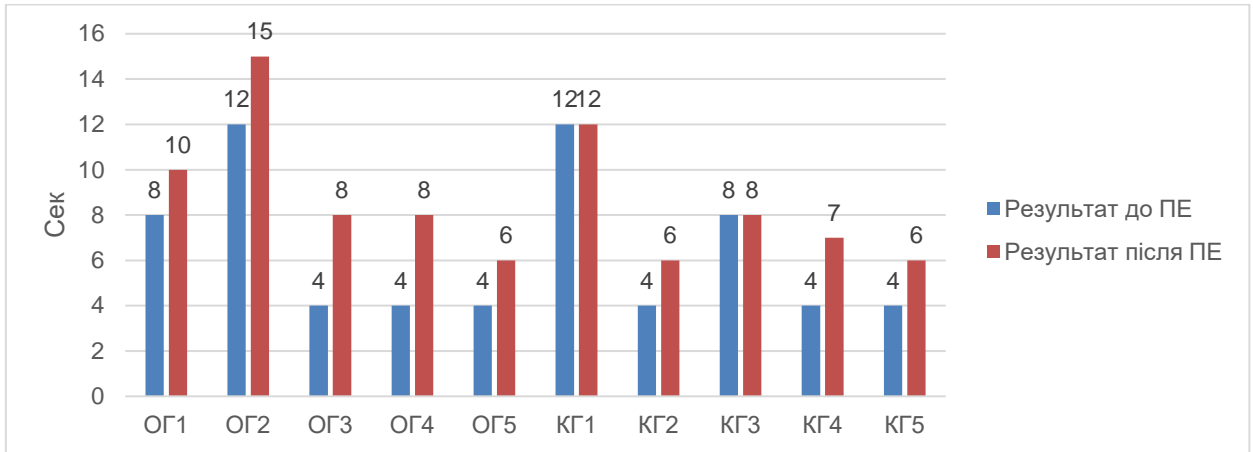


Рис 4.5 Порівняння результатів тесту «Утримання спини в положенні лежачи, сек» м ОГ та КГ

6. Тест «Подвійні стрибки через скакалку, раз». Середнє значення в ОГ на початку експерименту склало 12,4 рази, в КГ 19,8 разів. За результатами експерименту маємо наступні показники: 16,6 раз (34%) та 24,4 рази (23 %) відповідно, рис.4.6.

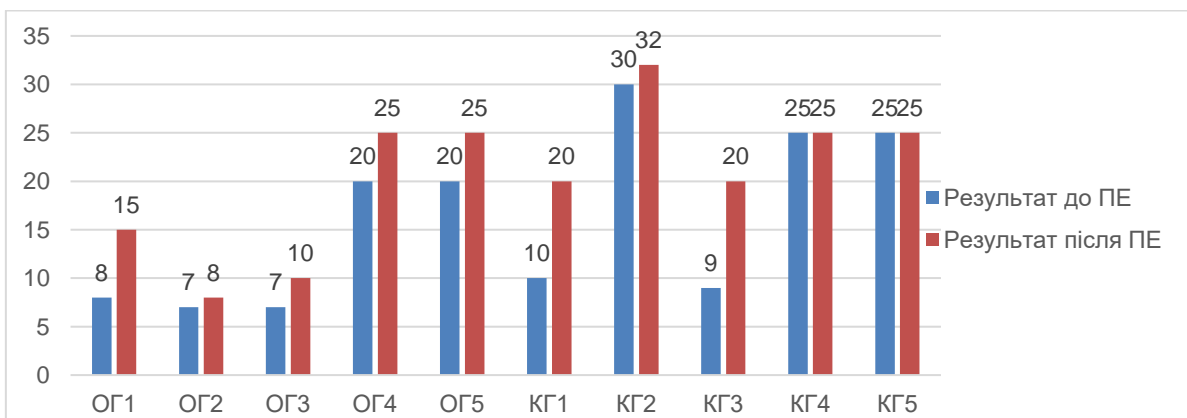


Рис. 4.6 Порівняння результатів тесту «Подвійні стрибки через скакалку, раз» ОГ та КГ

7. Тест Денисюка. Результати тесту на початковому етапі: група ОГ – 13,31 сек., група КГ – 12,76 сек, на заключному 13,15 сек, 12,69 сек. Таким чином, в КГ показник покращився на 10%, на 9%, не зважаючи на те, що на початковому етапі КГ мала кращий показник.

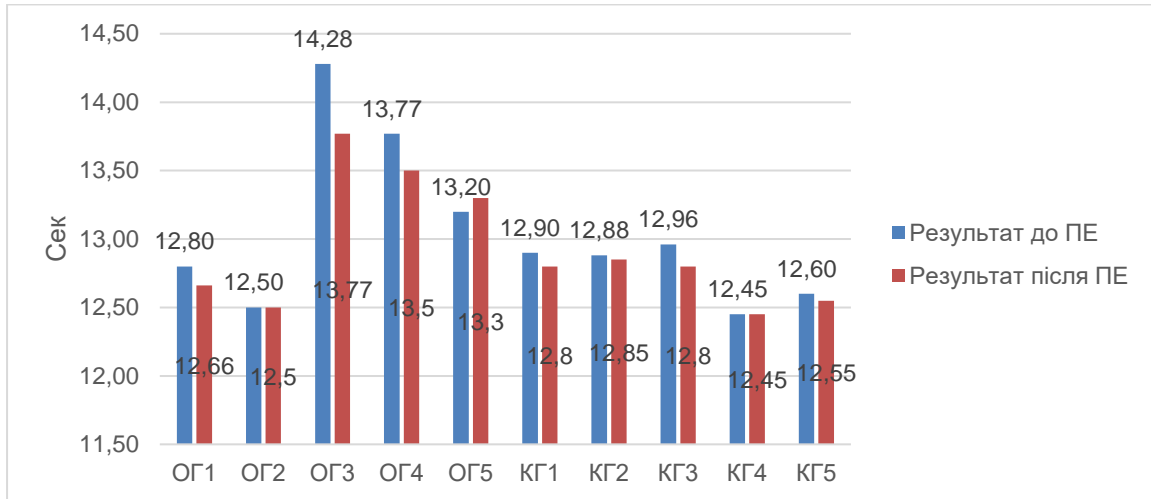


Рис. 4.6 Порівняння результатів тесту Денисюка, сек ОГ та КГ

8. Координаційний комплекс, сек. Середнє значення в ОГ на початку експерименту склало 11,65 сек, в КГ 13,1 сек. За результатами експерименту показники покращилися: 11,15 раз (5%) та 12,4 рази (4 %) відповідно.

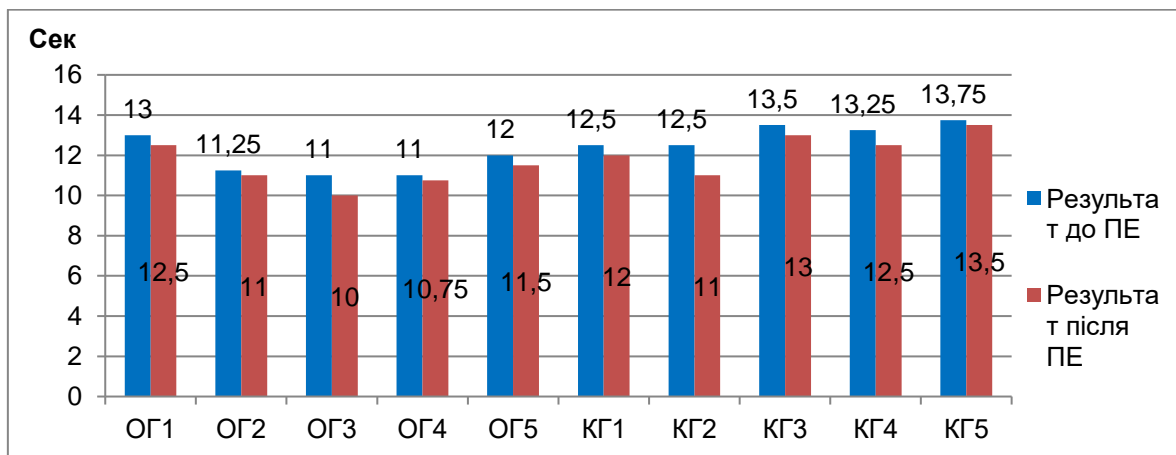


Рис. 4.7 Порівняння результатів тесту «Координаційний комплекс, сек.» ОГ та КГ

Таким чином можемо констатувати, що під час проведення рухових тестів на заключному етапі педагогічного експерименту було виявлено наступне:

1. На початковому етапі педагогічного тестування було помічено виражену різноманітність у результатах щодо гнучкості суглобів і координаційних можливостей дітей.

2. Гімнастки основної групи, які виконували розминку з предметом, показали вищий рівень гнучкості суглобів і координаційних можливостей.

3. Основна група продемонструвала вищий рівень рухових і фізіологічних якостей, зокрема швидкісно-силові показники та гнучкість, у порівнянні з контрольною групою.

4. Обидві групи виявили приріст показників фізичної підготовленості, проте основна група значно покращила свої результати, що свідчить про вигоди використання розминки з предметом для вдосконалення фізичної підготовки у гімнасток.

Отже, на основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що варіант спортивного тренування з переважанням методу розминки з предметом є більш вигідним для покращення фізичної підготовки у юних гімнасток у художній гімнастиці. Для подальшого аналізу та висновків може бути важливим врахувати інші фактори, такі як тривалість експерименту, інтенсивність тренувань та інші аспекти, які можуть впливати на результати.

#### **Висновок до розділу 4.**

Правильна організація розминки з предметами позитивно впливає на загальну фізичну підготовку гімнасток та якість предметної підготовки. Загалом, аналіз показує, що використання предметів у розминці має

позитивний вплив на фізичну підготовку гімнасток, покращуючи їх гнучкість, координацію та загальну фізичну витривалість. Експериментальна група, яка використовувала предмети, показала значно кращі результати порівняно з контрольною групою. В подальшому це є підґрунтям для покращення змагальної діяльності гімнасток.

## ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів підтвердив значний інтерес наукової спільноти до питань удосконалення методики підготовки спортсменок з художньої гімнастики. Цей складно-координаційний вид спорту значно ускладнився в останні роки. Але в теорії і практиці художньої гімнастики недостатня увага приділяється методології тренувань з художньої гімнастики на початкових етапах підготовки, особливо удосконаленню методики проведення ефективної розминки. Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки дозволить удосконалити фізичну підготовку дівчат. Крім того, впровадження предмету в розминку дозволить раціонально використовувати час тренування.

2. Для вивчення досвіду проведення тренувань тренерами української школи художньої гімнастики було проведено опитування тренерів, що займаються активною тренерською діяльністю. Результати опитування показали, що частіше всього розминка проводиться фронтальна, завжди додають до розминки додаткові засоби, самими популярними з яких є резина та скакалка.

3. Розроблений комплекс розминки з предметами для розвитку гнучкості, координації та швидкості дозволив покращити якість тренувань та підготовку гімнасток віком 8-10 років, сприяючи розвитку та досягненню спортивних результатів.

4. Обробка результатів педагогічного експерименту показали значний вплив комплексу на покращення у гімнасток рухливості суглобів, особливо тазостегнового відділу, приріст сили м'язів спини, швидкісно-силових характеристик та координації.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі аналізу літературних джерел і результатів дослідження автори рекомендують у впровадження в тренувальний процес ДЮСШ та СДЮШОР комплекс розминки.

1. Біг по колу на скакалці з додатковими завданнями (перехресні, подвійні стрибки)
2. М'який крок з перекатами м'яча від кисті до плеча і назад. Правою і лівою рукою.
3. Ходьба на високих напівпальцях з вісімкою м'яча в горизонтальній площині. Правою і лівою рукою
4. Крок із виконанням хвилі вперед і назад із перекатом м'яча від живота до пальців рук.
5. Упор лежачі із утриманням м'яча в ногах, скакалка в руках, після кожного підйому виконуємо стрибок.
6. Переводи (прокрути в плечах) рук зі скакалкою вперед та назад .
7. З положення стоячи лягти на підлогу, прийняти стійку на лопатках з передачею м'яча (берізка), вистрибувати з поворотом на місці, в кінці відбити м'яч.
8. Підйоми на напівпальці з передачею м'яча з правої в ліву руку та навпаки.
9. Хвилі (згинання та розгинання всього тіла від п'ят до голови) під музику із додаванням обертів скакалкою згідно з напрямом руху хвилі. Сидіння на підйомах із м'ячем під колінами (для кращої розтяжки)

10. Сидіння на підйомах із м'ячем під колінами (для кращої розтяжки)
11. В.П. - з положення лежачи вихід в положення сидячи (кут 90 градусів), згинаємо корпус до ніг ( складочка), знову приймаємо положення сидячі, лягаємо на підлогу, підіймаємо ноги вгору (кут 90 градусів), торкаємось ногами за головою, кінцеве положення знову лежачи. В цей час кожного разу передаємо м'яч з рук в ноги, тримаємо баланс м'яча на тілі.
12. В.П. - лежачи на животі, руки вгору та перекач м'яча з рук в ноги, потім ноги вгору та перекач м'яча назад в руки, далі руки та ноги підіймаємо водночас, роблячи відбив м'яча від підлоги.
13. В.П. - положення сидячі, розробляємо стопи скорочуючи на себе, на руки одягаємо резину гімнастичну, м'яч при цьому тримаємо в ногах піднявши ноги на 45 градусів над підлогою.
- 14.3 положення лежачи підіймаємо ноги та руки вгору, роблячи тілом «складочку», в цей час робимо руками тенісними м'ячами відбив від підлоги
15. В положенні лежачи робимо вправу «passé», скорочуючи ногу по нозі по черзі, згинаючи в коліні до того моменту, як стопа не доторкнеться коліна другої ноги, потім двома ногами разом, в цей час одягаємо резину для більшого на тяжіння та напруження м'язів ніг та кору.
16. Вправа «жабка» (поперековий шпагат із згинанням обидвох ніг), резину одягаємо на руки, підіймаємо руки та тримаємо спину
17. Поперековий шпагат з перекатами м'яча по руках
18. Лежачи робимо махи ногами в усіх напрямках, на ноги надягнути резину
19. Вправа «мостик» стоячи, при цьому м'яч кожного разу залишаємо та збираємо з підлоги, не торкаючись руками підлоги, тільки м'яча

20. Лежачи на животі підіймаємо спину, м'яч в руках, підіймаючись залишаємо та забираємо м'яч з ніг, загнувшись назад.

21. Лежачи на животі за допомогою скакалки загинаємо спину назад, розтягуємо плечі.

22. Шпагат на праву та ліву ногу, роблячи нахил відбиваємо м'яч від підлоги, при цьому одягаємо резину на ноги

23. В.п. – стоячи. Присідання із заплющеними очима, стоячи на напівпальцях, при цьому робимо переكات м'яча по обидвох руках.

24. Естафета: біг через скакалку та/або з використанням м'яча

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Н.О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014 №9. С.3–10.
2. Андреева Н.О. Показники розвитку сенсорно моторної координації займаючих художньою гімнастикою на етапах попередньо базової і спеціально базової підготовки / Н. О. Андреева, А. В. Жирнов, В. Н. Болобан // Фізичне виховання студентів. 2011. № 4. С. 6-15
3. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р. І. Андреева // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: Т. І. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. С. 6-9.
4. Андреева Н.О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2015. 24 с.
5. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць/ Р.І. Андреева//Молода спортивна наука України. 2008. Т.1. С.6-9.
6. 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.

7. Байер В. В., Муллагільдіна А. Я. Створення тренувальних комбінацій на різні види координаційних здібностей на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці (на прикладі вправ з булавами). *Фіз. Вих.. студ. творч. спец.* 2004. № 2. С. 31–36.
8. Білокопитова Ж.А. Розвиток координаційних здібностей у дівчат 10-13 років що займаються художньою гімнастикою. *Нав. посіб.* Київ, 2007. 126с.
9. Білокопитова Ж.А., Дячук А.М. Фактори що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. *Фізичне виховання студентів.* 2010. №2. С. 24–28.
10. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.:РНМК, ФГУ, 1999. С. 26–33.
11. Білокопитова ЖА, Дячук АМ. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. *Физическое воспитание студентов.* 2010. №2. С.24–27.
12. Білокопитова ЖА, Нестерова ТВ, Дерюгіна АМ, Безсонова ВА. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: РНМК, ФГУ. 1999. С.26–33.
13. Бобо-Арсе, М., і Мендес-Ріал, Б. (2013). Детермінанти змагальної діяльності в художній гімнастиці. *Огляд. Journal of Human Sport & Exercise*, 8 (Proc3), S711-S727.
14. Бондаренко Т.М. Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики: монографія. ХНУМГ. 2014. 270 с.
15. Гімнастика художня / В. В. Любимова, Л. А. Макарова // *Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. :*

І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006.  
Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-30178>

16. Деделюк Н. А. Д 26 Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.

17. Дейнеко А, Шевчук О, Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. №1(75). С. 25–29.

18. Дейнеко АХ, Шевчук ОК. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: IV Міжнародна наукова конф. Переяслав-Хмельницький.2019. №11(55). С.18–24.

19. Дерюгіна А. Півтори хвилини до Олімпу. Київ, 1984

20. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук.праць. Житомир. 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.

21. Дука, М., Шинкарук, О. Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 3(55), 2021, 90–102. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-90-102>

22. Дячук А.М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу [автореферат]. Київ:

Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2008. 32с.

23. Дячук, А. М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу. [Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту]. Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2008. 378 с.

24. 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. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.

25. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. № 2(18). Луцьк; 2012. С. 284-285

26. Зісі, В., Джанніцопулу, Е., Вассіліаду, О., Поллату, Е., і Кіумурцоглу, Е. Рівень працездатності, здібності та психологічні особливості юних юніорок з художньої гімнастики: роль спортивного досвіду. Міжнародний щоквартальник спортивної науки, 2009. №4, С.1-13.

27. Іващенко ОВ. Загальнорозвиваючі вправи : метод. 64 посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець. – Харків : ОВС, 2000. 59 с

28. Карпенко ЛО. Ключові аспекти успішного навчально-тренувальної роботи по художній гімнастиці // Науковотеоретичний журнал «Вчені записки». 2007. № 2(24). С. 22-27

29. Коваленко Я, Болобан В, Жирнов О. Сенсомоторна координація спортсменів, які займаються художньою гімнастикою, на етапі

спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 27–32.

30. 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 Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ. 2020. 186 с.

31. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с

32. Містулова Т. Є. Математичні методи в теорії та практиці спорту. К.: Наук. світ. 2004. 90 с.

33. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В. Технічна підготовка спортсменок 10–11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. 2018. №4 (98). С.114–118.

34. Муллагільдіна А.Я, Дейнеко А.Х., Красова І.В. Розвиток координаційних здібностей дівчат 7–8 років, що займаються художньою гімнастикою. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №2. С.78–82.

35. Муллагільдіна А.Я. Вплив сенсомоторної координації на технічну підготованість юних спортсменів в художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 2 (58), С. 62–66.

36. Офіційний сайт Федерації гімнастики України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://ukraine-rg.com.ua/people/istoriya/>
37. Палмер, Н.С Навчання художньої гімнастики: розвивальний підхід. Шампейн, Іллінойс: Кінетика людини. 2003
38. Платонов В. М. Рухливі якості і фізична підготовка спортсменів. Київ. : Олімп, літ., 2019. 656 с.
39. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки.: підручник [для тренерів] в 2 кн.. Київ.: Олімп. літ., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
40. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки.: підручник [для тренерів] в 2 кн.. Київ.: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
41. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література; 2004. 584 с.
42. Рихлюк С.П. Морфофункціональні показники спортивної обдарованості юних гімнастів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2012. Вип. 16. С. 91–95.
43. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн.1. Bohdan Books, 2023. 496 стор.
44. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор, 2016. 542 с.
45. 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, Київ, 20 с.

46. Смирнова, О. Д. Розвиток рухових можливостей спортсменок у художній гімнастиці на етапі початкової та попередньої базової підготовки / О. Д. Смирнова, В. В. Гамалій // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. №. 8 (181). С. 227-232.

47. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1:

48. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.

49. Тесопані, Д., Даллас, Г., Тасіка, Н., і Тінто, А. Вплив різних систем навчання на навчання рухових якостей предметів художньої гімнастики. *Science of Gymnastics Journal*. № 4(1), 2012. С.55-62.

50. Художня гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. відповідальний за випуск Свинцова В.Г. Київ.1999 р. 59с.

51. Чернишенко Т.М., Кізім В.М., Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць Вінниця: ВДПУ, 2007. С. 126–129.

52. Черняков В.В, Желізний М.М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посіб. для студ. та вчителів. Чернігів: ЧНПУ, 2012. 116 с.
53. Шельчук Н.А, Леонова ВА. Місце і значення фізичної підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі спортивного вдосконалення. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. праць. 2002. С. 66–69.
54. Ястрямбська Н., Титов Ю. Художня гімнастика. Шампейн, Іллінойс: Кінетика людини.1998
55. Andreeva N.O. Key elements of sports techniques of ball throwing and catching by those engaged in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic preparation. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2013.№13(1). P.46-52.
56. Ardelean-Roman M. Pregătirea fizică și coregrafică, componente ale procesului de antrenament în gimnastica ritmică sportivă la junioare // Teză de doctorat, București: A.N.E.F.S., 1996. P.113-114
57. Ávila-Carvalho L, Klentrou P, Levre E. Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Sci. Gymnastics J.* 2012. №4: P. 37–47.
58. Ballabio, G., Perego, P.,and Wang, Q. Designing an interactive system based on pose-estimation to support rhythmic gymnastics basic coaches in enhancing their learning, in De Sainz Molestina, D., Galluzzo, L., Rizzo, F., Spallazzo, D. (eds.), IASDR: Life-Changing Design, 9-13 October, Milan, Italy, 2023
59. Debien P. B. Training-Load Management in Rhythmic Gymnastics: Practices and Perceptions of Coaches, Medical Staff, and Gymnasts.

International Journal of Sports Physiology and Performance. 2022; Vol. 17, no. 4. C. 530–540.

60. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Ye., 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.

61. Despina, T., George, D., Niki, T., & Amalia, T. The effect of different teaching systems in learning Rhythmic Gymnastics apparatus motor skills. Sci. Gymnastics J. 2012. No. 4. P. 55-62.

62. Dobrijević, S.M., Moskovljević, L., Marković, M., Dabović, M. Effects of proprioceptive training on explosive strength, agility and coordination of young rhythmic gymnasts. Phys. Cult. 2018. №72, P.71–79.

63. For Women's Artistic Gymnastics competitions at Olympic Games, Youth Olympic Games, World Championships, Regional and Intercontinental Competitions, Events with international participants. [Электронный ресурс]

– Режим доступа:

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20WAG%20COP.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.pdf)

64. Grigoriu C. et al./ Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports, and Health ISSUE 2, VOL. XXI / 2020. P.125-132

65. Grigoriu C., Wesselly T. Study on the Development of the Trunk Stabilizing Muscle Strength in Young Groups of Juniors in Rhythmic Gymnastics. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2019. Volume 11, Issue 4. P. 40-54.

66. Jastrejskaya J. Rhythmic sportive gymnastics theory and practice. Moutier, Switzerland: FIG. 1995

67. Jastrjamskaia J, Titov Y. Rhythmic Gymnastics. Champaign, IL: Human Kinetics. 1998.
68. Moraru, C., E., Radu, L., E., Grosu, E., F., & Puni, A., R. Influence of mental training on the execution technique in rhythmic gymnastics, *Global Journal on Humanites & Social Sciences*. 2019. № 1. P. 176-181.
69. Quin, G. History of Swiss feminine gymnastics between competition and feminization (1950–1990). *Sport in Society*, 19(5), 653–666. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1073945>
70. Sabau M. Development study determining motor qualities in rhythmic gymnastics. Mobility and coordination in gymnasts 10-12 years old. *GeoSport for Society*. 2023. Vol. 19, no. 2. P. 65–75.
71. Schmid A. B.. *Modern rhythmic gymnastics*. California: Mayfield. 1976
72. Sierra-Palmeiro E, Bobo-Arce M, Pérez-Ferreirós A, FernándezVillarino MA. Longitudinal Study of Individual Exercises in Elite Rhythmic Gymnastics, 2019. available at: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01496/full>
73. Syvash I. Preparation of young gymnasts to group exercise of rhythmic gymnastics / I. Syvash // Program and book of abstracts 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and 69 Sport for All / Development of Olympic Sport and Olympic Education. China, Beijing : Capital University of Physical Education and Sports, 2013. P. 238–239
74. Tijana Purenović-Ivanović, Ružena Popović, Daniel Stanković, Saša Bubanj. The importance of motor coordination abilities for performance in rhythmic gymnastics *facta universitatis Series: Physical Education and Sport* Vol. 14, No 1. 2016. P.63 – 74

75. Tsopani D, Dallas G, Tasika N, Tinto A. The effect of different teaching system in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skills, Sci. Gymnastics J. 2012 №4. P.55-62.

76. Ukrainian Gymnastics Federation <https://ugf.org.ua/federation-news/>

77. Vlasiuk O., Fedoriaka A. Development of Active Flexibility in Rhythmic Gymnastics Classes for Girls 8-9 Years Old. Physical culture, sports and health of the nation. 2023. Vol. 200, no. 16(35). P. 59–64.

## ДОДАТОК А

## АНКЕТА-ОПИТУВАЛЬНИК

## ОПИТУВАЛЬНИК

В І U ↻ ↵

Опис форми

**Шановний респондент!**

Опитувальник складений з метою виявлення особливостей побудови тренувального процесу в художній гімнастиці



Прізвище, ім'я, по-батькові  
(не обов'язково)

Текст запитання з короткими відповідями

Педагогічний стаж \*

Текст запитання з короткими відповідями

Кваліфікація \*

Текст запитання з короткими відповідями

Якому виду розминки Ви віддаєте перевагу? \*

- Фронтальна
- Партерна
- Ігрова
- Хореографічна
- АLEGRO
- З предметом

Чи є у Вас відмінності у розминці для різних вікових груп? \*

- Так
- Ні

Місце роботи \*

- Спортивний клуб
- ДЮСШ
- СДЮШОР
- Інше

Чи завжди Ваш тренувальний процес починається з розминки? \*

- Так
- Ні

Якщо так, опишіть яку розминку Ви використовуєте для дівчат віком 8-10 років

Текст запитання з короткими відповідями

Чи використовуєте Ви предмети у розминці? \*

- Так
- Ні

Якщо так, опишіть, які саме предмети Ви використовуєте \*

- М'яч
- Булави
- Скакалка
- Резина

Чи використовуєте Ви грузи для тренування дівчат віком 8-10 років?

- Ні
- Так

Якщо так, то якої ваги грузи ви використовуєте?

Текст запитання з короткими відповідями

Скільки часу триває розминка? \*

- Від 10 до 20 хвилин
- Від 20 до 30 хвилин
- Від 30 хвилин до години
- Більше години