

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Спортивна підготовка і тренерська діяльність в
олімпійському виді спорту»

на тему: **«ПІДГОТОВКА ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З
ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДО ХХХІІІ ІГОР ОЛІМПІАД У
ПАРИЖІ 2024 »**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня, групи
2М4-ОСЗ

Височанської Марії Олегівни

Науковий керівник: Сиваш І. С.,

к. фіз. вих., доцент

Рецензент: Хуртик Д. В.

к. фіз. вих., ст. викладач

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри, протокол № 5 від 05.12.2024.

Завідувач кафедри:

д. фіз. вих., професор Радченко Л.О.

Київ – 2024

ЗМІСТ

С.

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ І СКОРОЧЕННЯ

ВСТУП

- РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ
ОБГРУНТУВАННЯ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОК З ГРУПОВИХ ВПРАВ
- 1.1. Кваліфікаційні правила до Ігор 2024
- 1.2. Сучасні характеристики в підготовці
спортсменок з програми групових вправ в художній
гімнастиці
- 1.3. Вплив повномасштабного вторгнення росії на
тренувальний процес спортсменів
- 1.4. Побудова мезоциклів та мікроциклів у
підготовці спортсменок
- Висновки до 1 розділу
- РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
- 2.1. Методи дослідження
- 2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури,
документальних матеріалів, даних мережі Інтернет
- 2.1.2. Синтез та узагальнення
- 2.1.3. Системний підхід
- 2.1.4. Експертне опитування
- 2.2. Організація дослідження
- РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТОВАННЯ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ
У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ
ГІМНАСТИКИ ДО ІГОР 2024 .

3.1. Аналіз показників, що впливають на успішність змагальної діяльності у групових вправах художньої гімнастики

3.2. Підготовка спортсменок протягом спортивного сезону

РОЗДІЛ 4 ПОРІВНЯННЯ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК
ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ К ОЛІМПІАДАМ
ТОКІО-2020 ТА ПАРИЖ -2024

РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ
РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ ТА СКОРОЧЕННЯ

МСМК	- майстер спорту України міжнародного класу
A	- артистизм
D	- труднощі
D1	- труднощі тіла
D2	- труднощі предмета
C	- оцінка за композицію
E	- виконання
FIG	- міжнародна федерація гімнастики
GROUP 5X	- групова вправа з одним типом предметів
GROUP	- групова вправа з різними типами предметів
3X+2XP	- величина збавки від сумарної оцінки

ВСТУП

Актуальність теми.

Художня гімнастика активно розвивається, демонструючи зростання спортивних досягнень і високий рівень конкуренції серед команд у групових вправах. Постійне ускладнення змагальних елементів вимагає впровадження нових методів і підходів, спрямованих на досягнення ще кращих результатів. Як вид олімпійського спорту, художня гімнастика потребує ретельно організованої підготовки спортсменів, що є важливим чинником успішних виступів національних команд на міжнародних аренах [11, 23, 33, 41].

Підготовка до Олімпійських ігор у Парижі-2024 стартувала ще у січні 2022 року. Після кожного завершеного олімпійського циклу, що триває чотири роки, змінюються правила змагань. Така специфіка вимагає адаптації гімнасток, тренерів і суддів до нових умов, що стало основою для створення нових композицій на поточний цикл.

Однак цикл 2022-2024 виявився коротшим, триваючи три роки, що додало складності у підготовці. Значний вплив на процес підготовки мали пандемія COVID-19, яка відклала попередні Олімпійські ігри на рік, а також повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в лютому 2022 року. Ці фактори створили серйозні виклики для спортивної індустрії України, вплинувши як на спортсменів, так і на тренувальні бази.

Сучасний етап розвитку гімнастики характеризується підвищеною спортивно-конкурентною боротьбою, а також швидким розвитком технічної підготовленості спортсменок. У змагальних композиціях спортсменок спостерігається безперервне ускладнення роботи з предметом, а також підвищення її якісних та кількісних характеристик. В основу технічної складності предметної підготовки гімнасток входить: рівень володіння предметом, кидкові елементи, фігурні рухи, переكاتи, обертання, лови. А головним аспектом удосконалення технічної майстерності та спеціальної

фізичної підготовки є тісний взаємозв'язок компонентів системи багаторічної підготовки гімнасток. Сучасні висококваліфіковані спортсменки прагнуть виконувати складно-технічну роботу предметом цінністю від 0,3 бали та вище, що передбачає підвищені вимоги до їх предметної підготовленості, яка пов'язаної з координаційними здібностями, використовуючи різні підходи та технології підготовки [42, 46, 48, 77].

Актуальність цього дослідження зумовлена рядом причин, тому що під час повномасштабного вторгнення російської федерації постраждала кожна частина ланцюжка спортивної індустрії - від спортсменів і команд та і спроможністю використовувати медико-біологічні та інші методи досліджень. Отже, дослідження, що спрямовані на аналіз впливу сучасного стану нашої країни на підготовку спортсменів до головних стартів чотирьох річчя є як ніколи актуальними.

Мета роботи - обґрунтувати підготовку гімнасток до основних стартів під час повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз тенденцій розвитку художньої гімнастики з групових вправ в останньому олімпійському циклі.
2. Вивчити практичні аспекти підготовки спортсменок в складних умовах для України, виділити основні проблеми та визначити подальші шляхи.
3. Проаналізувати відмінності у підходах до підготовки гімнасток до ОІ 2024.
4. Обґрунтувати передумови адаптації спортсменок до змін у міжнародних правилах та змаганнях.

Об'єкт дослідження - тренувальний процес гімнасток під час повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України в лютому 2022 року.

Предмет дослідження – гімнастики збірної команди України з художньої гімнастики та їх підготовка до Ігор 2024.

збірної команди України до Ігор 2024.

Методи дослідження:

- Аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації з інтернету.
- Історичний аналіз.
- Методи синтезу, узагальнення, порівняння та аналогій.
- Системний підхід.
- Експертне опитування.

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

Наукова новизна роботи. В роботі досконало досліджено підготовку до групових вправах художньої гімнастики, як олімпійського виду спорту. Також було розроблено та проаналізовано рекомендації стосовно тренувань та проведення змагань.

Практична значущість отриманих результатів. Результати даної роботи можуть бути використані у навчанні студентів закладів фізичного виховання та спорту. А також, як рекомендації під час проведення тренувань та змагань.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, 5 розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 69 сторінок. Робота містить 1 таблицю і 6 рисунків. Список використаної літератури налічує 80 найменувань джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК З ГРУПОВИХ ВПРАВ

1.1. Кваліфікаційні правила до Ігор 2024.

Художня гімнастика — один із двох олімпійських видів спорту нарівні із синхронним плаванням, у яких беруть участь лише жінки. Художня гімнастика - це унікальний вид спорту, який поєднує елементи мистецтва та фізичної активності.

Гімнастки виступають під музику, яку вони вибирають для виступу, демонструючи акробатичні рухи на гімнастичному килимі та використовуючи чотири різні предмети (обруч, м'яч, булава, стрічка).

Щороку зростають вимоги до якості та складності роботи з предметами, що вимагає від спортсменок безперервного вдосконалення [27, 49, 32, 69].

В даний час основні фундаментальні групи повинні бути представлені у всіх чотирьох гімнастичних предметах і можуть виконуватись під час комбінації танцювальних кроків, динамічних елементів із обертанням, труднощів предмета, труднощів тіла. Однак у практиці підготовки висококваліфікованих гімнасток існують протиріччя, що свідчать про наявності проблемної ситуації та необхідності пошуку шляхів її вирішення:

– з одного боку, тенденції розвитку художньої гімнастики орієнтують на послідовний розвиток, як складності тіла, так і складності предмета, а з іншого боку, у поступовій динаміці елементів тіла та предмета існує значний дисбаланс;

– з одного боку, досягнення спортивної майстерності в художній гімнастиці пов'язане з освоєнням та виконанням великого обсягу технічних елементів, а, з іншого боку, предметна підготовка має низьку ефективність.

З кожним олімпійським циклом спостерігається ускладнення та підвищення якісних, кількісних характеристик роботи з предметом. Та кожна наступна версія правил змагань збільшується кількість критеріїв оцінки стимулюючих та заохочувальних до інтенсифікації складно-технічної роботи предметом.

На Олімпійських іграх у Парижі ми побачили і індивідуальне, і групове багатоборство, які дебютували у Лос-Анджелесі-1984 та Атланті-1996 відповідно.

Важливою складовою на Олімпійські ігри 2024 в художній гімнастиці – є кваліфікація.

Щороку зростають вимоги до якості та складності роботи з предметами, що вимагає від спортсменок безперервного вдосконалення.

Загальна кількість гімнасток — 94 гімнастки братимуть участь у турнірі з художньої гімнастики в Парижі-2024: 24 — в індивідуальному багатоборстві, та 14 груп, по п'ять спортсменок у кожній — у груповому багатоборстві. Порівняно з Токіо-2020, кількість квот для індивідуальних змагань зменшилася на дві.

Як країна-господарка Ігор, Франція зарезервувала за собою дві квоти — по одному місцю в індивідуальному та груповому багатоборстві, всього шість спортсменок. Також одну індивідуальну квоту розподілено згідно з принципом універсальності за рішенням Тристоронньої комісії.

Інші 87 місць розподілено між національними олімпійськими комітетами (НОК).

Відомо, що максимальна кількість місць, яку може отримати один НОК – 7 (5 у груповому багатоборстві та 2 в особистому).

До участі допускаються гімнастки, які народилися не пізніше 31 грудня 2008 року (на момент Олімпіади їм буде не менше 15 років).

Кваліфікація у художній гімнастиці до Парижа-2024 складалась:

- в індивідуальному багатоборстві 24 квоти, які розподілені за п'ятьма критеріями (до цього входять і квота країни-господарки, і квота за принципом універсальності);
- у груповому багатоборстві всього розподілено 70 квот (включно з квотами країни-господарки) між 14 НОКами згідно з чотирма критеріями, до групи від кожного НОКу входять п'ять гімнасток. Для групових змагань не передбачено квот за принципом універсальності.

Існують критерії кваліфікації (або відбору) на Олімпійські ігри 2024:

Критерій 1. Чемпіонат світу 2022, Софія, Болгарія, 14-18 вересня 2022 року.

Індивідуальна кваліфікація: три гімнастки. Три спортсменки, які посіли найвищі місця в індивідуальному багатоборстві, отримають по одній квоті для своїх НОКів. Кожен НОК може бути представлений максимум трьома гімнастками.

Групова кваліфікація: три групи (15 гімнасток). Перші три групи за підсумками групового багатоборства отримали квоту для своїх НОКів.

Критерій 2. Чемпіонат світу 2023, серпень 2023 року.

Індивідуальна кваліфікація: 14 гімнасток, які посіли найвищі місця в індивідуальному багатоборстві, отримають по одній квоті для своїх НОКів (максимум 2 спортсменки від одного НОКу).

На останньому турнірі кожен НОК може бути представлений щонайбільше трьома гімнастками. Якщо якийсь із НОКів вже гарантував собі дві квоти згідно з першим критерієм, то він не отримує додаткових квот. НОКи, які отримали за однією квотою згідно першого критерію, можуть отримати ще за однією квотою.

Групова кваліфікація: п'ять груп (25 гімнасток). П'ять команд, які посіли найвищі місця, які ще не кваліфікувалися згідно з першим критерієм, отримають по одній груповій квоті для своїх НОКів. Максимум 30 груп можуть взяти участь у чемпіонаті. Групи, які представляють топ-24 НОКу

минулої світової першості у груповому багатоборстві (включаючи НОКи, які вже отримали квоти згідно з першим критерієм), отримують право взяти участь у чемпіонаті світу — 2023.

Якщо серед цих 24 груп представлені не всі континенти, то групи, які представляють відсутні континенти і найвищі місця на торішньому чемпіонаті світу, що посіли, отримують можливість виступити на світовій першості — 2023. Якщо група країни-господарки не потрапила до топ-24 минулого чемпіонату світу, вона також отримає можливість взяти участь у чемпіонаті світу — 2023.

Критерій 3. Континентальні чемпіонати – 2024.

За цим критерієм квоти розіграні на континентальних першостях або інших кваліфікаційних континентальних змаганнях, схвалених Міжнародною федерацією гімнастики (FIG).

Індивідуальна кваліфікація: 5 гімнасток Гімнастики, які посіли найвищі місця у відповідних континентальних чемпіонатах або кваліфікаційних турнірах, отримують по одній квоті за умови, що вони ще не кваліфікувалися згідно з критерієм 1 або 2. Максимум чотири гімнастки від одного НОКу можуть брати участь в індивідуальному багатоборстві у цих змаганнях. Якщо якісь із континентальних чемпіонатів чи кваліфікаційних змагань не відбулися у період з квітня по травень 2024 року (або іншого періоду, схваленого FIG), то квоти відповідних континентів перерозподіляються на користь гімнасток з НОКів із найвищими балами за результатами індивідуального багатоборства на чемпіонаті. 2023, які ще не кваліфікувалися згідно з першим чи другим критерієм.

Групова кваліфікація: п'ять груп (25 гімнасток). Групи, які посіли найвищі місця у груповому багатоборстві на своїх змаганнях, отримують за однією груповою квотою за умови, що їх НОК ще не кваліфікувався згідно з критерієм 1 або 2.

Усі НОКи, які представляють відповідні континенти, можуть брати участь у змаганнях – максимум одна група від одного НОКу. Якщо нові групи

не кваліфікувалися за результатами континентальних турнірів, тоді квоти перерозподіляються групам, які набрали найвищі бали за результатами чемпіонату світу - 2023, але ще не кваліфікувалися на Ігри за першим чи другим критерієм.

Критерій 4. Квоти країни-господарки Олімпійських ігор.

Індивідуальна кваліфікація: 1 гімнастка, якщо жодна гімнастка з країни-господарки Ігор — Франції — не змогла кваліфікуватися згідно з критеріями 1, 2 чи 3, то французька гімнастка з найкращим результатом на чемпіонаті світу — 2023 рік отримає квоту. Групова кваліфікація: одна група (п'ять гімнасток)

Якщо країна-господарка Ігор не змогла отримати групову квоту згідно з критеріями 1, 2 або 3, то вона отримає одну групову квоту за умови, що французька група виступала на чемпіонаті світу -2022.

Критерій 5. Принцип універсальності.

Індивідуальна кваліфікація: 1 гімнастка. Одна квота згідно з принципом універсальності буде передана Тресторонньою комісією МОК одній із гімнасток, яка брала участь у чемпіонаті світу - 2023.

На Олімпійських іграх у Парижі розіграно два комплекти медалей — в індивідуальному та груповому багатоборстві. В індивідуальному багатоборстві гімнастки мають виконати чотири вправи: з обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. Після Ігор Токіо-2020 набір предметів не змінився.

У груповому багатоборстві відбулися зміни. Якщо в Токіо-2020 гімнастки виконували дві вправи — з п'ятьма м'ячами та з трьома обручами та двома булавами, — то в Парижі-2024 предметами для другої вправи стали три стрічки та два м'ячі.

За правилами FIG у груповій кваліфікації кожна з 14 груп виконує дві вправи, в одній з яких усі п'ять гімнасток використовують однаковий предмет (обруч), а в іншому – два предмети (три стрічки та два м'ячі). Команди розташовуються на основі загальної кількості балів. Порядок виступів визначають жеребкуванням. До фіналу виходять вісім груп з найвищим

рейтингом. Груповий фінал проводиться наступного дня після кваліфікації. У фіналі кожна група знову виконує дві вправи для досягнення загального результату (максимум 40,0 балів). Група з найбільшим результатом у фіналі виграє золото, а друга та третя за рейтингом групи отримують срібло та бронзу.

У індивідуальному багатоборстві з художньої гімнастики всі 24 спортсменки виконують чотири вправи, по одній з обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. Потім 24 спортсмени ранжуються на основі їхніх загальних результатів, отриманих шляхом додавання балів, отриманих для кожного предмета. Після застосування всіх правил розіграшу результатів 10 гімнасток із найвищими результатами виходять у фінал багатоборства.

Індивідуальний фінал проводиться наступного дня після кваліфікаційного раунду. Оцінки не переносяться. Порядок виходу гімнасток у фінал визначається випадковим жеребкуванням. Усі 10 фіналісток знову виконують по чотири вправи з кожним із предметів, а гімнастка, яка набрала найбільшу кількість балів, отримує золоту медаль. Срібло та бронза – у гімнасток, які посіли друге та третє місце відповідно [69].

1.2. Сучасні характеристики в підготовці спортсменок з програми групових вправ в художній гімнастиці

Ускладненням щороку змагальних композицій за рахунок трюкових елементів, танцювальних доріжок, які передбачають високий рівень розвитку психомоторики та координованості відрізняється сучасний стан художньої гімнастики в світі.

За правилами FIG (The International Gymnastics Federation - Міжнародна федерація гімнастики) на 2020 - 2024 рр. відбувається ускладнення програм за рахунок труднощі предметів і динамічних обертань [69]. Це вимагає пошуків розробки і впровадження в тренувальний процес нових підходів, методів і

засобів для поліпшення координаційних здібностей гімнасток, необхідних для виконання вправ у художній гімнастиці.

В художній гімнастиці темп в розвитку індивідуальних вправах дуже високий, однак варто відзначити, що особливо прогресують у своєму розвитку – групові вправи. Відповідно розвитку художньої гімнастики для досягнення максимального результату у групових вправах гімнасткам необхідно володіти близькою технікою взаємодій. Від рівня спортивно-технічної майстерності, гімнастки мають демонструвати не тільки увесь сучасний арсенал прийомів техніки з предметами та без предметів, а також і взаємодії з партнерами [30, 33, 36, 52, 69].

Сучасна програма міжнародних змагань складається зі змагань індивідуальної програми (одна гімнастка виступає з кожним предметом); змагань з групових вправ (двоєборство, де одна вправа виконується з однаковими для всіх гімнасток предметами, друга - з двома різними предметами). Індивідуальні вправи тривають 1 хвилину 30 секунд.

Оцінюють виступи гімнасток судді за правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) в балах. Оцінюються наступні компоненти виконавської майстерності спортсменок: складність рухів тіла і предмета, композиція, технічне і артистичне виконання. Групові вправи тривають - 2 хвилини 30 секунд.

Спортивна результативність багато в чому визначається як плануванням так і корекцією тренувальних навантажень. Практика спорту показала, що не завжди успіх виступу гімнасток прямо залежить від кількості і структури виконаної роботи, причиною цього є відсутність обліку якісної сторони виконання, та в першу чергу обліку помилок у комбінаціях.

Гімнастки, при підготовці до змагань, виконують великий обсяг тренувальної роботи, а на змаганнях виступали невдало. При більш ретельному аналізі з'ясовується, що виконання комбінацій супроводжувалося великою кількістю втрат предмета, незначними та і грубими помилками у виконанні елементів.

Порівняння кількісних величин різних параметрів тренувальних навантажень з якісною стороною дозволить відповісти на ряд питань. Стане зрозумілим в якому співвідношенні повинні знаходитися елементи, комбінації, виконані в цілому, або частинами композиції при зіставленні з числом помилок.

Підготовка гімнасток до змагань за програмою групових вправ вимагає особливого підходу, що обумовлено специфікою як самих вправ, так і технікою виконання групових взаємодій, необхідністю синхронізації елементів без предмету, обміну предметами, виконанням елементів тілесного контакту, а також спільних з партнерами маніпуляцій одним або кількома предметами [54, 55, 56, 59].

Відпрацювання синхронності та узгодженості виконання елементів і композиції в цілому займає в групових вправах одне з найважливіших місць. Досить важливим у зв'язку з цим є досягнення в команді високої сумісності у прояві рухових умінь і якостей. Зростаючі вимоги до рівня фізичної підготовленості обумовлені технікою фізичних вправ яка постійно вдосконалюється і оновлюється. Проблема вдосконалення технічної, фізичної, психологічної і тактичної підготовки у групових вправах полягає у тому, що всі види підготовки повинні бути спрямовані на досягнення високого командного результату з урахуванням індивідуальних особливостей кожної гімнастки.

Рухова сумісність спортсменок у команді є також умовою, що направляє та регулює процес навчання сумісності рухових дій та є значним фактором, що сприяє узгодженості дій спортсменок, динаміці спортивних результатів в умовах напруженої змагальної боротьби. Це відбувається за рахунок однакового рівня майстерності спортсменок, та проявляється в однотипності, чіткості, злитості, як синхронних так і асинхронних рухів та рухових взаємодій [30, 39, 40, 58, 47].

Особливо у групових вправах величезну роль грає його зміст, що визначається підбором «елементів труднощів» і різноманітними формами рухів предметами. Кидки та ловля є найбільш складною структурною групою вправ з предметами, яка підтверджується низькою надійністю їх виконання на змаганнях.

У зв'язку з тим, що результати виступів команд в групових вправах відрізняються на соті, а то і тисячні бали, наявність навіть найменшої помилки у кидку, переміщенні або ж ловлі може порушити синхронність дій, вплинути на підсумкову оцінку і в кінцевому рахунку на розподіл місць.

Кожній команді в змагальній діяльності потрібно набрати значну кількість балів за технічну складність композиції, тому одним із шляхів модернізації змагальної програми є ускладнення способів кидка і лову, включення додаткових критеріїв труднощів дій під кидком.

Відповідно до правил цього олімпійського циклу з художньої гімнастики 2020-2024 р., групові вправи повинні включати в себе мінімум 4 (максимум - 5) труднощів обміну, які повинні відрізнятися різноманітністю складу дій і критеріями складності. Існує велика кількість варіантів виконання труднощів обміну в групових вправах. Відповідно до цього, в структурі цих елементів можна виділити кілька груп рухових дій.

У теорії розрізняють дві групи рухових дій – це кидок та ловля. Відповідно до правил при виконанні гімнасткою кидкової зв'язки, вона повинна виконати необхідні обертальні дії під кидком.

Класифікацію кидкових елементів обміну в групових вправах можна представити на рис.1.1.



Рис.1.1. Класифікація кидкових елементів обміну в групових вправах художньої гімнастики.

Сучасні вимогам змагальної діяльності в групових вправах мають за класифікацією ознаки різноманітності способів виконання кидка, дій під кидком і способів виконання лову.

Кидок може бути виконаний гімнасткою різними частинами тіла, традиційно рукою або іншими частинами тіла (наприклад – ногою), що частіше використовують в сучасних змагальних програмах.

Важливим в елементах обміну є - дальність і момент обертання під кидком, це підвищує вартість всього кидкового обміну. На це в тренуванні слід приділити увагу - на додаткові дії під кидком, які відрізняються відстанню та наявністю обертання під кидком.

Відстань між гімнастками у кидковому обміні може варіюватися від 4 метрів в залежності від підготовленості гімнасток. Більша відстань виглядає більш видовищним, тому високо кваліфіковані гімнастки використовують відстань в 6 м та більше.

Обертання під кидком також може використовуватися або не використовуватися командою, але зміна осі обертання буде підвищувати цінність кидкового елемента обміну. Ловля кидкових елементів та обміні є найважливішою частиною, від неї залежить підсумкова оцінка.

Виконання лову предмету можна розділяють на 4 групи:

- ловля із зоровим або без зорового контролю,
- ловля при різному положенні тіла - в партері і в стійці,
- ловля різними частинами тіла – руками та без допомоги рук,
- ловля в поєднанні з елементами тіла - на елементах труднощів тіла,

на акробатичному елементі.

Як при випуску предмету, так і під час лову команда може обмежити зоровий контроль. Положення гімнасток також ділиться - в партері, коли гімнастка знаходиться на підлозі і на ногах, це може стійка на полупальцях або дії під кидком.

Головною тенденцією розвитку технічної підготовки гімнасток у групових вправах сьогодення є різноманітність ознак ускладнення кидкових елементів обміну [23, 29, 54, 62, 63].

Багаторічна цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу — це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Найважливішими з них є ретельний відбір, високі тренувальні навантаження, зростання вимог до вольової та психологічної підготовки. Також дуже важливим фактором для досягнення високих спортивних результатів є раціональне планування і методичне правильно побудований тренувального процесу [34, 35, 43].

1.3. Вплив повномасштабного вторгнення росії на тренувальний процес спортсменів

Перші дні повномасштабного вторгнення росії було взагалі не до спорту, багато спортивних споруд та комплексів було зруйновано або пошкоджені росіянами під час обстрілів, спортивні організації довелося евакуювати, частина спортсменів була змушена тимчасово виїхати за кордон для продовження тренувань. Міністр молоді та спорту України Вадим Гутцайт наголосив: «Повномасштабне вторгнення росії на територію суверенної України змінили світ кожного українця, на 1 квітня 2023 року росіяни зруйнували 263 спортивні об'єкти України та вбили 262 спортсмена. Ці українці могли б і надалі виступати на змаганнях, виховувати нові покоління спортсменів і розвивати спорт. Їхня загибель — це удар по українській спортивній галузі. Усе це мало значний вплив на практику охорони здоров'я, суспільство і економіку в цілому, завдала шкоди спортивному календарю, були скасовані, а потім і зовсім перенесені і спортивні заходи» [13].

У січні 2023 року Міжнародний олімпійський комітет рекомендував допустити до Олімпіади в Парижі російських і білоруських спортсменів, які не підтримують війну. Також росіянам і білорусам дозволили брати участь у турнірі Вімблдон. Проти такого рішення виступили Україна, Польща, Латвія, Литва, Естонія, Норвегія та Данія. Українці провели акції за кордоном та записали звернення, нагадавши про злочини закликавши відсторонити представників цих країн від спортивних змагань, поки триває війна.

Команда збірної України з художньої гімнастики відновили тренувальний процес, щоб почати підготовку на наступних турнірах та підготовку до Олімпіади 2024.

1.4. Побудова мезоциклів та мікроциклів у підготовці спортсменок

В останні десятиліття відбулися значні зміни з оновленням технічного арсеналу художньої гімнастики, крім того, з кожним олімпійським циклом збільшується складність, ризики виконуваних вправ. Тренери постійно знаходяться в пошуку та застосуванні нових оригінальних елементів, зв'язок у поєднанні з роботою предмета, ризиків, майстерностей, танцювальних кроків у змагальних композиціях, що обумовлено змінами у правилах змагань FIG [28, 32, 38].

Сучасна змагальна діяльність спортсменок з групових вправ художньої гімнастики інтенсивна. Навантаження призводять до високих спортивних результатів та на жаль є і причиною пригнічення адаптаційних можливостей, припинення зростання спортивних результатів, прояву патологічних змін в організмі. Все це диктує свої вимоги до системи підготовки спортсменок [28, 37, 53, 60, 63, 68].

Система підготовки гімнасток у групових вправах повинна суттєво відрізнятися від підготовки спортсменок, що спеціалізуються у індивідуальній програмі [12, 26]. В структурі спортивної підготовки прийнято виділяти такі види: технічну, фізичну, психологічну, тактичну, змагальну і теоретичну [5, 17, 18, 37, 20].

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних чинників:

- індивідуальних особливостей спортсменок, темпів їх біологічного дозрівання і темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсменка почала заняття, а також віку, коли вона перейшла до спеціалізації з групових вправ;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменок;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для художньої гімнастики функціональних системах;

- змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (харчування, тренажери, відновнюльні і стимулюючі працездатність засоби).

Виділення в структурі підготовки спортсменок вищого класу чотирилітніх циклів викликане необхідністю організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. В цьому випадку завдання і зміст кожного

з річних етапів підготовки пов'язані з рішенням проміжних задач, що визначаються метою підготовки спортсменок до головних змагань чотириріччя. Стратегія побудови чотирилітніх олімпійських циклів не може бути однотипною для всіх спортсменів, що спеціалізуються в конкретному виді змагань.

Залежно від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсменка, особливостей виду спорту, стану здоров'я і ряду інших причин, реалізуються різні схеми побудови чотирирічних циклів. Найбільш простим випадком, характерним для всіх видів спорту, є той, при якому молодий спортсмен знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Олімпійських ігор готується вперше.

Основною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен подальший рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки вищим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності – збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному об'ємі роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки. Третій і четвертий роки олімпійського циклу підготовки вимагають зміни стратегічних завдань у сторону забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

В останні роки з метою досягнення найвищих спортивних результатів у головних змаганнях року в структурі річної підготовки спортсменок виділяють етап безпосередньої підготовки до головних змагань. Тривалість

цього етапу в багатьох видах спорту коливається в межах 3-5 мікроциклів, окремого макроциклу тривалістю [34, 42, 45, 50, 70]. Етап безпосередньої підготовки до змагань, як правило, складається з двох мезоциклів – базового (3-4 тижні) та перед змагального (2 -3 тижні) [33].

Розробка моделей річної підготовки на основі класичної теорії періодизації, адаптовані до різних етапів спортсменів високої кваліфікації, що включають прогнозовану динаміку спортивних результатів, спрямованість і зміст тренувального процесу використовуються у багатьох видах спорту.

Сучасні проблеми побудови тренувального процесу в командних видах спорту, а групові вправи належать до командних, обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу. Підготовка кваліфікованих спортсменів і спортсменів високої кваліфікації переважно здійснюється на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей [6, 33, 58, 72, 73].

Планування річної підготовки спортсменів – одна з важливих сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [34, 58, 61, 66].

Теорія періодизації спортивного тренування передбачає: безперервне, планомірне і всебічне підвищення можливостей спортсменів за всіма напрямками техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, обумовлених специфікою виду спорту та вимогами високо інтенсивної змагальної діяльності; досягнення стану найбільш високої готовності до стартів у головних змаганнях макроциклу і демонстрація у цих змаганнях найкращого індивідуального результату даного макроциклу [28, 29, 38, 37].

В художній гімнастиці використовується двоциклова система планувального процесу. При цьому загально-підготовчий та спеціально-

підготовчий етапи є достатньо короткими, на відміну від змагального періоду, що триває біля шести місяців. На перших двох етапах переважно удосконалюються окремі елементи художньої гімнастики, у змагальному періоді більша увага приділяється виконанню комбінацій, що складаються з окремих елементів. При двоцикловому плануванні у першому макроциклі ставиться завдання створення функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі в серії змагань змагального періоду. Другий макроцикл розбивається на 3-3,5 місячний підготовчий і 4-4,5 місячний змагальний періоди [33, 39].

На рівні збірної команди нами випробувались можливі варіанти планування та педагогічного контролю тренувальних навантажень при підготовці до групових вправ.

Для того щоб мати медалі світових першості гімнасткам необхідно виконати мінімум 70 кидків за змагальну композицію і мінімум 17 співробітництва різної технічної складності. У зв'язку зі значним підвищенням кількісної динаміки специфічних груп труднощі і кидкових дій з предметами в ході виконання групових вправ, гімнасткам потрібно прояв максимальних можливостей і в технічній майстерності, і в рівні фізичної готовності. Істотне значення набуває надійність виконання кидкових дій і лову предмета. З'являється потреба не тільки в розвитку координаційних здібностей, вдосконалення рухових навичок, але в модернізації видів спортивної підготовки групових вправ.

В сучасних вимогах правил FIG до групових вправах всі п'ять гімнасток повинні мати високий рівень технічної підготовки з предметами, для того щоб реалізувати велику кількість кидків і ловів предмета в ході виконання змагальної композиції [47, 51]. Дані правила заохочують використання складних і ризикованих елементів взаємодій, як з предметом, так і без нього. [69]. Перекидання (обміни) E, D і співробітництва C - є обов'язковими специфічними групами труднощі в групових вправах і повинні бути включені в змагальну композицію в певній кількості.

У правилах змагань групових вправ передбачені вимоги до виконання композиції:

- труднощі без обміну (BD) - мінімум 4 (стрибки, повороти, рівноваги),
- труднощі з обміном (ED) - мінімум 4,
- плюс одна з групи труднощі на вибір.

Всього вправа включає в себе 9 груп труднощі.

Також в змагальну композицію входять комбінації танцювальних кроків, мінімум 1 і динамічні елементи з обертанням, максимум 1. До виконання специфічних груп труднощі в передбачені окремі «критерії», які додають по 0.10 десятої бала за кожен виконаний спосіб кидка і / або лову предмета. При цьому базова цінність перекидання дорівнює 0. 20 десятим бала.

У перекиданні використовуються такі «критерії» як:

- відстані між кожною гімнасткою 6 метрів;
- кидок і ловля на підлозі;
- виконання з кидком або ловом елемента тіла BD цінністю 0.10;
- один елемент обертання під час кидка або польоту предмета;
- кидок і ловля без зорового контролю;
- прохід в предмет;
- ловля в перекат;
- кидок і ловля без допомоги кистей і рук;
- ловля в обертання предмета;
- кидки предмета в різних площинах;
- ловля після відбива;
- також кидки і лову предмета характерні для кожного предмета.

Реалізація даних критеріїв можлива тільки при виконанні всіма 5 гімнастками за одну трудність обміну.

Співпраця - це специфічний компонент «труднощів» групових вправ у художній гімнастиці, відмінною рисою якого є різні спільні дії гімнасток між

собою, в групах або підгрупах, з обміном предмета, або без нього, які збагачують композицію, роблять її більш виразною і динамічною. Співпраці розрізняються по типологічним характеристикам:

- без динамічного обертання (базова цінність від 0.10 - 0. 20);
- з динамічним обертанням (базова цінність від 0. 20 - 0. 50).

Кидки бувають: малі, середні, переكاتи, відбиви, ковзання:

- розкид предмета (двох і більше);
- одночасна ловля двох і більше предметів.

Динамічне обертання однієї або між 2 - 3 гімнастками. Кількість гімнасток визначає цінність співпраці. Виконується: над, під предметом або гімнастками.

Висновки до 1 розділу.

Головною особливістю групових вправ є різні види рухових взаємодій. У зв'язку з цим високі вимоги пред'являються до здатності виконувати дуже точні по просторово часовим характеристикам перекидання.

Підвищення надійності перекидань представляється один з резервів зростання змагальних результатів в групових вправах художньої гімнастики. Це в свою чергу пред'являють особливі вимоги до розвитку спеціально-рухових здібностей гімнасток. У зв'язку з цим особливо гостро стоїть питання про технічну підготовку спортсменок у вправах з предметами.

Аналіз літературних джерел виявив достатню кількість досліджень, присвячених досягненню технічно точного і стабільного виконання перекидань спортсменками на початкових етапах підготовки в групових вправах художньої гімнастики, при цьому дослідження, присвячені засобам і прийомам розвитку спеціалізованих рухових здібностей, що впливають на якість виконання перекидань у групових вправах поодинокі, особливо у висококваліфікованих гімнасток.

Для якісного виконання перекидань у групових вправах художньої гімнастики на етапі спортивного вдосконалення, слід максимально розвивати такі специфічні координаційні здатності: точність і відтворення різних параметрів руху (силових, тимчасових, просторових), час рухової реакції і властивості уваги (розподіл, переключення і обсяг уваги). Особливо актуально розвиток даних здібностей в світлі нових правил змагань, в яких заявлені критерії, що підвищують цінність перекидання, а саме:

- дистанція 6 метрів в момент кидка або лову предмета; ловля на підлозі;
- кидок і / або ловля двох булав разом;
- кидок і / або ловля, виконана без зорового контролю або без допомоги кистей рук;
- елементи обертання під час польоту предмета;
- зворотний кидок.

Точність кидкових рухів залежить від здібностей розрізняти точність

відтворення, оцінки, диференціювання, відмірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, а також від проприоцептивній пам'яті на амплітуди рухів. При виконанні перекидань на труднощі стрибка необхідно враховувати, що точний розподіл рухів в часі має вирішальне значення для досконалого виконання всіх рухів у без опорному положенні, при цьому спортсменці необхідно точно визначати положення тіла і предмета в просторі в момент рухових дій.

Час складної реакції на рухомій об'єкт набувають в художньої гімнастики вирішальне значення при лові предмета. При цьому найбільш значима швидкість розпізнавання специфіки сигналу і процес вирішення щодо направлення реакції руху (реакція вибору).

Однією зі складових успішності в групових вправах художньої гімнастики є готовності до швидкого реагування на будь-яку несподівану ситуацію. У зв'язку з цим особливого значення при рухових взаємодіях

набуває не тільки концентрація уваги, але і показники перемикання, розподілу і обсягу уваги.

Для успішного вдосконалення спеціалізованих рухових здібностей на етапі спортивного вдосконалення найбільш перспективний методу сполучених впливів, коли шляхом розробки спеціальних вправ на стику технічної і фізичної підготовки в умовах дефіциту часу представляється можливим успішно розвивати рухові здатності спортсменок в поєднанні з удосконаленням техніки. При цьому особливу увагу слід приділяти розвитку фізичних здібностей з одночасним формуванням спеціалізованих координаційних здібностей, що лежать в основі ускладнених кидкових рухів і лову предмета.

Групові вправи в художній гімнастиці відзначаються багатогранністю рухових взаємодій, що робить їх надзвичайно видовищними. Основними компонентами цих вправ є:

- Складні кидки предметів із використанням різних технік, зокрема з обертанням, проходженням під предметом чи виконанням інших трюкових елементів.
- Ловля предметів у різних положеннях: на підлозі, у стійці або без допомоги рук.
- Співпраця між гімнастками, яка передбачає динамічні комбінації рухів, синхронні та асинхронні дії, а також взаємодії з предметами.

Особливо важливим є дотримання правил змагань, згідно з якими кожна композиція повинна включати мінімум 4 труднощі обміну, одна з яких — обов'язково з ускладненими елементами. Виконання складних елементів потребує високого рівня підготовки і значної фізичної витривалості.

З огляду на сучасні правила, успіх виступу команди часто залежить від мінімізації помилок під час виконання кидків, ловлі та синхронізації рухів. Навіть найменша неточність може вплинути на кінцеву оцінку, адже судді оцінюють технічну складність, артистизм і якість виконання.

Зміни у глобальному контексті, такі як пандемія та військові дії, внесли суттєві корективи у тренувальний процес гімнасток. У багатьох випадках команди стикалися з неможливістю проводити тренування у звичних умовах, що призвело до необхідності впровадження нових підходів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження:

- аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації з інтернету.
- історичний аналіз.
- методи синтезу, узагальнення, порівняння та аналогій.
- системний підхід.
- експертне опитування.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів, даних мережі Інтернет.

Цей метод дослідження дозволив переконатися в актуальності обраної теми, одержати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми [79].

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і матеріалів мережі Інтернет були використані при формулюванні цілі та визначенні мети роботи, методів дослідження, організації та проведення дослідження, а також аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.1.2 Синтез та узагальнення.

Використовувалися у роботі для виділення основних напрямків впливу на розвиток у підготовці гімнасток до головних стартів художньої гімнастики.

Це були основні методи при підготовці розділу 1 та висновків.

2.1.3 Системний підхід.

Системний підхід полягає в комплексному дослідженні великих і складних об'єктів (систем), вивченні їх як єдиного цілого з узгодженим функціонуванням усіх елементів. Виходячи з цього принципу, кожен елемент системи розглядається в його зв'язку і взаємодії з іншими елементами, виявляється вплив властивостей окремих частин системи на її поведінку в цілому, визначається оптимальний режим її функціонування [53]. В нашому дослідженні системний підхід дозволив всебічно оцінити вплив на підготовку гімнасток у період з 2022 – 2024 рр..

2.1.4 Експертне опитування – метод одержання інформації за допомогою знань компетентних осіб, кваліфікованих, досвідчених фахівців, які висловлюють свої думки з певних питань.

Нами було проведено експертне опитування, в якому взяло участь 20 осіб.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводились у 4 етапи протягом 2023–2024 рр.

Перший етап: здійснювався пошук, аналіз і вивчення науково-методичної та спеціальної літератури. Це дозволило обґрунтувати актуальність і напрями досліджень, сформулювати мету і завдання, визначити наукову новизну, предмет і об'єкт досліджень, практичну значущість роботи. На даному етапі відбувалася підготовка першого розділу.

На другому етапі підібрано та описано наукові методи задля проведення дослідження. На даному етапі відбувалася підготовка другого та третього розділу.

На третьому етапі здійснено експертне опитування. На даному етапі відбувалася підготовка четвертого розділу.

На четвертому етапі відбувалося формулювання висновків і також підготовка роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБґРУНТОВАННЯ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДО ІГОР 2024

3.1. Аналіз показників, що впливають на успішність змагальної діяльності у групових вправах художньої гімнастики

Однією зі складових успішності в групових вправах художньої гімнастики є готовності до швидкого реагування на будь-яку несподівану ситуацію і нівелювання незапланованих дій партнерок по команді. У зв'язку з цим особливого значення має не тільки концентрація уваги, а й показники перемикання, розподілу і обсягу уваги [54, 62 , 65, 67].

Під розподілом уваги розуміється здатність виконувати кілька видів діяльності одночасно, що дає можливість здійснювати кілька дій одночасно, зберігаючи їх у полі уваги, це коли людина виконує 2 види діяльності, один з видів повинен бути повністю автоматизований і не вимагати уваги. переключення уваги мається на увазі свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший.

Необхідно враховувати, що переключення уваги означає здатність швидко орієнтуватися в складній ситуації, що змінюється. Контрольовані увагою завдання, навіть якщо вони вимагають більш складних когнітивних здібностей (свідомість), можуть бути автоматизовані і таким чином більш ефективно оброблятися увагою одночасно, уміння розподіляти увагу можна розвивати, виконуючи методичне правильно відповідні вправи.

Під обсягом уваги розуміється кількість об'єктів, які може охопити з достатньою ясністю одночасно, він практично не піддається регулювання під час навчання і тренування. Здатність контролювати одночасно кілька об'єктів і явищ визначає великий обсяг уваги, що має вирішальне значення при взаємодіях і різних непередбачених ситуаціях [70].

Для одержання інформації кваліфікованих, досвідчених фахівців нами було проведене опитування серед 20 респондентів, яке показало, що більшість респондентів відзначили найбільш значущими при виконанні перекидань такі здібності: як координація ($4,8 \pm 0,02$), швидкість ($4,5 \pm 0,03$), менш значущими була гнучкість ($3,5 \pm 0,08$), сила ($3,6 \pm 0,06$) та витривалість ($3,4 \pm 0,03$).

Слід зазначити, що такі здібності як гнучкість і витривалість, як правило, у гімнасток високого класу розвинені досить рівно і вимагають лише їх підтримки. Прояв силових здібностей також необхідний при виконанні кидка, але при цьому кидок предмета не вимагає особливих зусиль, що узгоджується з даними науково-методичної літератури.

З метою виявлення ряду спеціальних здібностей, рівень розвитку яких впливає на якість виконання перекидання предметів, фахівцям було запропоновано оцінити ступінь значущості деяких компонентів координаційних та швидкісних здібностей.

Серед компонентів координаційних здібностей, респонденти в першу чергу виділили:

- здатність до диференціювання просторових параметрів руху;
- здатність порівнювати силові параметри;
- здатність порівнювати тимчасові параметри руху під час виконання перекидань;
- здатність передбачати різні ознаки рухів.

Чинниками, що впливають меншою мірою на успішність виконання перекидань, фахівці відзначили здатність пристосовуватися до ситуації, що змінюється, здатність зберігати динамічну рівновагу, здатність до виконання завдань у заданому ритмі, здатність зберігати статичну рівновагу під час виконання перекидання предметів .

При оцінюванні значущості компонентів швидкісних здібностей, більшість респондентів по значимості поставили:

- час реакції на рухомий об'єкт;

- швидкість одиночного руху;
- та темп руху.

В результаті аналізу правил за останні чотири олімпійські цикли було виявлено тенденцію до підвищенню вимог як до техніки виконання перекидів, так і до різноманітності їх використання. Команди, які виступають на змаганнях різного рівня, виконують перекидання, використовуючи в середньому до чотирьох критеріїв. При цьому найчастіше при виконанні перекидань використовується такі критерії:

- дистанція 6 м між гімнастками в момент кидка або лову предмета – 89,65 %;
- рідше інших у перекиданнях використовуються кидок та/або лов предмета, виконані без зорового контролю – 39,65 %,
- кидок та/або лов предмета, виконані самостійно кистями рук – 28,5 %,
- зворотний кидок – 12%.

У результаті проведеного нами опитування провідних тренерів і спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики, були отримані дані, що свідчать про відсутність єдиного підходу до підготовки з групових вправ.

Тренери використовують:

- підбір гімнасток, які володіють приблизно однаковими ваго-ростовими показниками, технічною і фізичною підготовленістю, стилем виконання.
- вибір музичного супроводу і постановка вправи з урахуванням фізичних, технічних і емоційних можливостей гімнасток з максимальною складністю й надбавками.
- згладжування індивідуальних особливостей гімнасток, вирівнювання їх фізичних і тактичних даних до певного стандарту.

- раціональну взаємодію гімнасток – попадання у двійки, трійки гімнасток зі схожими зовнішніми, фізичними, технічними і психічними даними.
- раціональний розподіл складних елементів між гімнастками з врахуванням їх індивідуальних можливостей.
- розробка способів поведінки в екстремальних умовах при виникненні помилки або втрати предмета, щоб як можна скоріше відновити ритм і темп вправи.
- зовнішнє оформлення виступу – костюми, зачіски, вихід на килим, шикування .

В результаті аналізу відеоматеріалів було виявлено, що команди, які виступають на змаганнях різного рівня, виконують перекидання, використовуючи в середньому чотири критерія. При цьому найчастіше при виконанні перекидань використовується такий «критерій», як дистанція 6 м між гімнастками в момент кидка або лову предмета, рідше за інших в перекиданнях використовуються такі «критерії», як кидок і або ловля предмета, виконані без зорового контролю, кидок і або ловля предмета, виконані без допомоги кистей рук, зворотній кидок.

На думку фахівців до найбільш частих причин втрати предмета під час виконання перекидань є неякісна траєкторія польоту предмета. На другому місці відмічене несвочасний кидок предмета партнеру, на третьому - неправильна відстань між гімнастками.

Серед компонентів координаційних здібностей в першу чергу фахівці виділили здатність до диференціювання просторових параметрів, надалі - здатність порівнювати силові параметри, на третьому місці - здатність відтворювати тимчасові параметри.

Фактори, які впливають у меншій мірі на успішність виконання перекидань, були відзначені: здатності утримувати статичну і динамічну рівновагу.

При оцінюванні компонентів швидкісних здібностей більшість фахівців на перше місце за значимістю поставили час рухової реакції. На друге темп руху і на третьому місті за думкою фахівців відзначили швидкість рухової дії.

Розвиток спортивної майстерності у гімнасток спрямоване на таку системну властивість підготовки, як інтегративність, що забезпечує збалансовану цілісність тренувального процесу на основі оптимального поєднання навантажень різної спрямованості та підвищення ефективності технічної майстерності.

Засоби які використовувались у тренуванні :

- серія стрибків через скакалку різної складності, комплекси вправ для робочих груп м'язів у поєднанні з предметами та без предметів, що забезпечували розвиток гнучкості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей;

- комплекси у вигляді невеликих комбінацій вправ з предметами (фундаментальні та нефундаментальні технічні групи предметів) у поєднанні з кидковими діями та лову різної варіативності;

- вправи на розвиток спеціальних рухових здібностей і був спрямований на вдосконалення елементів «трудності» тіла (BD), які входять до складу композиції змагань (стрибків, преакробатичних елементів, рівноваги та поворотів).

Таким чином підтримувався розвиток спеціальних фізичних якостей гімнасток у підвищенні ефективності та надійності техніки рухових дій. Формування психічної стійкості до змагального стресу проходив вибором спеціалізованих вправ, що відповідають вимогам структури змагальної діяльності.

Співробітництва в групових вправах досягається не тільки технічною складністю виконання елементів, але і логічним побудовою всієї вправи, артистичністю і емоційністю виконання. Ідеальна техніка, чіткість та легкість цих дій, величезна різноманітність та химерність обертальних рухів є величезною силою, яка впливає на глядачів та суддів. Крім того, цей вид

взаємодій гімнасток представляється сполучною ланкою між елементами складності тіла і предмета [69]. Вагомим фактором визначаючим необхідність поєднання предметної та фізичної підготовки, є забезпечення надійності виконання специфічних груп труднощі в групових вправах, як у тренувальному, так і змагальному процесі. Цьому посприяло найгостріша конкуренція на міжнародній арені, зростання складності та технічного майстерності гімнасток, що збільшує ймовірність появи помилок і причин їх виникнення, а також зривів в екстремальних умовах змагань [69].

Виходячи з результатів проведеного дослідження, серед компонентів координаційних здібностей в першу чергу фахівці виділили здатність до диференціювання просторових параметрів. Далі здатність порівнювати силові параметри, на третьому місці здатність відтворювати тимчасові параметри. До факторів, які впливають у меншій мірі на успішність виконання перекидань, фахівцями були відзначені здатності утримувати статичну і динамічну рівновагу.

При оцінюванні компонентів швидкісних здібностей більшість фахівців на перше місце за значимістю поставили час рухової реакції. На друге темп руху і на третьому місці за думкою фахівців відзначили швидкість рухової дії. Отримані дані показали, що прояв швидкості рухової реакції має дуже велике значення в групових вправах. Встановлено, що найбільше значення респонденти надають такої здатності як швидкість реакції на об'єкт, що рухається. Ця рухова здатність пріоритетна при виконанні перекидань з наступними «критеріями»: ловля предмета на підлозі, дистанція 6 м в момент кидка або лову предмета, кидок і ловля двох предметів разом. До провідних факторів, що впливають на успішність виконання перекидань предметів в групових вправах художньої гімнастики, спеціально-рухові здібності: здатність до диференціювання просторових параметрів рухів, часових параметрів рухів, силових параметрів рухів, швидкість реакції на рухомий об'єкт, а також властивості уваги: розподіл уваги; перемикання уваги.

Аналіз кількості, характеру і причин помилок при виконанні співробітництва в групових вправах художньої гімнастики дає можливість цілеспрямовано здійснювати тренування цих технічних дій для більш успішної їх реалізації в умовах змагань. Основними причинами, що впливають на якість співробітництва, на думку респондентів, є неухважність (11 %), неточний кидок предмета (10 %), неправильний лов (9 %), порушення загального ритму виконання співпраці (9 %), втрата предмета перед співпрацею (10%).

Приблизно однаково впливають на результат співробітництва: відставання від музики, бажання виконати співпрацю швидше (8 %), хвилювання і страх перед виступом (8 %), порушення композиційного малюнка (7 %), недостатньо відпрацьоване співробітництво (6 %), занадто слабкий чи сильний кидок предмета (6%).

Такі причини, як різний емоційний стан (4 %), вплив зовнішніх факторів (4 %), надто складна співпраця, що не відповідає рівню підготовленості гімнасток (3 %), поганий огляд для кидка через порушення побудови (4 %), меншою мірою впливають на якість виконання цих елементів.

3.2. Підготовка спортсменок протягом спортивного сезону

У підготовчому періоді річного циклу значну увагу слід приділяти становленню спортивної форми, освоєнню нових і вдосконаленню раніше придбаних спеціальних рухових умінь та навичок. Багато уваги приділялося розвитку фізичних здібностей, удосконаленню технічної майстерності гімнасток.

Проаналізувавши виступи на серіях Гран- Прі у виконанні співробітництва гімнастками було допущено низку помилок, які негативно впливають на якість виконання цих командних дій:

1. Найбільше помилок, зроблених гімнастками в програмах змагань, було пов'язане з неточною траєкторією польоту предмета і ловом його після декількох кроків. Ця помилка характерна практично для всіх команд без винятку, гімнастки роблять її від 2 до 5 разів у кожній вправі багатоборства. Судді вважають цю помилку досить серйозною та карають за неї збавкою 0,3 або 0,5 бала, залежно від кількості кроків, зроблених гімнасткою. Таким чином, порушення траєкторії польоту предмета при кидку команда втрачає в середньому від 0,3 до 2,0 балів.

2. Друге місце за кількістю помилок займають неправильні лови предметів – вони характеризуються мимовільним торканням предметом тулуба, статі або партнерки.

3. Відсоток помилок, пов'язаних із втратами предметів, відносно невеликий – що є позитивним моментом і вказує на те, що у тренувальному процесі ловам предметів приділяється значна увага.

Зіткнення предметів трапляються досить рідко.

Пильну увагу на тренуванні приділяють становленню техніки кидкових дій, а також техніки лову предмета. Для цього було розроблено кілька комплексів, що відрізнялися за специфікою рухових дій характерних для кожного предмета.

Поступово у підготовці збільшувався обсяг навантаження, та поступово зростала інтенсивність і швидкість виконання рухів.

У змагальний період річного циклу основна увага приділялася збереженню раніше набутої спортивної форми, тому що головна мета цього періоду полягала у досягненні максимального результату гімнасток.

Відпрацьовувались змагальні та спеціальні підготовчі вправи з метою підвищення психологічної готовності до умов змагань. Обсяг навантаження поступово знижувався та стабілізувався до змагань, інтенсивність зростала. Значна увага приділялася якісному виконанню рухових дій з предметом.

У перехідному періоді основною метою було відновлення організму після фізичних та психологічних навантажень, а також збереження певного

рівня спортивної майстерності у гімнасток Виконувались вправи загальної фізичної спрямованості у поєднанні з відпочинком.

В цьому олімпійському циклі, на чемпіонаті світу-2023, що був відбірковим, збірна України у особистому багатоборстві здобула лише одну перепустку на Ігри з двох можливих. Її принесла Вікторія Онопрієнко, яка була першим номером команди впродовж усього олімпійського циклу. Інша гімнастка Поліна Каріка була 25, чого було недостатньо для здобуття другої ліцензії на Олімпіаду 2024.

В Олімпійському сезоні П. Каріка довго відновлювалася після травми, а Поліна Городнича значно поступалася в результатах.

Конкуренткою до участі в ОІ стала Т. Онофрійчук, яка потрапила до заявки на три етапи Гран-прі, на яких здобула чотири медалі, зокрема "бронзу" багатоборства в Тарту. Також у першій половині сезону Таїсія виступила на двох етапах Кубка світу, завоювавши чотири нагороди та посівши четверте місце в багатоборстві в Баку.

В. Онопрієнко - лідерка збірної мала проблеми з підготовкою: вона не тренувалася впродовж місяця через проблеми зі здоров'ям, які виникли ще під час квітневих змагань у Софії. Першим турніром, на якому Т. Онофрійчук перемогла В. Онопрієнко в багатоборстві, став саме чемпіонат Європи, де Вікторія не пройшла до жодного фіналу.

Плановим результатом в художній гімнастиці збірної команди України на ОІ 2024 було 3-8 місце.

Однак при підготовці до основного старту ОІ- 2024 з групових вправ було змінено багато складів основної команди.

Протягом п'яти місяців визначалися які гімнастки будуть представляти країну на Олімпіаді в Парижі, тому що були травмовані спортсменки. За пів року до основного старту було прийнято рішення ввести до складу молоду і не дуже досвідчену гімнастку, яка відрізнялась своїм бажанням та працездатністю. Але – досвід є важливим фактором, і ця гімнастка допускала помилок більше за інших.

Одним з найголовніших змагань під час підготовки був Чемпіонат Європи в Будапешті. Команда з групових вправ зайняла шосте місце у багатоборстві кваліфікації і третє у вправах з трьома стрічками та двома м'ячами.

Після Чемпіонату Європи та ще на двох стартах Кубка Світу теж були нагороди у фіналах у вправах з трьома стрічками та двома м'ячами. Тому більш уваги приділяли вправі з обручами. Тренування проходили в спорткомплексі «Атлет», де є низька стеля, а це для групових вправ не достатньо.

Остаточний склад команди для участі в ОІ розглядався тренерською радою після результатів контрольних тренувань та міжнародних змагань, чемпіонату Європи. У липні Національний олімпійський комітет оголосив склад збірної з художньої гімнастики на Париж-2024, де у списку була Таїсія Онофрійчук.

Щоденне тренування частіше за всього займає до 5-7 годин при двох іноді трьох тренувань упродовж дня, завершується період - етапом безпосередньої підготовки до основних змагань спортивного сезону 2020 - 2024 роки - Олімпійських ігор.

Підготовка на даному етапі орієнтована на збереження базових компонентів підготовленості, забезпечення повноцінного відновлення і досягнення високого рівня адаптації та головним стартам.

В період етапу безпосередньої підготовки необхідно було врахувати тренувальні збори та адаптацію спортсменів до проведення Олімпійських ігор. Тренерським складом було заплановано тренувальні збори у Ужгороді. У заключному етапі підготовки було проведено багато контрольних тренувань на зборах, що дозволило поліпшити виконання та оцінки вправ.

Були також і негативні сторони учбово-тренувальних зборів в Ужгороді, а саме пів складу команди перехворіли. Тренування проходили складно, повітряні тривоги, адаптація до змін, проявлялась обмеженою працездатністю, що створювали динамічну не стабільність у тренуванні. На

жаль з загибеллю доктора команди, ще у березні 2024 р., спортсмени залишались без належного медичного забезпечення.

Основною метою цього періоду є реалізація моделі підготовки до основних змагань - виведення спортсменок на рівень готовності до головних змагань олімпійського циклу.

Мені, Височанської М., задають питання, як капітану команди:

«В чому різниця у підготовці до Олімпіади? - Підготовки до ОІ у мене були схожі одна на одну . Основне і напевно єдине , що відрізнялося , це кількість чистих (без втрат) прогонів. Перед Токіо у нас був план роботи такий: розминка, відпрацювання своїх вправ 7 прогонів без помилок з одним видом програми і 7 з іншим. На другому тренуванні , часто проходили контрольні , тільки це був не один вихід , як на змаганнях (...коли тобі потрібно налаштуватися і видати свій максимум) ми робили ще приблизно 3-5 додаткових прогони і відчуття відповідальності пропадало, це швидше здавалося просто тренування. Я завжди притримувалася думки, що на контрольному тренуванні має бути один шанс, як і на змаганнях і щоб гімнастки могли це відчутти. І вже після проведення його виправити всі допущені помилки, звичайно, якщо вони були. Надзвичайно велику роль у заключній підготовці - є психологічна! Адже перед головним стартом наше тіло вже повністю готове, залишається тільки зібрати голову і показати свою пророблену роботу. У збірній команді немає штатного психолога, який допомагає спортсменам справлятися зі своїм хвилюванням. Але мені випав шанс у 2023 році перед підготовкою до ліцензійного чемпіонату світу. Це була людина , яка мені дуже допомогла зібрати команду в одне ціле і справитися з нашими переживанням. Виконуючи щоденні вправи на концентрацію ми змогли показати на змаганнях найкращий результат за багато років. Виходячи на надзвичайно відповідальні змагання, відносно новим складом команди ми відчували впевненість і готовність! Наша фізична підготовка була на високому рівні і надзвичайно добре , що ми попрацювали над ментальною і психологічною підготовкою, яка відіграла ключову роль і

привела нас до хорошого результату. Маючи хороший склад команди, який готовий йти разом до ОІ, головний тренер вносив постійні зміни у склад команди. Поставили гімнасток без досвіду і нам довелося починати все спочатку. Дуже важливо працювати в одному складі і не міняти спортсменок без поважних причин. Адже заміна однією людини може дуже сильно вплинути на всіх. Підготовка до ЧЄ 2024 Цього разу ми працювали трохи по-іншій техніці ніж завжди і за короткий проміжок часу, а саме 10 днів ми вийшли на свій пік форми. План роботи не полягав у кількості прогонів, ми були більше націлені на якість роботи. Тому на першому тренуванні ми робили такий план: ділили вправу на 3 частини і потім міняли їх місцями: 1,2,3 частини, далі 2,3,1 і 3,1,2. Це нам допомогло ретельніше відпрацювати вправу і заставити працювати свій мозок трохи по-іншому. На другому тренуванні ми робили прогони та нагрузка була більша у вечірнє тренування, щоб ми навчилися всі сили віддавати на другому тренуванні. Адже на змаганнях - у нас є ранкове тренування, та лише 2 години, а у ввечері виступ. Про підготовку до ОІ у Парижі я можу сказати, що це була найскладніша в емоційному плані підготовка. Команда була морально дуже виснажена. І головною причиною нашої команди стала емоційна не готовність і повне виснаження. А так же ми не рівноцінно приділяли 2 різним програмам час» [31].

Показники виступу в ОІ Париж 2024 та отримані результати.

У особистому багатоборстві 16-річна Таїсія Онофрійчук – це її дебютний дорослий сезон, вдалося відібратися до фіналу з четвертим сумарним результатом кваліфікації, рис 3.1., 3.2.

НОК	Имя	Обруч	М'яч	Булави	Стрічка	Сума	Кваліфікація
1	ITA RAFFAELI Sofia	35.700 (1)	34.450 (5)	35.000 (2)	33.950 (1)	139.100	Q
2	GER VARFOLOMEEV Darja	32.500 (13)	36.450 (1)	35.250 (1)	32.650 (3)	136.850	Q
3	BUL KALEYN Boryana	35.350 (2)	34.600 (4)	33.600 (5)	32.900 (2)	136.450	Q
4	UKR ONOFRIICHUK Taisiia	34.250 (5)	35.250 (2)	33.750 (4)	32.500 (4)	135.750	Q
5	GER KOLOSOV Margarita	34.550 (4)	33.000 (7)	33.800 (3)	30.150 (15)	131.500	Q
6	SLO VEDENEEVA Ekaterina	34.150 (7)	32.600 (11)	32.300 (8)	31.750 (8)	130.800	Q
7	ISR ATAMANOV Daria	33.250 (10)	32.700 (10)	32.100 (9)	32.400 (5)	130.450	Q
8	BRA DOMINGOS Barbara	34.750 (3)	33.100 (6)	30.200 (17)	31.700 (9)	129.750	Q
9	ITA BALDASSARRI Milena	33.300 (9)	32.750 (8)	30.900 (11)	32.300 (6)	129.250	Q
10	CHN WANG Zilu	34.200 (6)	32.000 (15)	30.650 (13)	31.250 (12)	128.100	Q
11	BUL NIKOLOVA Stiliana	33.900 (8)	34.700 (3)	28.050 (19)	31.050 (13)	127.700	R1

Рис.3.1. Результати кваліфікації у особистому багатоборстві художньої гімнастики на Олімпіаді Париж-2024

	Обруч	М'яч	Булави	Стрічка
Складність	18.300	19.200	18.100	17.600
Артистизм	8.100	8.000	8.000	7.800
Виконання	7.850	8.050	7.650	7.100
Сума	34.250	35.250	33.750	32.500
Місце	5	2	4	4

Рис. 3.2. Оцінки Онофрійчук Т.

У фіналах після першої вправи з обручем Онофрійчук посідала дев'яте місце, 30.400 бала, невдало зловивши обруч наприкінці програми та не захопивши його після виконання перекату. На другій вправі, коли впустила м'яч, та отримала 30.900 бала. Перед другою половиною фіналу Онофрійчук

посідала проміжну десяту сходинку. У вправах із булавами отримала 34.150 бала. У вправі зі стрічкою - 32.950 бала. Онофрійчук посіла дев'яту сходинку із загальною сумою 128.400, рис 3.3.

В груповому багатоборстві Україна відібралася з третім результатом у кваліфікації. За підсумками вправ з п'ятьма обручами, а також трьома стрічками і двома м'ячами набрали 68.950 бала, рис. 3.4.











НОК	Ім'я	Обруч	М'яч	Булави	Стрічка	Сума
1	 GER VARFOLOMEEV Darja	36.300 (1)	36.500 (1)	36.350 (1)	33.700 (2)	142.850
2	 BUL KALEYN Boryana	35.850 (2)	36.450 (2)	34.550 (3)	33.750 (1)	140.600
3	 ITA RAFFAELI Sofia	35.250 (4)	32.900 (6)	35.900 (2)	32.250 (7)	136.300
4	 GER KOLOSOV Margarita	34.600 (6)	34.150 (3)	33.950 (6)	32.550 (6)	135.250
5	 ISR ATAMANOV Daria	35.200 (5)	31.800 (9)	33.850 (7)	33.000 (3)	133.850
6	 SLO VEDENEVA Ekaterina	34.100 (7)	31.950 (8)	33.150 (8)	32.700 (5)	131.900
7	 CHN WANG Zilu	35.250 (3)	32.700 (7)	34.300 (4)	29.300 (9)	131.550
8	 ITA BALDASSARRI Milena	32.600 (8)	33.150 (5)	32.500 (9)	31.450 (8)	129.700
9	 UKR ONOFRIICHUK Taisiia	30.400 (9)	30.900 (10)	34.150 (5)	32.950 (4)	128.400
10	 BRA DOMINGOS Barbara	29.600 (10)	33.200 (4)	31.200 (10)	29.100 (10)	123.100

Рис 3.3. Результати фіналу у особистому багатоборстві художньої гімнастики на Олімпіаді Париж-2024

На фінальних змаганнях після вправ з п'ятьма обручами гімнастки продовжували бути претендентками на медалі, з результатом 36.550 бала. За підсумками вправ з п'ятьма обручами результат був другим: випереджали лише гімнастки з Китаю на 0.4 бала.

Натомість перевага українок над четвертим місцем складала 0.8 бала. Однак після виступу у вправі з трьома стрічками та двома м'ячами команда втратили для себе шанси на медаль.

Через втрати предметів під час виконання вправи, та отримали лише 29.150 бала — 4.350 бала менше, ніж у кваліфікації. У підсумку в груповому багатоборстві Україна посіла сьоме місце у фіналі, випередивши лише збірну Узбекистану.










НОК	5 обручей	3 стрічки + 2 м'яча	Сума	Кваліфікація
1  BUL	37.700 (2)	32.700 (2)	70.400	Q
2  ITA	38.200 (1)	31.150 (6)	69.350	Q
3  UKR	35.450 (6)	33.500 (1)	68.950	Q
4  FRA	36.600 (3)	32.200 (4)	68.800	Q
5  CHN	35.500 (5)	32.400 (3)	67.900	Q
6  ISR	35.250 (7)	31.900 (5)	67.150	Q
7  UZB	33.550 (10)	30.450 (7)	64.000	Q
8  AZE	33.850 (8)	28.150 (9)	62.000	Q
9  BRA	35.950 (4)	24.950 (13)	60.900	R1

Рис. 3.4. Результати кваліфікації у груповому багатоборстві художньої гімнастики на Олімпіаді Париж-2024

НОК	5 обручей	3 стрічки + 2 м'яча	Сума
1  CHN	36.950 (1)	32.850 (3)	69.800
2  ISR	35.600 (5)	33.250 (2)	68.850
3  ITA	36.100 (3)	32.000 (4)	68.100
4  BUL	34.100 (7)	33.700 (1)	67.800
5  AZE	34.850 (6)	31.600 (5)	66.450
6  FRA	35.750 (4)	30.250 (7)	66.000
7  UKR	36.550 (2)	29.150 (8)	65.700
8  UZB	34.050 (8)	30.450 (6)	64.500

Рис. 3.4. Результати фіналу у груповому багатоборстві художньої гімнастики на Олімпіаді Париж-2024

Висновки до 3 розділу.

Вікторія Онопрієнко на чемпіонаті світу з художньої гімнастики здобула олімпійську ліцензію, набрав у багатоборстві 96,8 балів. Цього вистачило, щоб потрапити до топ-18 фіналісток багатоборства та отримати одну із 14 безіменних ліцензій на Олімпійські ігри - 2024.

Збірна України в групових вправах художньої гімнастики виборола ліцензію у командному багатоборстві на Олімпійські ігри-2024. Українки успішно виступили на чемпіонаті світу 2023, що проходив в іспанській Валенсії. До складу збірної увійшли Єлизавета Аза, Діана Баєва, Дар'я Дуда, Аліна Мельник, Марія Височанська та Олександра Ющак.

На Олімпійській Іграх Париж 2024 результати, які було показані нашою командою можна оцінити як середньо-задовільними. На що є ряд як об'єктивних так і суб'єктивних причин:

По перше психологічний стан спортсменок, який був на невідповідному рівні. В країні йде війна, як наслідок багато стресів, переживання за рідних та близьких, які захищають нашу країну.

По друге із-за великої кількості повітряних тривог на території України іноді мусили скорочувати об'єм тренування та не могли виконати повний обсяг запланованих робіт знаходячись в укритті. Під час війни не завжди можна зробити контроль за працездатністю спортсменок, розвитком процесів стомлення і відновлення, визначення сильних та слабких сторін підготовленості спортсменок з метою подальшого вдосконалення.

По третє це логістика. Дуже багато сил та часу витрачалось на переїзди.

Гімнастки, тренерський та адміністративний штаб, лікарі провели кропітку роботу і доклали дуже багато зусиль щодо підготовки спортсменок збірної команди України з художньої гімнастики к Олімпійським Іграм.

РОЗДІЛ 4

ПОРІВНЯННЯ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ МІЖ ОЛІМПІАДАМ ТОКІО-2020 ТА ПАРИЖ - 2024

У кваліфікації на Олімпіаді-2020 в груповому багатоборстві художньої гімнастики взяли участь 70 спортсменок з 14 країн. Призові місця були розподілені так:

1. Болгарія – 92.1
2. ОКР – 90.7
3. Італія – 87.7
4. Китай – 84.550
5. Біларусь – 84.050
6. Ізраїль – 83.850
7. Україна – 77.600
8. Японія – 72.500

На Олімпіаді в Токіо Україна посіла 7 місце. Команду України з групових вправ в цій дисципліні представляла команда з п'яťох гімнасток: Анастасія Возняк, Єва Мелешук, Марія Височанська, Маріола Боднарчук і Дарина Дуда. До фіналу українська команда вийшла з шостого місця у кваліфікації. У підсумку ж гімнастки посіли сьому позицію.

Підготовки до Ігор Олімпіади були схожі одна на одну. Основне і напевно єдине, що відрізнялося, це кількість чистих (без втрат) прогонів . Перед Токіо у нас був план роботи такий, перше тренування: розминка, відпрацювання своїх вправ, 7 прогонів без помилок з одним видом програми і 7 з іншим. На другому тренуванні, доволі часто проходили контрольні тренування, тільки це був не один вихід, як на змаганнях (...коли тобі потрібно налаштуватися і видати свій максимум). Робили ще приблизно 3-5 додаткових прогонів.

Надзвичайно велику роль у заключній підготовці - є психологічна! Адже перед головним стартом тіло вже повністю готове, залишається тільки зібрати голову і показати свою пророблену роботу. У збірній команді України немає штатного психолога, який допомагає спортсменам справлятися зі своїм хвилюванням. Але була людина, яка дуже допомогла зібрати команду в одне ціле і справитися з нашими переживанням. Виконуючи щоденні вправи на концентрацію ми змогли показати на змаганнях найкращий результат на останніх турнірах до Олімпіади за багато років. Виходячи на надзвичайно відповідальні змагання, відносно новим складом команди відчували впевненість і готовність.

У груповому багатоборстві олімпійські чемпіонки Токіо-2020 – команда Болгарії – очолювали світовий рейтинг до Олімпіади 2024.

Олімпіада 2024 принесла багато несподіванок як в груповому багатоборстві, так і у індивідуальному. Італійська гімнастка Софія Раффаелі, на думку багатьох, була фаворитом у боротьбі за золото Парижської Олімпіади 2024. Вона стала переможницею в індивідуальному багатоборстві на Кубку світу в Афінах ще у 2022 році. Та і на період проведення Олімпіади посідала перше місце у світовому рейтингу. Софія Раффаелі наразі найтитолованіша гімнастка зі всіх учасниць Олімпіади 2024.

Дар'я Варфоломеева представляє збірну Німеччини, хоча розпочала вона свій спортивний шлях у Барнаулі. Вона стала чемпіонкою світу у 2022 році (вправи з булавами), а у 2023 році здобула золото на чемпіонаті Європи у вправі зі стрічкою. На ЧС-2023, та за результатами останнього етапу Кубка світу, який проходив у Мілані у складній конкуренції Варфоломеева, показавши неймовірну складність у всіх видах програми стала переможницею у багатоборстві,

Титулована болгарська гімнастка Боряна Калейн, учасниця Олімпійських ігор в Токіо пройшла складний шлях, з минулого чемпіонату світу. Боряна змушена була знятись через проблеми зі здоров'ям. Перерва у виступах, підтримка тренерів пішли їй на користь. Боряна

повернулася на килим змагання і виграла золоту медаль багатоборства на чемпіонаті Європи - 2023. Стала срібною призеркою Олімпійських ігор 2024 в Парижі.

У груповому багатоборстві олімпійські чемпіонки Токіо-2020 – команда Болгарії – очолювали світовий рейтинг до Олімпіади 2024.

Збірна команда України йшли на другому місці після першої вправи з п'ятьма обручами, але через суттєві помилки з трьома стрічками й двома м'ячами опустилися на підсумкову сьому позицію.

Виступ гімнасток та ситуацію в цьому виді для Суспільне Спорт, у Парижі прокоментувала головна тренерка збірної Ірина Дерюгіна:

"Обручі зробили дуже гарно. Ну, от у двох (Кіри Ширікіної та Аліни Мельник) параліч. Їх паралізувало: не змогли зреагувати. Одній 16 років, а друга старша. Не вийшло. Якби все зробили, були б з медаллю. Тому що реально сильна команда, усе в них є. Але на жаль. Чесно, дві — Височанська і Баєва — на рівні пройшли. І навіть Перемета. А дві от стресонули. Дуже шкода. Те, що вони роблять, — елементи з вау-ефектом — це дуже важко відпрацювати. Вони тисячами їх робили. Пішли на це, тому що один елемент дає надбавку 0.3, а другий (коли Перемета летить і вистрибує в обруч, ніхто це більше не робить). Його показували в уповільненій зйомці: це було дуже ефектно й гарно. У нас діти трохи з іншими можливостями, але у двох дітей нерви, мабуть, трохи здали. Потрібно було просто підняти руки та взяти м'яч, і все. А Кіра Ширікіна ще зі стрічкою ніяк не змогла зробити випуск. Вона брудно зловила, і була помилка. За Україну ми старалися" [17].

Дерюгіна І.І., відзначила про фавориток у фіналі:

"Особисто для мене команда Італії взагалі мала бути першою, тому що це — художня гімнастика, і це зовсім інший рівень. Але суддівство є суддівство. Нічого ти не зробиш" [17].

Також про умови підготовки збірної та пошук оптимального складу групи Дерюгіна І.І. пояснила:

"Ви бачили, як виступали? Як високо кидали всі предмети? Ми не можемо в таких умовах подібне відпрацьовувати. У нас сім метрів зал. Ми на десять днів отримуємо висоту залу. Діти через це почувуються некомфортно. Нічого не можемо зробити. Ми щасливі, що взагалі можемо тренуватися й брати участь. Тому стрес усе одно є. Нікуди ми від цього не подінемося. У нас було ще дві запасні гімнастки, але проблема в тому, що вони виступали у двох видах програми. Раніше було шість гімнасток у команді: одна могла вийти в одному виді, а інша — в іншому. І коли постало питання, що треба виступити у двох вправах, то довелося зупинитися на молодшій гімнастці [Ширикінной], яка могла бути і там, і там. Бачите, вона відбив зробила дуже ефектно. Це підкорює залу та дає надбавки. Але її не вистачило далі. А взагалі помилку зробила Аліна Мельник, яка просто не виконала два стрибки. На 1.2 бали полетів елемент. Вона просто не підняла рук. І відбив вона не зробила: могла підійти, а вона стояла паралізована. Можу сказати, що особисто я зробила все. Абсолютно. Ми застосували всі можливі й неможливі речі, щоб зібрати команду. Реально не фізична проблема, а моральна. Стесують діти. Що ти з ними зробиш? Зараз будемо відпрацьовувати. Помилки треба відпрацьовувати. Будемо вже, мабуть, чекати на завершення війни й думати, що з цим робити" [17].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Групові вправи є найбільш складним видом змагальної програми у художній гімнастиці, який характеризується низкою специфічних особливостей, до яких можна віднести: більш тривалу, складну і динамічну ніж в індивідуальних вправах композицію, яку одночасно виконують п'ять гімнасток; різноманітні пересування та рухові взаємодії спортсменок; синхронне та асинхронне виконання рухів усіма членами команди; використання двох різних предметів та ін.

Однією зі складових успішності в групових вправах художньої гімнастики є готовності до швидкого реагування на будь-яку несподівану ситуацію. У зв'язку з цим особливого значення при рухових взаємодіях набуває не тільки концентрація уваги, але і показники перемикання, розподілу і обсягу уваги.

Для успішного вдосконалення спеціалізованих рухових здібностей на етапі спортивного вдосконалення найбільш перспективний метод сполучених впливів, коли шляхом розробки спеціальних вправ на стику технічної і фізичної підготовки в умовах дефіциту часу представляється можливим успішно розвивати рухові здатності спортсменок в поєднанні з удосконаленням техніки. При цьому особливу увагу слід приділяти розвитку фізичних здібностей з одночасним формуванням спеціалізованих координаційних здібностей, що лежать в основі ускладнених кидкових рухів і лову предмета.

На підставі теоретичного узагальнення науково-методичної літератури та опитування фахівців виявлені фактори, що впливають на успішність виконання перекидань предметів в групових вправах художньої гімнастики.

У результаті дослідження було отримано три групи даних: підтверджувальні; дані, що доповнюють та розширюють відомі розробки; та нові результати з проблеми дослідження.

Дослідження підтвердили дані про те, що підготовка гімнасток до змагань за програмою групових вправ художньої гімнастики вимагає особливого підходу, що обумовлено специфікою як самих вправ, так і технікою виконання групових взаємодій.

Все це обумовлює необхідність спеціального підходу в якому відображені особливості і вимоги до змагальної діяльності спортсменок у цьому виді програми. У результаті проведеного нами анкетування провідних тренерів і спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики, були отримані дані, які свідчать про відсутність єдиного підходу щодо методики гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах.

У групових вправах використовують тактичні прийоми:

- Підбір гімнасток, які володіють приблизно однаковими ваго-ростовими показниками, технічною і фізичною підготовленістю, стилем виконання.
- Вибір музичного супроводу і постановка вправи з урахуванням фізичних, технічних і емоційних можливостей гімнасток з максимальною складністю й надбавками.
- Згладжування індивідуальних особливостей гімнасток, вирівнювання їх фізичних і тактичних даних до певного стандарту.
- Раціональна взаємодія гімнасток – попадання у двійки, трійки гімнасток зі схожими зовнішніми, фізичними, технічними і психічними даними.
- Раціональний розподіл складних елементів між гімнастками з врахуванням їх індивідуальних можливостей.
- Розробка способів поведінки в екстремальних умовах при виникненні помилки або втрати предмета, щоб як можна скоріше відновити ритм і темп вправи.
- Зовнішнє оформлення виступу – костюми, зачіски, вихід на килим, шикування .

Аналіз суддівства групових вправ художньої гімнастики дозволив виділити найбільш значущі відмінності в оцінці виступів спортсменок, що обумовлює необхідність диференційованого підходу до процесу їх підготовки. Гарантією успішного виступу на змаганнях є високий рівень підготовленості команди, а також сумісність показників фізичного розвитку і фізичного стану.

Сумісність гімнасток в групових вправах це: висока спрацьованість групи, точність і узгодження дій, надійність, швидкість оволодіння новими сумісним діями, стабільність їх виконання, підвищення результативності змагальної діяльності за рахунок однакового рівня фізичної, технічної, тактичної підготовленості гімнасток.

Провідними факторами, що впливають на успішність виконання перекидань предметів в групових вправах художньої гімнастики, є:

- здатність до диференціювання просторових параметрів рухів,
- часових параметрів рухів,
- силових параметрів рухів,
- швидкість реакції на рухомий об'єкт,

а також властивості уваги:

- розподіл уваги;
- перемикання уваги.

Проведені дослідження підтвердили наукові дані В. М. Болобана, що при комплектуванні команд необхідно враховувати такі види сумісності спортсменок, як рухова, функціональна, психологічна та за морфологічними ознаками [14].

Рухова сумісність при відборі в групові вправи є першорядним фактором, направляючим і регулюючим весь процес навчання сумісними руховим діям [35, 87].

В результаті аналізу відеоматеріалів було виявлено, що команди, які виступають на змаганнях різного рівня, виконують перекидання, використовуючи в середньому чотири критерія. При цьому найчастіше при

виконанні перекидань використовується такий «критерій», як дистанція 6 м між гімнастками в момент кидка або лову предмета, рідше за інших в перекиданнях використовуються такі «критерії», як кидок і або ловля предмета, виконані без зорового контролю, кидок і або ловля предмета, виконані без допомоги кистей рук, зворотній кидок.

За думкою фахівців до найбільш частих причин втрати предмета під час виконання перекидань неякісна траєкторія польоту предмета. На другому місці несвоєчасний кидок предмета партнеру, на третьому неправильна відстань між гімнастками.

Хвороба команди з групових вправ привела до зниження працездатності, втоми (як результат зниження швидкості та якості відновних процесів та функціональних порушень), зниженню імунореактивності, загостренню запальних процесів.

ВИСНОВКИ

Як вид олімпійського спорту, художня гімнастика потребує ретельно організованої підготовки спортсменів, що є важливим чинником успішних виступів національних команд на міжнародних аренах. Результати змагальної діяльності, дуже гостра конкуренція за лідерство на світовій арені - це основні тенденції розвитку спорту сьогодення. Все частіше за різних обставин тренери стикаються з проблемою відсутності якісного резерву молоді, які можуть представляти нашу країну на спортивній арені.

Олімпійський цикл 2022-2024 рр. виявився коротшим, триваючи три роки, що додало складності у підготовці. Значний вплив на процес підготовки мали пандемія COVID-19, яка відклала попередні Олімпійські ігри на рік, а також повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в лютому 2022 року.

Україна в порівнянні з провідними спортивними державами за останні роки (періоду повно масштабного вторгнення) втратила багато спортивних споруд. Повітряні тривоги на території України мусили скорочувати об'єм тренування, не могли виконати повний обсяг запланованих робіт знаходячись в укритті. Під час війни не завжди можна зробити контроль за працездатністю спортсменок, розвитком процесів стомлення і відновлення, визначення сильних та слабких сторін підготовленості спортсменок з метою подальшого вдосконалення.

Гімнастки, тренерський та адміністративний штаб, лікарі провели кропітку роботу і доклали дуже багато зусиль щодо підготовки спортсменок збірної команди України з художньої гімнастики к Олімпійським Іграм. Зараз багато роботи у формуванні баз олімпійської підготовки, відновлювання науково-дослідницьких центрів спортивної підготовки, придбання сучасного обладнання.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Керівництву Федерації Гімнастики України необхідно подати запит до МОК, щоб зробити у наступних Іграх Олімпіади змагання в окремих видах багатоборства, тоді були змагання як і багатоборство , так і фінали в окремих видах художньої гімнастики.

Керівництву необхідно формувати надійний резерв гімнасток, які можуть представляти нашу країну на міжнародних змаганнях необхідно:

- проводити пошук і відбір обдарованих дітей,
- створювати сприятливі умови для поєднання тренувань з навчанням, відпочинком та відновлюванням;
- навчально тренувальні заходи та змагання проводити відповідно до планів для кожної гімнастки;
- проводити ефективно виховну, організаційну, методичну, та спортивну роботу, керуючись сучасними науковими розробками;
- створювати новітні центри олімпійської підготовки та більш ретельно залучати вже існуючі сучасні центри підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток–художниць. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С. 6–9.
2. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відео-посібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.
3. Багінська О.В. Удосконалення комплексної системи спортивного відбору в художній гімнастиці на початковому етапі. Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 127–130.
4. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. Scientific Collection «InterConf»: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. Р. 341-350.
5. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6-9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції. Scientific Collection «InterConf»: Topical issues and modern aspects. Tallinn, 2021. № 56. Р. 341-350.
6. Болобан В. М. Сенсомоторна координація як основа технічної підготовки. Наука в Олімпійському спорті. 2015; (2): 73-80.
7. Борисова Ю. Ю., Єрьоміна Н. В. Хореографія як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років : методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. 36 с.
8. Габрильчук І., Передерій А. Основні напрями тактичної підготовки в художній гімнастиці. Теоретико-методичні, методико-біологічні та психологічні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури, Львів. 2018. №2 (32). С. 13–20.

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

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

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

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

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

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

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

16. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевец Н. Г. Аналіз анкетних даних в спортивно – педагогічних дослідженнях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 56 – 60.

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

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

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

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

21. Круцевич Т.Ю. Основи теорії і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2003. Т.1. 423 с.

22. 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 ІІІ Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 8 квіт. 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 20–21.

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

24. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Чужикова В. В. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на

етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2020. С. 109-116.

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

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

27.Ленишин В. А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2016. Вип. (74) 16. С. 59–64.

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

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

30.Нестерова Т. В., Кожанова О. С. Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ з художньої гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. Харків, 2010. № 1. С. 87–90.

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

09.08.2024

32. Правила з художньої гімнастики 2022–2024. Електронний ресурс.

URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202022-2024.pdf

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

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

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

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

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

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

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

40. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на

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

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

42.Сиваш І.С., Гудим В.В. Співвідношення сил провідних команд світу з художньої гімнастики на міжнародній спортивній арені (на прикладі групових вправ). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції. (Київ. 24-25 травня 2017 р). К. 2017. С. 168-169. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf (дата звернення: 08.10.2024)

43.Сиваш І.С., Гудим В.В. Централізована підготовка збірної команди України з художньої гімнастики. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ХІ Міжнародної наукової конференції (м. Київ 10-12 квітня 2018 р.). К. С. 193-195. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf (дата звернення: 08.10.2024)

44.Сиваш І.С., Мазур В.О. Особливості виконавчої майстерності гімнасток Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ХІ Міжнародної наукової конференції, (м. Київ 10-12 квітня 2018 р.). К. С. 195-197. URL:https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018_0.pdf (дата звернення:

45.Сиваш Ірина, Шинкарук Оксана. Застосування комплексного

контролю в системі підготовки кваліфікованих гімнасток в групових вправах. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця. 2017. № 2. С. 42-47.

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

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

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

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

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

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

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

53. 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.

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

55. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01. Львів, 2014. 20 с.

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

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

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

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

60. Шинкарук О. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. Актуальні проблеми

фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 4. С. 72–78.

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

62. 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

63. 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.

64. Черняков В.В, Желізний М.М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посіб. для студ. та вчителів. Чернігів: ЧНПУ, 2012. 116 с.

65. 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. 2002:66–69.

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

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

68. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I.,

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

69.Code of points Rhythmic Gymnastics 2020–2024. Version September 19 : the English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. 2020. 35 p.

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

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

72. Syvash I., Balazh M., Yurchenko O., Shcherbashyn Y., Khurtyk D., Kormiltsev V., Bekas O., Korolchuk A., Sulima A. Formation of Sports Specialization as the " Group Exercises" During the Working with Young Athletes in the Rhythmic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 2). Art 43. P. 287 - 292. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2043>(date of access: 07.10.2024)

73.Syvash I. Complex control in the preparedness of qualified gymnasts. XXI International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All". September 2017. Warsaw.Poland. P.81. URL: http://www.awf.edu.pl/__data/assets/pdf_file/0005/38237/Abstract-book-_11.09.pdf (date of access: 07.10.2024)

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

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

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

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

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