

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ РОЗМИНКИ З РІЗНИМИ
ПРЕДМЕТАМИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ»**

здобувача вищої освіти другого
(кваліфікаційного) рівня, групи 2М5-ОС2
Кардаш Анастасії Василівни

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

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

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

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

Київ-2022

ЗМІСТ

	С.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКЛАДАННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	8
1.1. Особливості підготовки навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць	8
1.2. Загальні основи побудови розминки	
1.3. Структура і зміст розминки	13
1.4. Види та засоби проведення розминки	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Методи дослідження	24
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	24
2.1.2. Анкетування	24
2.1.3. Педагогічне тестування	25
2.1.4. Педагогічний експеримент	25
2.1.5. Математично-статистична обробка отриманих даних	26
2.2. Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК НА ЕПТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	28
3.1. Результати анкетування	28
3.2. Попередні результати оцінки спеціально-рухових здібностей гімнасток при розминці з предметом та без предмета	34
3.3. Визначення впливу застосованих комплексів розминки на фізичну підготовку дітей попередньо базової підготовки	45
Висновки до розділу 3	50

	3
РОЗДІЛ 4 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	52
ВИСНОВКИ	55
РЕКОМЕНДАЦІЇ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТОК А1	70
ДОДАТОК А2	72

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується підвищенням складності змагальних програм, приростом виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) [6,21, 22].

Спостерігається особливе загострення конкуренції в національних збірних командах світової художньої гімнастики, що спонукає до розробки нових методів та засобів для подальшого підвищення ефективності навчально-тренувального, змагального процесу та пошуку додаткових засобів, що допоможуть більш ефективно оволодіти руховими уміннями, навичками та розвинути фізичну підготовку юних гімнасток [17, 19, 20,30].

Своєрідність задач на етапі попередньо базової підготовки необхідно заздалегідь правильно та ефективно організувати тренувальний процес зі спортсменками в ранньому віці, про це свідчать данні науково-методичної літератури та професор В.М. Платонов [26] підкреслює, що на цьому підготовчому етапі багаторічної підготовки спортсменів, необхідно закласти правильну та міцну базу для подальшого перспективного зростання спортивних досягнень.

Саме на цьому етапі закладається базове володіння технікою предметів та тіла, здійснюється розвиток рухово-координаційних здібностей спортсменок. Це дає можливість в подальшому забезпечення зростання їх результатів у змагальній практиці протягом багатьох років.

На сьогоднішній час правила змагань з урахуванням сучасних тенденцій розвитку у художній гімнастиці пред'являють високі вимоги до технічної складності вправи, що спонукає до створення міцної основи процесу спортивної підготовки на етапі попередньо базової підготовки. Щоб підготовка мала різносторонній характер, тренери повинен включати як технічну підготовку так і фізичну з раннього віку. [18].

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми розробки ефективної розминки для спортсменок та необхідністю висвітленню сучасних методів та засобів проведення розминки з предметом та без предмета на тренувальних заняттях.

Процес швидкої зміни складності гімнастичних вправ, у останні роки помітно загострив проблему організації та проведення ефективної розминки.

Художня гімнастика – це складно координаційний вид спорту і майстерність гімнастки проявляється в оволодінню базовою технікою тіла та предмета. Тренувальний процес на етапі попередньо базової підготовки – важливий для становлення майстерності гімнасток і наскільки ефективно він побудований, буде залежати реалізація всіх цілей. Це спонукає до пошуку нових ефективних засобів, що допоможуть підвищити швидкому придбанню нових навиків в роботі з предметом.

Розробка програми розминки з новими засобами, дозволить оптимізувати процес формування базових навиків в роботі з предметом у спортсменок такого юного віку.

Спостерігається недостатня кількість досліджень, щодо організації розминки саме у дівчат-художниць на етапі попередньо базової підготовки, що й обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

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

Мета дослідження – вдосконалення системи підготовки гімнасток шляхом розробки комплексу розминки з різними предметами на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці.

Завдання дослідження:

1. Оцінити динаміку розминки тренувального процесу у займаючихся художньою гімнастикою на етапі попередньо базової підготовки.
2. Розглянути вплив різних видів розминки на подальшу функціональну та технічну підготовку гімнасток.

3. Розробити комплекс розминки для дітей 8-11 років у художній гімнастиці.

4. Експериментально перевірити та впровадити методику проведення розминки з предметом в художній гімнастиці з врахуванням віку гімнасток.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури
2. Анкетування
3. Педагогічне тестування розминки
4. Педагогічний експеримент з використанням нових методів розминки
5. Математично-статистична обробка отриманих даних

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між морфологічними показниками та технікою виконання спеціальних вправ для розминки .

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- сучасне використання засобів і методів в процесі проведення розминки, дасть можливість цілеспрямованого та результативного провадження і проведення тренування з гімнастками 8-11 років.
- обґрунтувати та розробити програму розминки з предметом, адаптовану для гімнасток 8-11 років.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть застосовуватись дитячо-юнацькими спортивними школами та клубами при плануванні тренувального процесу в художній гімнастиці; тренерами в процесі багаторічної підготовки гімнасток; на рівні федерації, щодо внесення змін до програми ДЮСШ; в навчальному процесі кафедри спортивних видів гімнастики при викладанні дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» для студентів 1-4 курсів, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр»; кафедри історії та теорії олімпійського спорту при викладанні дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія дитячо-юнацького спорту» для студентів 3-4 курсів, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним

рівнем «бакалавр»; дисципліни «Сучасна періодизація спортивного тренування» для студентів 1 курсу, які здобувають освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр» Національного університету фізичного виховання та спорту України. А також, як рекомендації під час проведення розминки на учбово-тренувальних зборах, тренуваннях та змаганнях.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел із 70 найменувань та 2 додатків. Робота ілюстрована 6 таблицями і 10 рисунками. Загальний обсяг магістерської роботи 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКЛАДАННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

1.1. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць 8-11 років

Художня гімнастика завжди славилась не тільки своєю красою, а й жорсткою конкуренцією на міжнародних змаганнях, швидке ускладнення програм змагань, цілеспрямовано сформоване для досягнення вищих спортивних результатів, це призвело до стрімкого вдосконалення тренувального процесу на всіх етапах підготовки.

У художній гімнастиці процес спортивної підготовки – це процес навчання й вдосконалення технічної, виконавчої майстерності гімнасток, що, як правило, починається на етапі початкової підготовки й триває до закінчення спортивної кар'єри [2, 23]. Як і в інших видах спорту, процес спортивного тренування тривалий і поділяється на сім етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивної майстерності, поступового зниження досягнень. У системі багаторічного тренування етапи початкової та попередньої базової підготовки формують стадію базової підготовки, приблизна тривалість якої становить 4-6 років [16, 23].

Навчально-тренувальний процес в художній гімнастиці, як і в будь-якому іншому виді спорту, спрямований на розвиток однієї або декількох основних якостей, притаманних даному виду спорту. При підготовці гімнасток різної кваліфікації до виконання вправ із предметами основне місце в навчально-тренувальних заняттях повинно бути відведене удосконаленню рухово-координаційних здібностей, що дозволяють ефективно перебудувати

рухову діяльність в залежності від ситуації, що змінюється [2, 10].

Провідні фахівці вважають [3, 5, 8], що процес навчання можливий й ефективний при наявності фізичної, рухової (у тому числі й координаційної) готовності спортсмена, а також його психічної готовності. Одним з основних принципів багаторічного тренування на кожному з його етапів є принцип одночасності розвитку фізичних якостей і переважний розвиток окремих, головним чином профілюючих здібностей у сенситивні вікові періоди. Психолого-педагогічні й фізіологічні основи навчання в художній гімнастиці принципово не відрізняються від загальноприйнятих у спортивній практиці, але мають деякі специфічні особливості, що пов'язані, у першу чергу з особливостями побудови спеціалізованих рухових навичок і керування ними [11].

На етапі попередньої базової підготовки головною метою є різнобічна базова спеціальна підготовка. Так як основу художньої гімнастики складають вправи з предметом в системі навчально-тренувального процесу особливу увагу приділено роботі з різними предметами, так як вони різняться за формою та властивостями.

Основним завданням на етапі попередньо базової підготовки є безперервне удосконалення спортивної техніки, так як на наступних етапах багаторічної підготовки відбувається ріст обсягу та інтенсивності навантаження, що вимагає бездоганної координації рухів при роботі з предметом. Тому в ході тренувального процесу особливу увагу приділяється удосконаленню технічної підготовленості у вправах з предметами. Для кращого засвоєння та відпрацювання техніки з предметом суттєве значення має створення попередніх уявлень у гімнасток про рухові складові елементів, що розучуються.

В процесі підготовки гімнасток 8-11 років використовують спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей (СФП) та загальну фізичну підготовку (ЗФП).

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний, гармонійний

розвиток гімнасток, що дозволяє позитивно впливати на досягнення дівчат-художниць та на тренувальний процес.

Завданням загальної фізичної підготовки є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності) та створює базову основу для спеціальної фізичної підготовки.

Засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи – це біг, спортивні і рухливі ігри, вправи з обтяженням. Використовують в перехідному періоді на загально підготовчому етапі.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на посилений розвиток і підтримку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, які забезпечують вдале володіння вправами художньої гімнастики.

Задачі спеціальної фізичної підготовки – це розвиток гармонійної мускулатури тіла і відповідної сили м'язів, розвиток фізичних якостей: швидкісно-силова і силова витривалість, активна та пасивна гнучкість, швидкісна витривалість, координаційні можливості, вестибулярна стійкість, здібність до диференціювання просторових, часових, силових параметрів рухів та їх комплексного прояву, здібності до просторово-часового орієнтування, ритмічні здібності, можливості до корекції програм на випадок рухових помилок.

За допомогою спеціальної фізичної підготовки збільшується рухливість суглобів, амплітуда рухів, що важливо для художньої гімнастики.

На етапі попередньо базової підготовки висуваються підвищені вимоги до дівчат-художниць у зв'язку з необхідністю засвоєння програми багатоборства та виступами у змаганнях. Тому, ефективність тренувального процесу залежить від правильного регулювання усіх процесів та розробці нових засобів та методів.

1.2. Загальні основи побудови розминки

Розминка — це вступна частина тренування. Вона здійснює

фізіологічний вплив на організм гімнасток і готує в подальшому його до навантажень. Розминка дозволяє поступово активізувати роботу серцево-судинної, дихальної системи, що позитивно впливає на подальші результати дівчат-гімнасток.

Русанюк В. М. вважає, що розминка повинна вирішувати три групи завдань: функціональні, рухові та емоційні.

Функціональні завдання. Допомагає забезпечити прискорити період впрацьовування функцій дихання, кровообігу, крові, посиленням тканинного обміну, встановленням взаємозв'язку, узгодженості діяльності різних систем і механізмів, залучених в плановану рухову діяльність.

Рухові завдання. За допомогою правильної організації роботи м'язів , їх взаємодії, посилення афферентної інформації з працюючих м'язів і її раціональної переробкою.

Емоційні завдання. Важливу роль відіграє психологічна підготовка спортсменки до майбутньої роботи, формуванням позитивного емоційного настрою, мобілізацією спортсмена на реалізацію певних рухових дій [2]. Це допомагає налаштуватися на виконання майбутнього навантаження.

Розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки і змагань спортсмена. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною та змагальною роботою істотно підвищують ймовірність м'язових травм. Небезпечним є відсутність розминки і для роботи серця.

Справа в тому, що адаптація коронарного кровотоку до інтенсивної фізичної навантаженні не є миттєвою. Інтенсивна робота без попередньої розминки навіть у добре підготовлених спортсменів зі здоровим серцем може призвести до ішемії міокарда. Наприклад, виконання 10-секундної роботи з максимальною інтенсивністю на тредбані без розминки в 68% випадків призводить до патологічних змін ЕКГ. Коли ж роботі передуює двохвилинний повільний біг, то порушень ЕКГ не спостерігається [1, 14].

Давно відомо, що повторна робота після короткого періоду

відпочинку супроводжується більш економним витрачанням енергії, меншим збільшенням лактату, підвищенням працездатності. Повторне виконання роботи у фазі неповного відновлення починається на тлі підвищеної активності окислювальних ферментів і супроводжується більш економним витрачанням макроергів і меншим посиленням гліколізу [3].

Підвищення температури крові і м'язів під впливом розминки сприяє збільшенню ефективності рухової діяльності завдяки більш швидкому розслабленню і скороченню м'язів, підвищенню всередині між м'язової координації, підвищених витрат кисню, що міститься в гемоглобіні і міоглобіні, прискоренню обмінних процесів. Особливе значення розминки полягає в активізації аеробної системи енергозабезпечення, що дозволяє спортсменові швидше досягти високого рівня аеробного метаболізму при виконанні основні роботи, залишаючи анаеробний резерв для подальшого використання. Важливим ефектом розминки, виконуваної перед тривалою роботою на рівні ПАНУ, є підвищення виробництва енергії за рахунок метаболізму жирів, що дозволяє економити вуглеводи.

Підвищення внутрішньої температури тіла є одним із найважливіших факторів, що визначають ефективність розминки. Щоб підвищити температуру тіла треба виконувати фізичну вправу. Також для кращого підвищення температури можна використати сауну чи гарячий душ.

Найбільш кардинальним є спеціально організована м'язова діяльність, що дозволяє органічно пов'язати підвищення температури з підготовкою системи регуляції рухів. У той же час локальне розігрівання кінцівок значно менш ефективно, а в окремих випадках може навіть призвести до зниження працездатності і більш раннього розвитку втоми.

Слід зазначити, що м'язова температура підвищується значно швидше ректальної, це повинно бути враховано при визначенні тривалості розминки. Разом з тим фахівці вважають, що підвищення м'язової температури є більш важливим, ніж підвищення ректальної [4,5].

При підборі тренером вправ для розминки, їх інтенсивності

виконання та загальної тривалості розминки, необхідно враховувати, що оптимальна внутрішня температура тіла при якій відзначаються найвищі показники діяльності найважливіших вегетативних систем, становить 39,0-39,5 ° С. Діяльність м'язів, які є джерелом тепла при м'язовій роботі, має бути настільки тривалою, щоб забезпечити не тільки розігрівання м'язів (оболонки тіла), але і розігрівання ядра. В іншому випадку відбувається швидке охолодження м'язів за рахунок передачі тепла в ядро з потоком крові.

Досить повноцінний розігрів ядра і оболонки тіла може бути забезпечений проведенням 20-хвилинної загальної частини розминки. Залежно від кваліфікації спортсмена, характеру розминки, температури навколишнього повітря, одягу і т. п. тривалість загальної частини розминки може бути зменшена на 3-5 хв. або збільшена на 5-10 хв [1, 14].

1.3. Структура і зміст розминки

В художній гімнастиці спеціальна фізична підготовка здійснюється в процесі розминки. Основне призначення розминки на етапі попередньо базової підготовки – це підготувати опорно-руховий апарат гімнасток до майбутніх великих навантажень.

В спортивній практиці розминка складається з двох частин - загальної і спеціальної.

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

Поява поту - перша ознака, показує про мінімальний ступінь розігрівання. Залежно від температури повітря і інтенсивність роботи потовиділення може починатися через 6-15 хв. Після загального розігрівання слід планувати вправи для додаткового розігрівання м'язових груп, які несуть основне навантаження при виконанні специфічних дій, характерних для

конкретного виду спорту [9,27].

В кінці першої частини розминки необхідно забезпечити активне і пасивне розтягнення м'язів і зв'язок, яке не тільки забезпечує високу амплітуду рухів в спеціальній частині розминки, а й служить ефективним засобом профілактики травм [26].

Спеціальна частина розминки повинна підготувати функціональну систему [9,28], безпосередньо забезпечує ефективне виконання конкретних рухових дій в режимі обумовленої програмою занять конкретної діяльності або тренувального заняття. У цій частині здійснюється настройка умовно-рефлекторних зв'язків, що сприяють реалізації ефективних варіантів спортивної техніки, активізується до необхідного рівня діяльності системи енергозабезпечення, забезпечується оптимальний рівень психологічної активності [19].

У практиці склалася цілком ефективна методика послідовного розігрівання різних м'язових груп: спочатку виконуються вправи для м'язів рук і верхнього плечового пояса, потім для м'язів тулуба і на закінчення м'язів тазової області, стегна, гомілки і стопи. Можливе застосування кругового методу, коли комплекс з 6-8 вправ (8- 12 повторень кожне), які впливають на різні м'язові групи, повторюється 3-4 рази [4,28].

Також можна виділити індивідуальну частину розминки, її задача підготувати до роботи ті групи м'язів, які будуть більш задіяні в роботу в основній частині тренувального процесу. Але така розминка більш притаманна спортсмена високого класу.

На етапі попередньо базової підготовки на розминку зазвичай відводять від 20 до 40 хвилин. На початку розминки гімнастики зазвичай виконуються вправи, що максимально розігрівають тіло та готують його до майбутнього навантаження також виконують вправи максимально наближені до вправ основної частини тренування.

У спортивній практиці тренери частіше всього використовують методику послідовного розігрівання різних м'язових груп: розминка

починається з розігрівальних вправ для м'язів рук і верхнього плечового поясу, потім м'язи тулуба і завершується м'язи тазу, стегон, гомілок та стопи. Після загально розвиваючих вправ проводяться вправи для додаткового розігрівання тих м'язів, які виконують основне навантаження.

Також важливо приділяти увагу на розминці не тільки активному розтягуванню м'язів, а і пасивній розтяжці, це забезпечить збільшенню амплітуди рухів гімнасток та допоможе запобігти травматизму в основній частині тренування.

У другій половині спеціальної частини розминки необхідно виконати вправи з предметами, це дозволить гімнасткам покращити базову техніку з предметом та виконати підвідні вправи з предметом, що дозволять в основній частині покращити виконання складної роботи з предметом.

1.4. Види та засоби проведення розминки

Розминка перша (підготовча) частина тренування, що займає 30-50 хв загального часу заняття. Її ціль - підготувати тіло спортсмена для виконання складних технічних дій [7]. Існує багато варіантів розминки, багато в чому залежних від творчого підходу тренера. Але є кілька загальних принципів, які варто дотримувати. Розминку можна умовно розділити на три групи вправ:

1. Кілька варіантів бігових і стрибкових вправ;
2. Основна частина, що включає в себе обертальні, що розтягують і силові вправи, у тому числі і для черевного преса;
3. Спеціальна розминка, дихальні вправи.

Тренувальні заняття варто витримувати в таких тимчасових границях: підготовча частина (розминка) - 30 - 50 хв; основна частина - 40 - 70 хв; заключна частина (включає в себе силову й аеробну підготовку) 20 - 30 хв [25].

Загальна частина розминки.

Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму в цілому. У першій частині розминки застосовують різні загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму [25,29]. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження і послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи. Найбільш часто в загальній частині розминки застосовують: загально розвиваючі вправи, повільний біг, різні способи ходьби і бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами, тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями тощо, і емоційні парні та командні естафети, прості рухливі ігри. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги і добре розігрівали тілі [12,16].

Спеціальна частина розминки.

Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які будуть задіяні в тренуванні. Вправи, що виконуються в ході спеціальної розминки, підвищують працездатність м'язів, що дозволяє м'язам перенести без пошкоджень великі навантаження і виконувати значні по зусиллю і швидкості скорочення. Вправи, що включаються до спеціальної частини розминки, повинні відповідати основним тренувальним вправам не так по координації їх виконання, скільки за інтенсивністю нервово-м'язових напруг, що особливо важливо для швидкісно-силових вправ. Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з основними тренувальними вправами, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму і є ефективним засобом, що його успішному виконанню вправ швидкісно-силової спрямованості [13, 28].

Ефективно проведена розминка підвищує температуру тіла на кілька градусів і викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні

зміни в організмі. Ці зміни характеризуються підвищенням пластичності м'язів, і як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення і скорочення; збільшенням еластичності сухожиль і зв'язок; прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насичення їх киснем [25, 30].

У другій частині розминки застосовують спеціально підготовчі вправи. Спеціальна частина розминки спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату, які будуть брати участь в основній частині заняття. Безумовно, перш ніж приступити до будь-якого спеціалізованого виду спортивних вправ, будь то виконання прийомів базової техніки, біг, ігрова естафета з предметами [1]. Розігрів полягає у виконанні протягом 5-15 хв легких аеробних вправ. Розігрів повинен привести в робочий стан ті групи м'язів, які будуть використовуватися під час занять. Наприклад, перед спеціальним бігом, м'язи ніг можна розігріти бігом на місці і махами ніг з еспандером. Щоб підготувати себе до роботи, треба деякий час виконувати зміцнювальні вправи на кінцівки. Чим довше і активніше ви збираєтеся тренуватися, тим триваліше повинен бути ваш розігрів. Також більше часу для розігріву варто відводити новачкам, оскільки їх організм працює поки неефективно і не здатний до швидкої мобілізації сил [3,14].

Розігріті м'язи і суглоби більш гнучкі, тому в меншій мірі схильні до пошкоджень. Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечника і селезінки до скелетних м'язів. Разом з кров'ю до м'язів надходять живильні речовини і кисень, що підвищує фізичну витривалість, тобто ви втомитеся набагато швидше, якщо не розігрієте себе перед тренуваннями. І, нарешті, розігрів перед спеціальною основною частиною тренування необхідний для того, щоб поступово довести частоту серцебиття до цільової зони. Без розігріву навантаження на серце виявиться занадто високим. В цю частину розминки входять спеціальні вправи, як з розвитку спеціальних фізичних якостей, так і з елементами технічних дій. Спеціальна частина розминки повинна створити хороший тон для проведення основної частини заняття [15, 14, 28].

Види розігрівальних вправ. Існує три види розігрівальних вправ: пасивні, неспеціалізовані та спеціалізовані [14].

Пасивні розігрівальні вправи є такими, при яких температура тіла підвищується не від фізичної активності, а під впливом на нього зовнішніх чинників. Цими факторами можуть бути сауна, гарячий душ або мазі. За винятком деяких особливих випадків, такі розігрівальні вправи є найменш ефективними, оскільки вони підвищують температуру тіла без залучення в рухової активності суглобів і м'язів [1, 7].

Неспеціалізовані розігрівальні вправи охоплюють великі групи м'язів і не спрямовані на підготовку організму до виконання певної спеціалізованої роботи. Прикладами неспеціалізованого розігрівання можуть бути плавання, їзда на велосипеді, легкий оздоровчий біг і загальна рухова діяльність. Такі вправи корисно виконувати перед тренуванням, так як вони не вимагають великого напруження і досить ефективно розігрівують тіло [15, 17].

Спеціалізовані розігрівальні вправи спрямовані на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які в першу чергу будуть задіяні в тренуванні певної техніки гімнастики. Спеціалізовані розігрівальні вправи слід виконувати після неспеціалізованих. Це найбільш ефективні з усіх вправ, оскільки вони підвищують працездатність м'язів, знижують ризик травматизму рідко використовуваних м'язів і суглобів і покращують нервово-м'язову координацію [13, 29].

Закінчуючи неспеціалізовані розігрівальні вправи, переходьте до спеціалізованих вправ на гнучкість, виконуючи обертання суглобів, динамічні і статичні розтягування.

Переваги розігрівальних вправ [13]. Як тільки розігрівальні вправи підвищать температуру тіла, в ньому відбудуться певні зміни, завдяки яким воно буде готове до активної фізичної діяльності:

- підвищиться пластичність м'язів, що дозволить їм швидше скорочуватися і розслабитися протягом тривалого періоду часу;
- підвищиться механічна працездатність; посилений потік крові підвищить насичуваність м'язів киснем;
- прискорене кровопостачання знизить вміст в організмі молочної кислоти, що поліпшить роботу м'язів і зменшить в них відчуття болю;
- збільшиться еластичність сухожиль і зв'язок; покращиться серцево-судинна діяльність, що дозволить виконати більший обсяг фізичної роботи.

Всі ці зміни необхідні для безпечного і ефективного здійснення напруженої фізичної діяльності. Чим краще ви розігрієтесь, тим якісніше виконаєте наступні вправи [5, 10].

Методика проведення розминки. Розминка починається з ходьби по периметру майданчика. Далі слідує біг з поступовим прискоренням. З першого дня занять вводяться спеціальні вправи, які є прообразами певних елементів. У бігу це так зване забігання, тобто рух спиною вперед з виведенням позаду себе дальньої ноги п'ятою вперед [28]. Вправа повторюється з амплітудою, яка багаторазово збільшується. Стрибки на одній нозі, на обох, відштовхувальні стрибки у висоту з торканням зігнутими колінами плечей є серйозним навантаженням на дихальну і серцево-судинну систему спортсмена [13].

Розігрів м'язів і суглобів в русі включають в себе відведення, розведення, обертання, викидання вперед прямих рук, нахили і повороти тулуба. Всі вправи проводяться при одночасній ходьбі по колу. Сюди ж входять присідання, рух у напівприсіді і в повному присіді. Така розминка покращує циркуляцію крові і збільшує постачання м'язів киснем. Після розминки доцільно приступити до виконання вправ на розтягування, в які включені всі основні м'язові групи [11, 23].

Стрибкова розминка. Основна відмінність стрибкової розминки полягає в тому, що вона не вимагає великого простору і може ефективно

проводитися в малому просторі практично на місці, тому її рекомендується використовувати в малих залах і при великій кількості вихованців. При тренуваннях можна рекомендувати активно використовувати скакалку та інші предмети, Стрибки дуже ефективні і за короткий час розігрівають організм людини, готуючи його тим самим до навантажень основної частини тренування. Стрибкові вправи активно застосовуються у гімнастиці, і можна розрізнити розминальні вправи та спеціальні, спрямовані на вироблення витривалості, стрибучості, вибухової енергії [2, 5].

Стрибки виконуються м'яко, дихальний цикл - 4 стрибка. Стрибки виконуються на носочках, п'ятах, бічних поверхнях стопи. Стрибки бажано супроводжувати розминальними круговими рухами кистей, в ліктях і плечах. Далі виконуються стрибки з розніжками, скручуваннями тулуба, стрибки на одній нозі, перестрибування з ноги на ногу [12]. Вистрибування вгору з підтягуванням колін до грудей, прогином тулуба назад, розлученням ніг вперед-вбік, на одній нозі з приземленням на поштовхову ногу - всі ці стрибки складають наступну групу і можуть супроводжуватися видихом. Інша група стрибків - з положення сидячи навпочіпки сприяє хорошій розминці та розминці зв'язок коліна і стегна. Завершувати стрибкову розминку краще простими стрибками для розвантаження та відновлення дихання Тривалість стрибкової частини розминки повинна становити не менше 10 хв. По закінченні стрибкової частини розминки рекомендується зробити додаткові вправи для хребта: скручування, нахили, обертання. Далі можна переходити до вправ на розвиток гнучкості суглобів. Ці вправи рекомендується виконувати не менше 5-10 хв після стрибкової частини. За цей час організм встигає відновити досить великі енергетичні витрати, що відбуваються в першій, динамічній частині розминки. Таким чином, 15-20 хв стрибкової розминки і спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів підготують організм художниць до подальшого тренування і в той же час самі по собі стануть істотною частиною тренувального процесу [16, 23].

Бігова розминка. При біговій розминці гімнасток вчаться виробляти певні рухи під час бігу, причому темп бігу і розминальні рухи можуть не збігатися. Крім того відбувається навчання виконувати рухи в різному темпі, з відволікаючими факторами, орієнтуючись на слух тощо [8].

Орієнтовна послідовність вправ для бігової розминки:

1. Біг у повільному темпі з обертаннями кистей і голови, в ліктьових і плечових суглобах, на п'ятах, бічних поверхнях ступнів [13];

2. У середньому темпі біг приставними кроками; із захльостом гомілки назад; виносом колін; обертаннями в обидві сторони; спиною вперед; біг спиною. Дані вправи необхідно чергувати з прискореним бігом по діагоналі залу [13];

3. У середньому темпі біг з нахилами вперед і ударом долонь або кулаків об підлогу; зі скручуванням назад; вистрибуванням вгору прогнувшись; присіданням з ударами руками і ногами [13];

4. Перекати в довжину залу по спині; через плечі передом; задом і боком; ходьба в присіді; біг з опорою на кисті і ступні; перекиди на руках боком («колесо»); ходьба на руках. Закінчити бігову розминку легким бігом для відновлення дихання і перейти до розтягувальних вправ на хребет і тазостегновий суглоб. Весь розминочний комплекс займе близько 20 хв часу [13].

Висновки до розділу 1.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що в художній гімнастиці на етапі попередньо базовій підготовці однією з важливих умов в заняттях з юними гімнастками є поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, компонентами якої є гнучкість і координація рухів; в художній гімнастиці велика увага в порівнянні з іншими руховими якостями приділяють розвитку гнучкості і координаційних здібностей під час проведення розминки.

2. Розминка в собі поєднує загальну і спеціальну частину. На першому етапі розминка розминки підвищує функціональні можливості організму в

цілому, а на другому етапі - готує функціональну систему, безпосередньо до забезпечення ефективного виконання конкретних рухових дій в режимі обумовленої програмою занять конкретної діяльності або тренувального заняття.

3. Особливе значення в художній гімнастиці займає робота з предметом, що дає змогу на ранньому етапі підготовки розвинути концентрацію уваги, точність рухів та швидкісні реакції. Для успішної роботи з предметом важливо якісно розробити план розминки, що дає змогу включення додаткових предметів в навчально-тренувальний процес – це тенісні м'ячики, палиця, два предмета (дві скакалки, дві стрічки).

4. Фізична підготовка гімнасток направлена на гармонічний розвиток всіх рухових якостей але на етапі попередньо базової підготовки більше уваги приділяється розвитку гнучкості та координаційним здібностям, завдяки правильній розробці навчально-тренувального процесу в подальшому полегшується виконання всіх видів гімнастичних вправ – нахили, міст, хвилі, стрибки.

5. Методично правильно розроблена розминка і правильно підібрані ефективні засоби навчально-тренувального процесу, будуть сприяти поліпшенню і удосконаленню рівня фізичної та технічної підготовки юних спортсменок на попередньо базову етапі підготовки, що в подальшому якісно відображається на наступних етапах багаторічної спортивної підготовки.

6. Для етапу попередньої базової підготовки характерно збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Кількість занять в тижневому мікроциклі поступово зростає від 4 до 6, середня тривалість заняття 3-4 години. Основною формою занять залишається базова розминка, але поступово вводяться до розминки предмети (скакалка, м'яч). Зростає значимість індивідуального підходу при розвитку фізичних якостей.

7. Етап попередньої базової підготовки дуже важливий для орієнтації гімнасток у групових або індивідуальних вправах, тому що різнобічна базова спеціальна підготовка, комплекс тестів оцінки можливостей гімнасток

дозволяє визначити напрямки подальшої орієнтації тренувального процесу. Удосконалення фізичних якостей і формування рухових навичок, які мають значення для успішної спеціалізації, приріст показників дозволяють оцінити можливості досягнення високої майстерності у конкретних видах змагань (особиста першість або групові вправи) художньої гімнастики.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи дослідження:

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

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури проводиться з цілю вивчення особливостей і аналіз сучасного тренування на етапі попередньо базової підготовки спортсменок в художній гімнастиці; загальних основ проведення розминки; вплив розминки на різні фізіологічні можливостей гімнасток; аналіз теоретико-методичного підходу до розвитку та вдосконалення розминки для дітей різного віку.

2.1.2. Анкетування

Анкетування проводиться з цілю вивчення практичного досвіду тренерів в проведенні розминки для дітей 8-11 років. В анкетуванні прийняли участь 10 тренерів I категорії. З цілю вивчення різновиду проведення розминки в художній гімнастиці. Також були питання про допоміжні способи проведення розминки.

2.1.3. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування проводиться з цілю вивчення впливу розминки з предметом та без предмета на фізичну підготовку гімнасток. Для вивчення рівня розвитку фізичної підготовленості гімнасток було підготовлено спеціально підібрані рухові завдання. У тесті приймало 10 гімнасток-художниць 8-11 років (5 гімнасток експериментальної групи та 5 гімнасток контрольної групи).

В роботі використовувались такі тести для визначення фізичної підготовки дівчат:

1. Натягнення пальців ніг
2. Сід, нахил вперед
3. Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві
4. Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві
5. Поперечний шпагат з лави
6. «Міст»
7. Утримання спини в положення лежачи 15с
8. Подвійні стрибки через скакалку 40 раз
9. Вимірювання пульсу (1.до стрибків, 2.після стрибків, 3.після 1хв відпочинку)
10. Стрибки поштовхом двом, розніжка 20 разів
- 11.Вправа на координацію: почергова зміна рук:права- верх, ліва- вниз, поворот на 360, мах вперед правої ноги з одночасним нахилом голови вліво, вправо

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми, спрямованої на вивчення впливу розминки з предметами на фізичну підготовку гімнасток. Експериментальна група (ЕГ)

була в складі з 5 гімнасток «Школи Дерюгіних», і контрольна група (КГ) в складі 5 гімнасток ДЮСШ. Гімнастки які брали участь в педагогічному експерименті тренувалися за програмою III-II розрядів, гімнастки ЕГ три рази в тиждень протягом 5 тижнів виконували розроблену розминку з предметами, а гімнастки КГ виконували розроблену розминку без предмета.

2.1.5. Методи математично-статистичної обробки отриманих даних

Методи математично-статистичної обробки отриманих даних – використовуються для аналізу результатів проведеного анкетування та тестування.

Результати досліджень піддавали математичній обробці з використанням статистичних методів описової статистики.

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

- середнє арифметичне значення (\bar{x});
- відсоток (%)

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось в 4 етапи.

I етап (вересень – листопад 2021 р.) – вивчалось науково-методична література, підбирались методи тестування гімнасток попередньо базової підготовки 8-11 років.

II етап (грудень 2021 – січень 2022 р.) – було проведено анкетне опитування серед тренерів України з різним стажем роботи

III етап (лютий – травень 2022р.) – було проведено педагогічне тестування і експеримент гімнасток попередньо базової підготовки. В тестуванні брали участь 10 гімнасток художниць 8-11 років, в експерименті 10 гімнасток «Школи Дерюгіних» і 10 гімнасток ДЮСШ «Олімп».

IV етап (червень 2022р. – листопад 2022 р.) – було проведено

математико-статистична обробка отриманих даних та узагальнення результатів роботи. Написання розділів кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК НА ЕПТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Результати анкетування

З ціллю дослідити особливості проведення розминки для дітей попередньо базової підготовки 8-11 років в художній гімнастиці, було проведено анкетування. (Додаток А1). В опитуванні приймало участь 10 тренерів з II, I категоріями і заслужений тренер України.

При обробці анкети у відсотковому співвідношенні було виявлено:

Більшість тренерів віддають перевагу у підготовці дітей 8-11 років фронтальній розминці (40%), менш частіше проводять розминку партерну і з предметом (20%) і тільки 10% тренерів використовують хореографічну, і по кругу ігрову.

Проаналізувавши всі результати є велика різниця між відповідями тренерів, можна сказати, що у кожного тренера свій підхід до розминки, але найефективніший є фронтальний метод, тому що діти сконцентровані на тренері і їх увага не розсіюється (рис.3.1).

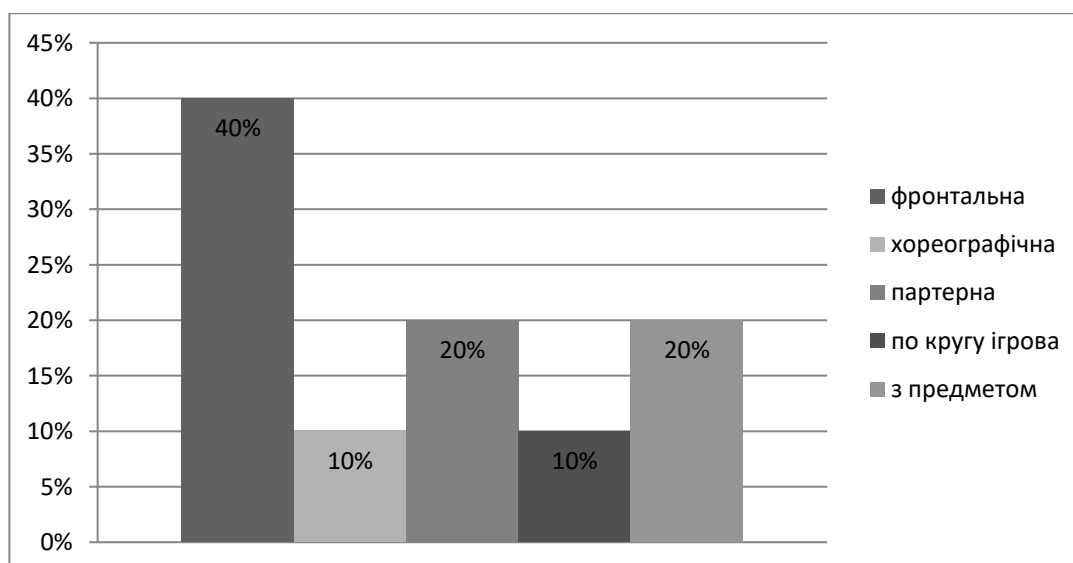


Рис. 3.1 Яким видом розминки віддається перевага для дітей у попередньо базовій підготовці 8-11 років у художній гімнастиці

На питання з яких вправ частіше всього починається розминка, більшість тренерів відповіло, що це біг (50%), 30% відповіло що це стрибки, і найменше тренерів відповіло, що це ходьба (20%). Це ми можемо побачити на (рис 3.2).

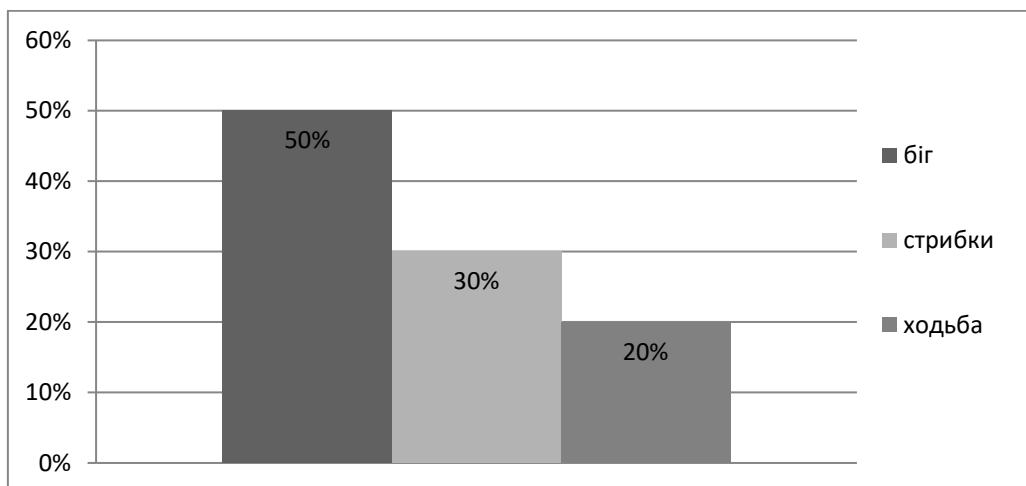


Рис. 3.2 Використання вправ у розминці на початку тренування

Проаналізувавши ці відповіді, можна сказати, що відається перевага швидкому розігріву, що дає змогу максимально розігріти м'язи і попрацювати з дітьми над руховою якістю як витривалість (рис. 3.2).

Правильний підбір грузів з урахуванням віку, це дуже важливий компонент в організації навчально-тренувального процесу, так як грузи підвищують ефективність фізичної підготовки.

Також було запропоновано питання: з якого віку тренери використовують в розминці грузи і всі одностайно відповіли 7-8 років (100%), це свідчить що цей вік найкраще підготовлений до силових навантажень і розвитку силових якостей за допомогою розминки (рис. 3.3).

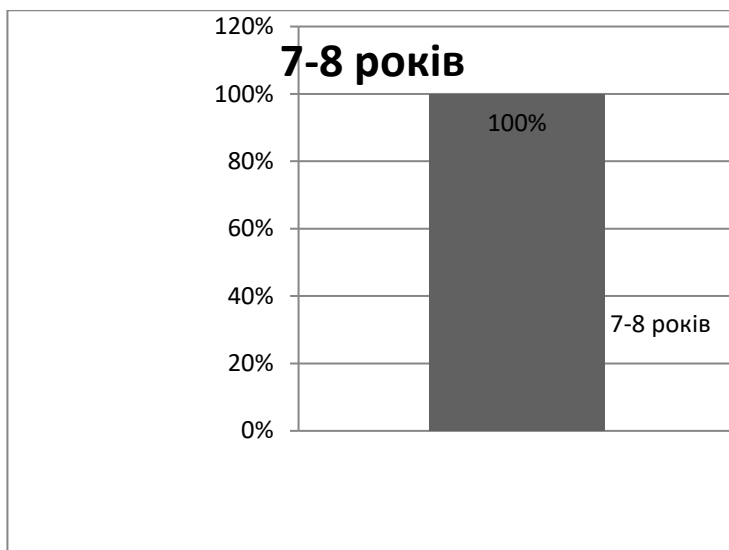


Рис. 3.3 Використання грузів у розминці, у роках

Враховуючи попередню відповідь тренерів, можна сказати, що відають перевагу грузам з вагою 250г (60%), на другому місці – 200г (30%) і на третьому – 150г (10%) (рис. 3.4).

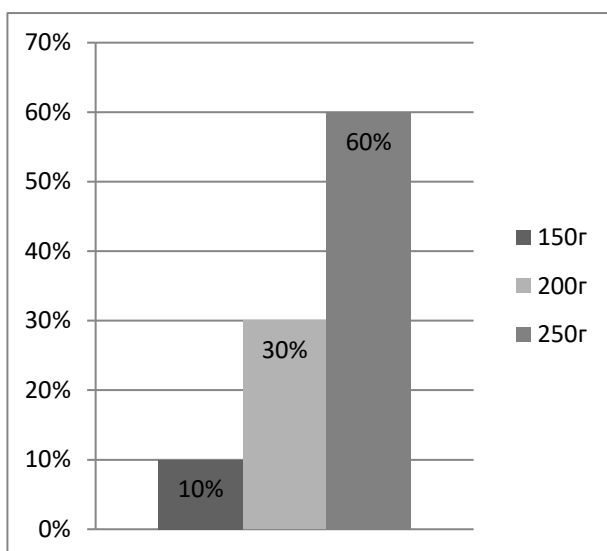


Рис.3.4 Розподіл грузів за вагою, що використовуються в розминці

Половина опитувальних тренерів по їх відповідям у анкеті надають перевагу розминці в 1 годину (50%), менша частина тренерів – 30хв та інший варіант (20%) і найменше обрали розминку у 20хв (10%), рис.3.5.

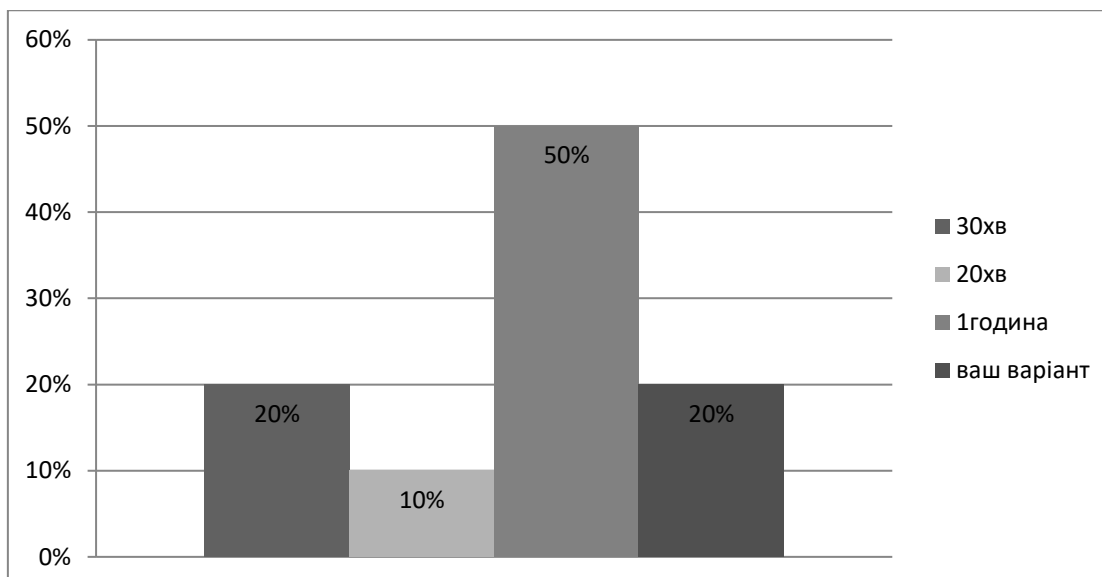


Рис 3.5. Кількість часу, що займає розминка

Проаналізувавши ці результати, можна зробити висновок, що в період попередньо-базової підготовки тренери відводять більшу частину тренування на розминку, щоб максимально правильно виконувати підвідні вправи, вправи на дихання (Рис.3.5).

На питання про додаткові засоби для проведення розминки, найбільше проголосували за скакалку і резину (40%), найменше за м'яч (20%). Це показує, що віддається перевага розвитку гнучкості, координації та швидкісних можливостей у дітей, ці засоби допомагають швидко розвинути вище зазначені якості (Рис.3.6).

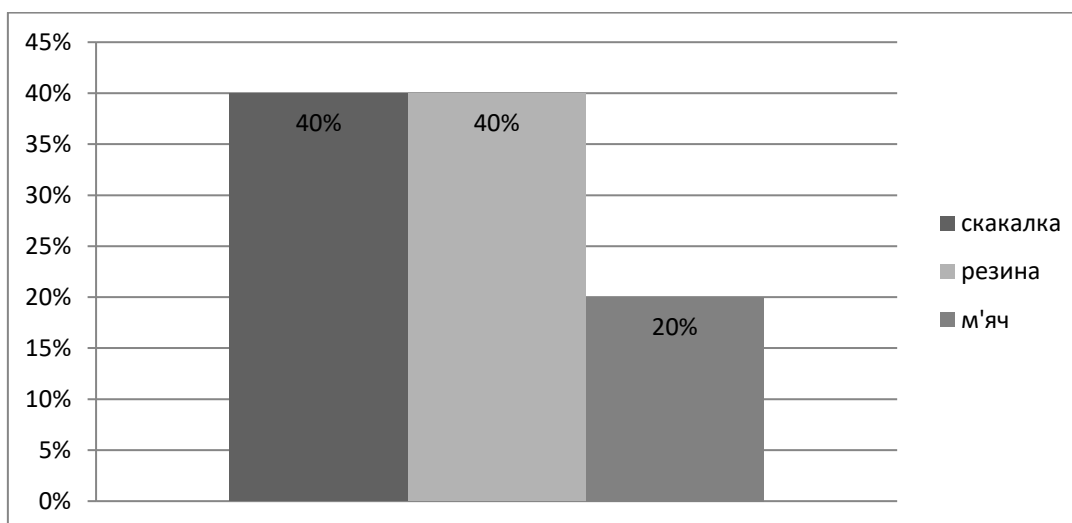


Рис 3.6 Додаткові засоби, що використовують для проведення розминки

Більшість опитувальних тренерів відповіли у анкеті, що завжди починають тренування з розминки (80%) (рис 3.7.), а 20% - ні, вони дають перевагу естафетам (рис.3.8). Це можна обґрунтувати тим, що тренування які починаються із запланованої розминки розігрівають організм, приводять в тонус всі м'язові системи організму, підвищують серцево-судинну активність (збільшення припливу крові до скелетних м'язів) та активне кровонаповнення м'язів.

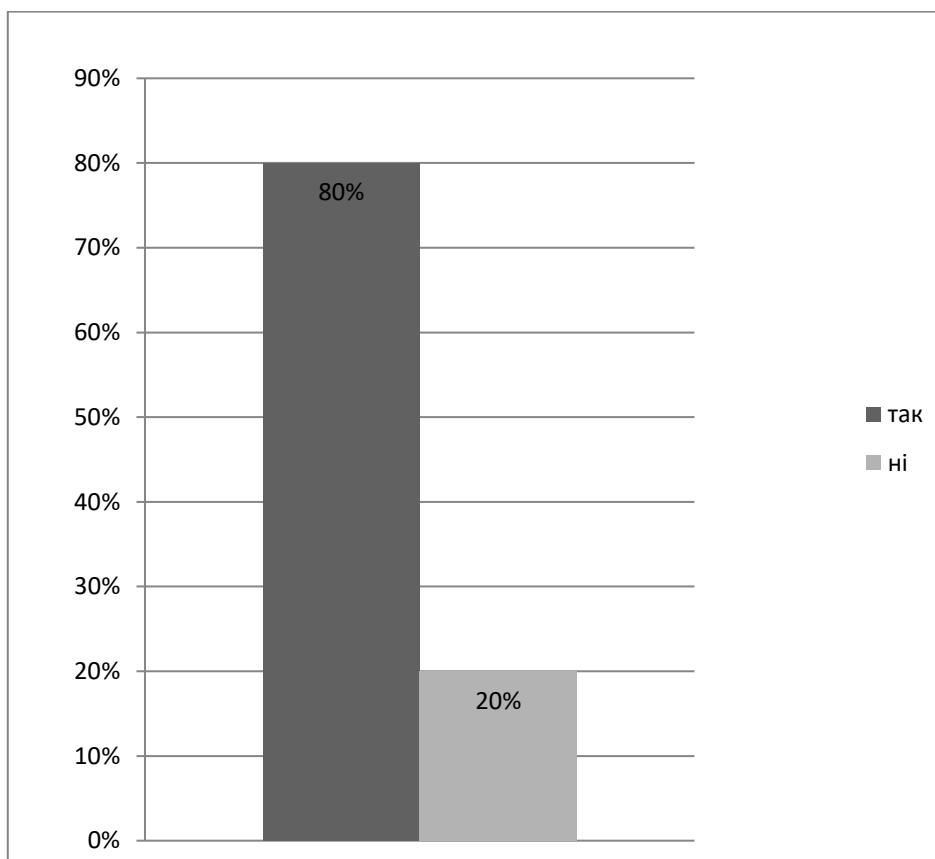


Рис 3.7 Присутність розминки на початку тренування

20% тренерів проголосувало за естафети (рис 3.8). Такий малий відсоток можна обґрунтувати тим, що естафети розсіюють увагу дітей і після завершення гри дітей неможливо зібрати і добре провести тренування далі. Також при виконанні естафет замість проведення розминки дитина може отримати травму.

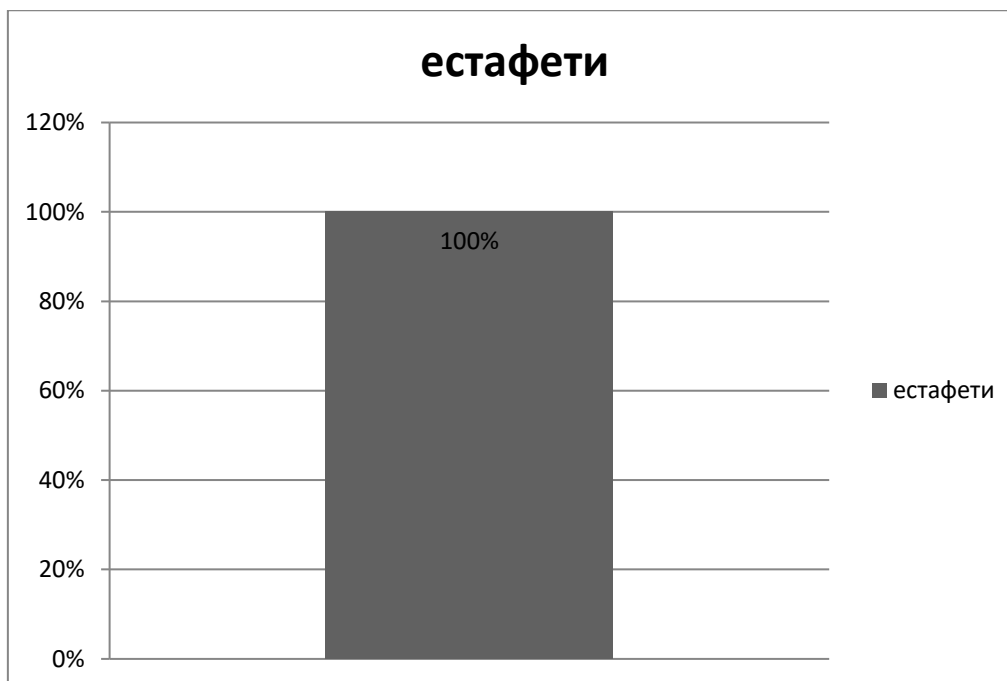


Рис.3.8 Використання естафет на початку тренування

Чи змінюється розминка на змаганнях для дітей 8-11 років, тренери відповіли так – 90%, ні – 10% (рис.3.9). 90% тренерів, що відповіли «так» обґрунтували, це тим що кількість часу обмежена, тому наповненість розминки змінюється (80%)

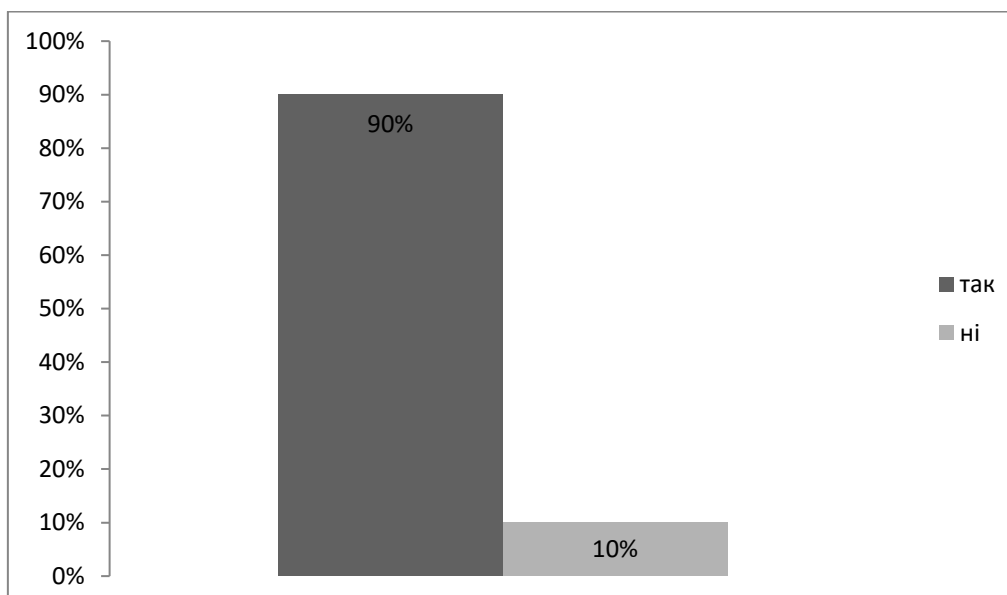


Рис 3.9 Зміни розминки на змаганнях

А деякі тренери обґрунтували, це тим що розминка проходить без тренера і тому гімнастки можуть пропускати деякі вправи (20%) (рис.3.10).

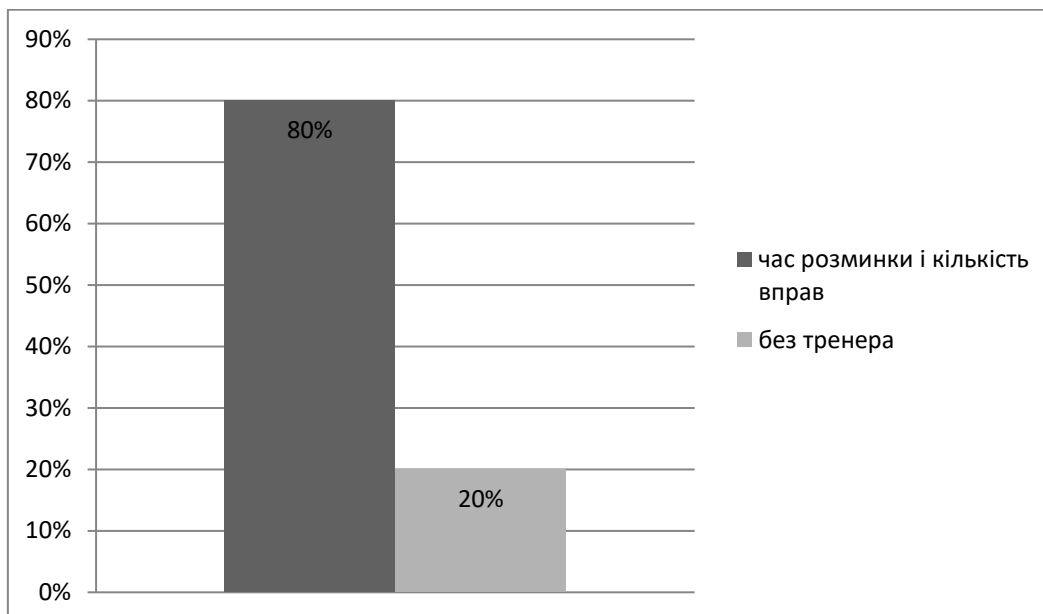


Рис 3.10 Відмінності в розминці

3.2. Попередні результати оцінки спеціально-рухових здібностей гімнасток при розминці з предметом та без предмета

На початку педагогічного експерименту для виявлення початкового рівня фізичної підготовки гімнасток 8-11 років було проведено тест, що представлений у Додатку А2. Педагогічний експеримент був спрямований на вивчення впливу розминки з предметами на фізичну підготовку гімнасток.

По закінченню контрольного тестування було сформовано експериментальну групу (ЕГ) у складі з 5 гімнасток «Школи Дерюгіних», і контрольну групу у складі з 5 гімнасток ДЮСШ (КГ).

Отримані результати представлені у таблиці 3.1.

Показники фізичної підготовки дівчат 8-11 років, які займаються художньою гімнастикою

№	ЕГ	ЕГ	ЕГ	ЕГ	ЕГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ
1.	36	46	16	16	26	46	26	36	26	16
2.	26	16	36	36	36	16	36	26	36	36
3.	56	56	56	56	36	56	56	56	36	56
4.	56	46	46	36	26	46	36	56	36	46
5.	56	46	36	46	36	46	46	46	26	36
6.	16	16	26	16	16	16	16	16	16	26
7.	36	46	26	26	26	46	26	36	26	26
8.	16	16	16	26	26	16	36	16	26	26
9.	26	36	46	26	46	36	26	26	46	36
10.	26	26	16	46	36	26	46	26	36	16
11.	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
сума	346	346	316	306	306	346	326	336	306	316

№ - порядковий номер, б – бал

При проведенні педагогічного тестування враховувались нижче наведені показники, для достовірності тесту:

1) час доби (вранці гнучкість менше, ніж вдень і ввечері) – тестування проводилось о 17.00 для всіх гімнасток;

2) температура повітря (при 20-30 градусах Цельсія гнучкість вище, ніж при 5-10 градусах) – температура в залі була встановлена на 21 °С;

3) анатомічна будова суглобів – був здійснений рентген тазостегнового суглобу та хребта;

4) проведена чи розминка (після розминки, тривалістю 20 хвилин, гнучкість вище, ніж до неї) – всі гімнастки виконавали розминку перед тестуванням;

5) розігріте тіло (рухливість в суглобах збільшується після 10 хвилин перебування в теплій ванні при температурі води +40 градусів або після 10 хвилин перебування в сауні) – додаткових засобів розігрівання не було здійснено;

6) від еластичності (піддатливості зв'язок і м'язів) – заздалегіть до тестування було проведено спостереження за гімнастка, що брали участь у тестуванні;

7) від регуляції ЦНС (від ступеня вдосконалення міжм'язової координації, тобто здатність довільно розслабляти розтягують м'язи і напружувати м'язи, що виробляють рух) – заздалегіть до тестування було проведено спостереження за гімнастка, що брали участь у тестуванні;

8) від загального функціонального стану організму (під впливом втоми активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується за рахунок меншого тону м'язів, протидіючих розтяганню) – тестування здійснювалось на початку тренування, тому всі дівчата-художниці не перебували у стані втоми.

Характеризуючи данні таблиці 3.1 можна зробити висновок, що експериментальна група на початковом етапі тестування не відрізняється від контрольної групи по всім показникам спеціально-рухових здібностей.

Гімнастки які брали участь в педагогічному експерименті були віком 8-11 років, гімнастки ЕГ три рази на тиждень протягом 5 тижнів виконували розроблену розминку з предметами, а гімнастки КГ виконували розроблену розминку без предмета кожен день.

Основним змістом учбово-тренувального заняття гімнасток являється вправи на гнучкість, також були включені вправи «школи» рухів (постановка гімнастичної осанки, рук, ніг і голови) і рухові навички на заняття експериментальної групи було використано гімнастичні предмети (скакалка, м'яч, обруч, тенісні м'ячики, грузи).

В підготовчій частині тренування включались завдання для хребта,

плечового, тазостегнового суглобів. Вправи на формування постави вдосконалення рівноваги: різні види ходьби (з носка, з поворотом, гострим, перекатних, пружинними кроками); виконання вправ з вимкненим зоровим аналізатором, стрибки поштовхом з поворотом на 180-360 градусів (серіями 10 разів з відкритими очима, 10 - із закритими).

Вправи для розвитку координації рухів: виконання невеликих комбінацій (без музики і під музику), що включають базові кроки і елементи художньої гімнастики (з предметом і без нього).

Виконання окремих елементів в ускладнених умовах (без зорової орієнтування, на зменшеній площі опори). Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: різні стрибки зі скакалкою з поступовим збільшенням тривалості і швидкості. Різні естафети та ігри з бігом і стрибками, використовуючи м'ячі, обручі та ін. предмети.

Стрибки на місці і з просуванням на одній, двох ногах (висоту стрибка поступово збільшували). Стрибки з предметами в руках, з грузами.

Всі вправи чергувались з правами на розслаблення. Також був використаний повторний, ігровий методи для обох груп. Використовувались такі прийоми: хто нижче нахилиться до ніг, хто ближче торкнеться ніг, у кого кращий шпагат.

Таблиця 3.2

Комплекс загально розвиваючих вправ

№	Розминка з предметом	Розминка без предмета
1	2	3
1.	Гімнастичний крок на носках з обертання м'ячем по бічній площині. Правою і лівою рукою.	Гімнастичний крок на носках, руки на пояс.

Продовження табл.3.2

1	2	3
2.	М'який крок з перекатом м'яча від кисті до плеча і назад. Правою і лівою рукою.	М'який крок, руки на пояс.
3.	Ходьба на високих полупальцях з вісімкою м'яча по горизонтальній площині. Правою і лівою рукою.	Ходьба на високих полупальцях із закритими очима, руки на пояс.
4.	Пружинний крок з відбиванням м'яча. Правою і лівою рукою.	Пружинний крок, руки на пояс.
5.	Схресний крок з передачею м'яча по колу спереду і ззаду.	Схресний крок, руки на пояс.
6.	Спортивний біг з <i>обертанням м'яча</i> / через скакалку. Правою і лівою рукою.	Спортивний біг.
7.	Гострий біг з колами м'ячем в лицьовій площині. Правою і лівою рукою.	Гострий біг
8.	Біг із закиданням гомілки назад, <i>м'яч ззаду</i> /через скакалку. Правою і лівою рукою.	Біг із закиданням гомілки назад.
9.	Біг з високим підніманням стегна і <i>відбиванням м'яча від грудей</i> /через скакалку.	Біг з високим підніманням стегна.
10.	Схресний біг з вісімкою м'яча в лицьовій площині.	Схресний біг.
11.	Стрибки через скакалку на одній нозі. Правою і лівою ногою.	Стрибки на одній нозі. Правою і лівою ногою.
12.	Стрибки через скакалку на двох ногах.	Стрибки на двох ногах.
13.	Стрибок з поворотом на місці (180-360 градусів) з відбиванням м'яча від підлоги (із закритими/відкритими очима).	Стрибок з поворотом на місці (180-360 градусів) (із закритими/відкритими очима).
14.	Ходьба на місці. 1- вдих, руки вгору 2- видих, руки вниз 3-в.п	Ходьба на місці 1- вдих, руки вгору 2- видих, руки вниз в.п

Продовження табл.3.2

1	2	3
15.	<p>В.П. -. упор ззаду, сидячи на підйомах, м'яч між тулубом і ногами.</p> <p>1- підняти праву ногу вгору.</p> <p>2 - скоротити стопу.</p> <p>3 - натягнути стопу.</p> <p>4 - в.п.</p> <p>5 - 8 - те ж з др.ногі</p>	<p>В.П. -. упор ззаду, сидячи на підйома,.</p> <p>1 підняти праву ногу вгору.</p> <p>2 - скоротити стопу.</p> <p>3 - натягнути стопу.</p> <p>4 - в.п.</p> <p>5 - 8 - те ж з др.ногі</p>
16.	<p>В.П. - упор ззаду, сидячи на підйомах, м'яч між тулубом і ногами.</p> <p>- пружні руху стопами, м'яч між тулубом і ногами.</p>	<p>В.П. - упор ззаду, сидячи на підйомах</p> <p>- пружні руху стопами</p>
17.	<p>В.П. - упор сидячи ззаду, стопи на себе, м'яч в стопах.</p> <p>1- праву стопу натягнути.</p> <p>2 - скоротити праву стопу.</p> <p>3-4 - те ж з др.ногі.</p>	<p>В.П. - упор сидячи ззаду, стопи на себе.</p> <p>1- праву стопу натягнути.</p> <p>2- скоротити праву стопу.</p> <p>3-4 - те ж з др.ногі.</p>
18.	<p>В.П. - упор сидячи ззаду, руки в сторони, м'яч у правій руці.</p> <p>1- пальці на себе, горизонтальний коло м'ячем над головою.</p> <p>2 -стопи на себе, горизонтальний коло м'ячем під рукою.</p> <p>3- пальці від себе, м'ячем половина вісімки.</p> <p>4- стопу витягнути, друга половинка вісімки.</p>	<p>В.П. - упор сидячи ззаду, руки в сторони.</p> <p>1- пальці на себе.</p> <p>2 -стопи на себе.</p> <p>3- пальці від себе.</p> <p>4- стопу витягнути.</p>
19.	<p>В.П. - упор сидячи ззаду, м'яч в стопах.</p> <p>1-поштовх м'яча стопами в перекат.</p> <p>2 круговий рух стопами.</p> <p>3-4 в.п.</p>	<p>В.П. - упор сидячи ззаду.</p> <p>1-поштовх стоп вперед.</p> <p>2 круговий рух стопами.</p> <p>3-4 в.п.</p>
20.	<p>В.П. - лежачи на спині м'яч вгору.</p> <p>1- сід в складку, м'яч покласти за стопи.</p> <p>2- в.п. 3- сід в складку, м'яч взяти за стопами. 3-4 -в.п.</p>	<p>В.П. - лежачи на спині, руки вгору.</p> <p>1- сід в складку, руки вперед.</p> <p>2- в.п.</p> <p>3- сід в складку, руки за головою.</p> <p>3-4 -в.п.</p>

1	2	3
21.	В.П. - лежачи на животі, м'яч між колін. 1-2 – «коробочка» 3-4 - в.п.	В.П. - лежачи на животі, руки вгору. 1-2 – «коробочка» 3-4 – в.п.
23.	В.П. – сід ноги нарізно, м'яч внизу. 1-2 – нахил в сторону, пережат м'яча вздовж ноги. 3-4 – випрямитися в в.п. 5-8 – те ж в др.сторону.	В.П. – сід ноги нарізно. 1-2 – нахил в сторону. 3-4 – випрямитися в в.п. 5-8 – те ж в др.сторону.
24.	В.П. - лежачи на спині м'яч вгору. 1-2 - перехід через поперечний шпагат в положення лежачи на животі. 3-4 - пережат м'яча по спині і ногах, затиснути його стопами 5-6 - коробочка, взяти м'яч руками з стоп. 7-8 перехід через поперечний шпагат в в.п. При пережаті м'яч покласти на шию і перекотити по центру спини і ніг до стоп.	В.П. - лежачи на спині руки вгору. 1-2 - перехід через поперечний шпагат в положення лежачи на животі. 3-4 - коробочка. 7-8 перехід через поперечний шпагат в в.п.
25.	В.П. лежачи на спині м'яч вгору. 1-2 – мах ногою вперед, перевести м'яч за ногу і назад. 3-4 – повернутися на бік, мах ногою в сторону. 5-6 повернутися на живіт, мах ногою назад, м'ячем торкнутися ноги. 7-8-повернуться на бік, мах ногою в сторону Те ж іншою ногою махи виконувати прямою натягнутою ногою, в середньому темпі.	В.П. лежачи на спині руки вгору. 1-2 – мах ногою вперед. 3-4 – повернутися на бік, мах ногою в сторону. 5-6 повернутися на живіт, мах ногою назад. 7-8-повернуться на бік, мах ногою в сторону Те ж іншою ногою махи виконувати прямою натягнутою ногою, в середньому темпі.

1	2	3
26.	В.П. сід в шпагат на праву ногу, м'яч вгору 1-2 - нахил вперед 3-4 - нахил назад Те ж саме в шпагаті на ліву ногу. При нахилі плечі вести паралельно, без відхилення в бік.	В.П. сід в шпагат на праву ногу, руки вгору 1-2 - нахил вперед 3-4 - нахил назад Те ж саме в шпагаті на ліву ногу. При нахилі плечі вести паралельно, без відхилення в бік.
27.	Естафета: біг через скакалку скакалками.	Естафета: спортивний біг
Примітка: дозування вправ (використання грузів для експериментальної групи) задає тренер з урахуванням реальних можливостей гімнасток.		

У таблиці 3.3 представлено комплекси загально - розвиваючих вправ для експериментальної групи та контрольної групи.

Вони були складені нами для покращення загальної фізичної підготовленості на початку занять та включали в себе як вправи на місці та і в русі.

Таблиця 3.3

Комплекс спеціально-підготовчих вправ з предметом для експериментальної групи

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1.	Жонглювання	3 хв	Двома булавами або тенісним м'ячиком
2.	Вправи типу розминки з предметами	15хв	М'ячі, скакалки, обручі
3.	Стрибки з предметами	10хв	Через скакалку, пробігання поодинці і папами під музику
4.	Кидки і ловля	10 з 10-ти	М'яча, обруча, скакалки в стійці на носках
5.	Те ж, але з важкими предметами	5 з 5-ти	Два з'єднаних обруча
6.	Те ж саме, але кидок з закритими очима, ловля з відкритими	3 з 3-х	М'яча, обруча, скакалки в стійці на носках
7.	Виконання невеликих навчальних комбінацій з предметом і без предмета	3хв	Без музики і з музикою
8.	Виконання окремих елементів в ускладнених умовах	3хв	Без зорового орієнтування, на зменшеній площі опори

Комплекс, представлений у таблиці 3.4, спрямований для розвитку координації рухів, побудований, переважно, на роботі з предметами. Ці вправи виконувала експериментальна група щосуботи.

**Комплекс спеціально-підготовчих вправ на формування постави,
рівноваги, орієнтування в просторі**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1.	Різні види ходьби	4 хв	(з носка, на носках, з поворотом кругом, високими, гострими, перекатними , пружинним кроками)
2.	Біг	4 хв	В чергуванні з зупинками на носках, на носках однієї ноги з різним положенням вільної ноги і рук (тримати 6-60 секунд)
3.	Ходьба	4 хв	Звичайним кроком, на носках з одночасними рухами головою в різних площинах простору (повороти, нахили в сторони, вперед і назад, повороти по ходу і проти годинникової стрілки).
4.	Фіксація	2-8 секунд	Заключної фази хвилі, махи, приземлення після стрибка, зупинки після поворотів, рівноваги після складних елементів

Продовження табл.3.4

1	2	3	4
5.	Нахили	По 8 разів	Вперед, назад і в сторону в стійці на носках і на носку однієї ноги з різними положенням рук; вправи на рейці гімнастичної лавки
6.	Акробатичні елементи в поєднанні з зупинками	10 з 10-ти	Стійка на руках, на голові, на передпліччях
7.	Міст	8 разів	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вверх, міст стоячи
8.	Виконання вправ з вимкненням зорових аналізаторів	10 з 10-ти	Елементи з програми (Рівноваги, нахили, стрибки)

Комплекс містить у собі вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтування в просторі. Конспект даного комплексу представлений у таблиці 3.4 , протягом експерименту ми чергували його з комплексом загально розвиваючих вправ для гімнасток, так як вправи мають подібний вплив та розвивають координаційні здібності відповідно. Ці вправи виконували: експериментальна група 2 рази на тиждень та контрольна 3 рази на тиждень.

Дозовано і з розрахунком вікових особливостей вводились вправи для експериментальної групи з предметом і контрольної групи без предмета направлені на вивчення фізичної підготовки гімнасток.

3.3. Визначення впливу застосованих комплексів розминки на фізичну підготовку дітей попередньо базової підготовки

Тестування проводилось з цілю вивчення впливу розминки на фізичну підготовку гімнасток (Додаток А2). Для вивчення ефективності розроблених комплексів для розвитку фізичної підготовки гімнасток було проведено повторно порівняльний тест після проведення педагогічного експерименту. У тесті приймало 10 гімнасток-художниць 8-11 років.

Таблиця 3.5

Результати тестування фізичної підготовки дітей попередньо базової підготовки

№	ЕГ	ЕГ	ЕГ	ЕГ	ЕГ	КГ	КГ	КГ	КГ	КГ
1.	3б	4б	5б	4б	3б	4б	3б	3б	2б	1б
2.	3б	3б	3б	3б	3б	1б	3б	2б	3б	3б
3.	5б	5б	5б	5б	4б	5б	5б	5б	3б	5б
4.	5б	4б	5б	3б	4б	4б	3б	5б	3б	4б
5.	5б	5б	3б	4б	4б	4б	4б	4б	2б	3б
6.	3б	1б	2б	2б	2б	2б	1б	1б	1б	2б
7.	3б	4б	3б	4б	2б	4б	2б	3б	2б	2б
8.	2б	2б	2б	2б	3б	1б	3б	1б	2б	2б
9.	3б	3б	4б	3б	4б	3б	2б	2б	4б	3б
10.	2б	2б	2б	4б	3б	2б	4б	2б	3б	1б
11.	5б	5б	5б	5б	5б	5б	5б	5б	5б	5б
сума	38б	39б	39б	37б	38б	35б	33б	33б	30б	31б

№ - номер, б – бал

При проведенні педагогічного тестування також враховувались нижче наведені показники, для достовірності тесту:

1) час доби (вранці гнучкість менше, ніж вдень і ввечері) – тестування проводилось о 17.00 для всіх гімнасток;

2) температура повітря (при 20-30 градусах Цельсія гнучкість вище, ніж при 5-10 градусах) – температура в залі була встановлена на 21 °С;

3) анатомічна будова суглобів – був здійснений рентген тазостегнового суглобу та хребта;

4) проведена чи розминка (після розминки, тривалістю 20 хвилин, гнучкість вище, ніж до неї) – всі гімнастки виконавали розминку перед тестуванням;

5) розігріте тіло (рухливість в суглобах збільшується після 10 хвилин перебування в теплій ванні при температурі води +40 градусів або після 10 хвилин перебування в сауні) – додаткових засобів розігрівання не було здійснено;

6) від еластичності (піддатливості зв'язок і м'язів) – заздалегіть до тестування було проведено спостереження за гімнастка, що брали участь у тестуванні;

7) від регуляції ЦНС (від ступеня вдосконалення міжм'язової координації, тобто здатність довільно розслабляти розтягують м'язи і напружувати м'язи, що виробляють рух) – заздалегіть до тестування було проведено спостереження за гімнастка, що брали участь у тестуванні;

8) від загального функціонального стану організму (під впливом втоми активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується за рахунок меншого тону м'язів, протидіючих розтяганню) – тестування здійснювалось на початку тренування, тому всі дівчата-художниці не перебували у стані втоми.

З огляду на специфічні особливості виконання гімнастичних вправ (очна диференціювання параметрів рухів з урахуванням вимог), виникла необхідність аналізу змін рухових умінь, що відбулися у дітей якісно засвоювати та виконувати найпростіші завдання. Оцінці піддалось 11 вправ, в яких проявились рухові уміння характерні художній гімнастиці, (Таблиця 3.5)

Оцінка проводилась по загальним критеріям оцінки гімнасток 8-11 років.

1. В тесті «Натягнення пальців ніг»: середня оцінка експериментальної групи на початку есперимента становила 2,2 балів, в повторному заключному тестуванні після закінчення есперимента результат підвищився до 3,8 балів.

Це свідчить що результати еспериментальної групи покращились. Даний комплекс розминки з предметом під час експерименту сприяв покращенню результату.

2. В тесті «Сід,нахил вперед»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 2,4 бали. В повторному заключному тестуванні рузультат підвищився до 3 балів, а контрольна група набрала 2,4 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. Спостерігається тенденція зросту показників, що підтверджує ефективність розроблених комплексів.

3. В тесті «Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 4.6 бали. В повторному заключному тестуванні рузультат підвищився до 4,8 балів, а контрольна група набрала 4,6 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. В цьому тесті спостерігалась незначна тенденція росту показників але покращення було, що говорить про правильне дозування вправ.

4. В тесті «Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 3.6 бали. В повторному заключному тестуванні рузультат підвищився до 4,2 балів, а контрольна група набрала 3.8 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. В цьому тесті спостерігалась незначна тенденція росту показників але покращення було, що говорить про правильне дозування вправ.

5. В тесті «Поперечний шпагат з лави»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 3.8 бали. В повторному заключному тестуванні рузультат підвищився до 4,2 балів, а контрольна група набрала 3.4 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. Оцінюючи отримані результати, було виявлено зріст показників в даному тесті.

6. В тесті «Міст»: середня оцінка експериментальної групи на початку

тестування становила 1,2 бали. В повторному заключному тестуванні результат підвищився до 2 балів, а контрольна група набрала 1,4 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. Підвищення результату незначне але це можна пояснити трущами виконання цього тесту.

7. В тесті «Утримання спини в положення лежачи 15с»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 2,6 бали. В повторному заключному тестуванні результат підвищився до 3,2 балів, а контрольна група набрала 2,6 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. Результат показує, що розроблений комплекс для контрольної групи також ефективний але найбільше покращення відбувається у експериментальної групи.

8. В тесті «Подвійні стрибки через скакалку 40 раз»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 1,4 бали. В повторному заключному тестуванні результат підвищився до 2,2 балів, а контрольна група набрала 1,8 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи. Розроблений комплекс розминки посприяв покращенню засвоєння вправи.

9. В тесті «Вимірювання пульсу (1.до стрибків, 2.після стрибків, 3.після 1хв відпочинку)»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 3 бали. В повторному заключному тестуванні результат підвищився до 3,4 балів, а контрольна група набрала 2,8 бали, що свідчить про покращення результатів експериментальної групи.

10. В тесті «Стрибки поштовхом двом, різніжка 20 разів»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 2,4 бали. В повторному заключному тестуванні результат підвищився до 2,6 балів, а контрольна група набрала 2,4 бали, що свідчить про незначне покращення результатів експериментальної групи. Це показує, що комплекс позитивно впливає на розвиток фізичної підготовки гімнасток.

11. В тесті «Вправа на координацію: почергова зміна рук:права- верх, ліва-вниз, поворот на 360, мах вперед правої ноги з одночасним нахилом голови

вліво, вправо»: середня оцінка експериментальної групи на початку тестування становила 5 бали. В повторному заключному тестуванні результат залишився 5 балів, а контрольна група набрала 5 балів, це свідчить, що обидва комплекси позитивно вплинули на координаційні здібності.

Провівши рухові тести на визначення впливу розминки на фізичну підготовку дітей попередньо базової підготовки 8-11 років можна зробити висновок, що на початковому етапі педагогічного тестування спостерігається явно виражена розрізненість результатів, прояв гнучкості суглобів і координаційних можливостей дітей по всім тестам неоднаковий.

На момент дослідження юними спортсменками вже було засвоєно всі елементи, що представлені в Додатку А2. Оскільки переслідувалась задача вивчення впливу розминки на фізичну підготовку гімнасток на етапі попередньої базової підготовки, то гімнастки експериментальної групи отримали середній результат у 4,4 бали, а контрольна група набрала 3,6 балів, що характеризує вище середнього рівень прояву гнучкості суглобів і координаційних можливостей. Це доводить, що розминка з предметом позитивно впливає на функціональні можливості юних спортсменок.

В ході тестування було виявлено, що експериментальна група гімнасток вийшла на більш високий і якісний рівень рухових і фізіологічних якостей юних спортсменів за такими показниками як швидко-силові якості та в тестах на гнучкість, а контрольна зрівняла свої показники в тестах на координацію (Таблиця 3.5).

Можна відзначити, що за період проведення тестування, як в експериментальної, так і в контрольній групі відбувся приріст показників фізичної підготовленості. Але в експериментальній групі значно збільшилися результати. На основі цього можна зробити висновок, що варіант спортивного тренування в експериментальній групі з переважанням методу розминки з предметом вигідніше для вдосконалення фізичної підготовки у юних гімнасток.

По-перше, в цьому випадку, швидко-силові можливості, координаційні, розвиток гнучкості у спортсменок зростає поступово, організм оптимально адаптується до обсягів та інтенсивності навантаження в розминці з предметом.

По-друге, оптимальне число вправ в розминці з предметом найбільш успішно сприяє зростанню технічної бази і спортивного результату в художній гімнастиці.

Висновки до розділу 3.

За характером рухової діяльності художня гімнастика відноситься до складно координаційних що вимагає прояву широкого кола рухових умінь, навичок і якостей. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень, які визначають підвищені вимоги до технічної підготовки гімнасток.

Технічна підготовка в художній гімнастиці пов'язана з необхідністю освоєння великого арсеналу рухових дій за короткий термін. Ці рухові дії являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами, а це вимагає від спортсменок значних фізичних навантажень зокрема, достатнього рівня розвитку конкретних спеціальних рухових якостей.

Відомо, що існує ряд якостей, що відображають особливості художньої гімнастики - це «стрибучість», «просторово-тимчасова точність », «здатність до збереження рівноваги» та інші.

Рання спеціалізація і постійне ускладнення змагальних програм призвели до того, що в боротьбу за звання абсолютних чемпіонок країни вступають 13-15 - річні спортсменки.

Багаторічна підготовка гімнасток - це цілісний педагогічний процес, в якому виключно важливе значення для успішної роботи є розминка як з предметом та без предмета на етапі попередньо базової підготовки .

Процес проведення розминки дуже особливий і потребує планомірної та методично правильної побудованої організації дій тренера. Проведене практична робота свідчить, що розробка та використання розминки з предметом та без предмета позитивно впливає на фізичну підготовку гімнасток, є приріст показників гнучкості, витривалості та швидко-силових здібностей, що в подальшому буде позитивно впливати і на змагальну діяльність гімнасток.

Розроблені комплекси розминки з предметом та без предмета допоможуть урізноманітнити тренувальний процес та якісно підготувати гімнастку до основної роботи в навчально-тренувальному процесі.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що питанню організації та проведення розминки в художній гімнастиці приділено недостатньо уваги, так як гімнасткам потрібно далі завоювати лідерські позиції та удосконалювати тренувальний процес, необхідно шукати нові шляхи для оптимізації процесу підготовки дівчат-художниць різної кваліфікації. Пошук, розробка нових методів та засобів та проведення досліджень дозволять розвинути та розширити знання про фізичну підготовку гімнасток на всіх етапах багаторічної підготовки.

В результаті використання спеціально підібраних комплексів розминки, орієнтованих на різнобічний розвиток фізичної підготовки спортсменок було проведено тестування, для перевірки ефективності комплексів розминки з предметом та без предмета.

Використовувались такі тести для визначення фізичної підготовки дівчат:

1. Натягнення пальців ніг,
2. Сід, нахил вперед,
3. Шпагат з лави на праву ногу, руки на лаві,
4. Шпагат з лави на ліву ногу, руки на лаві,
5. Поперечний шпагат з лави,
6. «Міст»,
7. Утримання спини в положення лежачи 15с,
8. Подвійні стрибки через скакалку 40 раз,
9. Вимірювання пульсу (1.до стрибків, 2.після стрибків, 3.після 1хв відпочинку),
10. Стрибки поштовхом двом, розніжка 20 разів,

11. Вправа на координацію: почергова зміна рук: права - верх, ліва-вниз, поворот на 360, мах вперед правої ноги з одночасним нахилом голови вліво, вправо.

При проведенні тестування враховувались такі показники, як: час доби (вранці гнучкість менше, ніж вдень і ввечері, температура повітря, анатомічна будова суглобів, проведена чи розминка, розігріте тіло (рухливість в суглобах збільшується після 10 хвилин перебування в теплій ванні при температурі води +40 градусів або після 10 хвилин перебування в сауні), від еластичності (піддатливості зв'язок і м'язів, від регуляції ЦНС, від загального функціонального стану організму (під впливом втоми активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується за рахунок меншого тону м'язів, протидіючих розтяганняю).

Дослідження дало можливість вивчити як впливає розминка з предметом та без предмета на фізичну підготовку гімнасток на етапі попередньо базової підготовки.

Результати проведених тестувань з використання розробленої програми розвитку фізичної працездатності дозволили нам отримати наступні результати спортсменок експериментальної групи:

- за результатами середньої оцінки в тесті «Натягнення пальців ніг» був приріст результатів з 2.2 балів до 3.8 балів.

- у тесті «Сід, нахил вперед» приріст результатів становив від 2.4 балів до 3 балів.

- у тесті «Шпагат з лави на праву ногу» приріст склав від 4.6 балів до 4.8 балів.

- у тесті «Шпагат з лави на ліву ногу» приріст результатів становив від 3.6 балів до 4.2 балів.

- у тесті «Поперечний шпагат з лави» приріст результатів склав від 3.8 балів до 4.2 балів.

- у тесті «Міст» приріст склав від 1.2 балів до 2 балів.

- у тесті «Утримання спини в положенні лежачи 15с.» приріст

результатів становив від 2.6 балів до 3.2 балів.

- у тесті «Подвійні стрибки через скакалку 40 разів» приріст склав від 1.4 балів до 2.2 балів.

- у тесті «Вимірювання пульсу» приріст результатів становить від 3 балів до 3.4 балів.

- у тесті «Стрибки розніжка 20 разів» приріст результатів становить від 2.4 балів до 2.6 балів.

- у тесті «Вправа на координацію» результати залишились на одному рівні.

На основі результатів експериментальної групи, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньо базової підготовки достовірно покращились показники фізичної підготовки спортсменок, тому розроблений комплекс розминок може використовуватися у навчально-тренувальному процесі.

Також в результаті експерименту було виявлено, що гнучкість, витривалість та швидко-силові здібності у експериментальної групи вищі чим у контрольної, а координаційні здібності у обох групах зрівняли показники. Це говорить про те що вплив розробленого комплексу розминки з предметом для спортсменок 8-11 років є ефективними.

Таким чином, результати дослідження та розроблені експериментальні комплекси розминки для гімнасток на етапі попередньо базової підготовки, дозволили підтвердити та розширити нові данні в області теорії та методики підготовки спортсменок в художній гімнастиці.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень з питань підготовки спортсменів у художній гімнастиці. Проте у теорії і практиці складно-координаційного спорту в нашій країні недостатньо розроблені питання щодо, технології проведення занять з художньої гімнастики, а особливо технологію проведення ефективної розминки з урахуванням етапу багаторічної системи підготовки спортсменів та групи підготовки, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу. На сьогоднішній день в художній гімнастиці найбільш гостро стоїть питання про організацію розминки з впливом на технічну та фізичну підготовку юних гімнасток.

На етапі попередньо базової підготовки важливою умовою в занятті, це поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Завдяки ціленаправленому розвитку та вдосконаленню фізичної підготовки юних гімнасток значно швидше і раціональніше

2. З ціллю дослідити особливості проведення розминки для дітей попередньо базової підготовки 8-11 років в художній гімнастиці, було проведено анкетування були виявлені такі показники: частіше всього розминка проводиться фронтальна, на змаганнях завжди вміст розминки змінюється, частіше всього розминку починають з бігу, завжди додають до розминки додаткові засоби.

3. Розроблена нами педагогічне тестування включала в себе комплекси для розвитку гнучкості, координаційних здібностей, а також вправи спеціально розвиваючої спрямованості, які представлені у Додатку А2. Позитивні зрушення в результаті проведеного тестування встановлено в середній результат (4 бали).

4. Результати показали істотний вплив комплексу на розвиток у гімнасток рухливості суглобів, особливо тазостегнового відділу; приріст

показників швидко-силових здібностей; стабільний розвиток координаційних здібностей.

5. На основі позитивного приросту результатів дослідження, розроблена програма розвитку фізичної підготовки дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки дозволила статистично достовірно покращити показники фізичної підготовленості спортсменок експериментальної групи і може використовуватись у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз літературних джерел та власні результати дослідження дають нам можливість узагальнити дані і представити їх у вигляді рекомендацій для спортсменів та тренерів.

Комплекс розминки включає наступні вправи: різні стрибки через скакалку, обруч та ускладнення двома предметами, стрибки з предметами в руках (грузи, тенісні м'ячики), жонглювання булавами та тенісними м'ячами, комбінації вправ з закритими очима, виконання невеликих навчальних комбінацій з предметом і без предмета, виконання вправ з окремими елементами в ускладнених умовах (з опорою на одній нозі).

1. Комплекс розминки з предметом:

1) Гімнастичний крок на носках з обертання м'ячем по бічній площині. Правою і лівою рукою.

2) М'який крок з перекатом м'яча від кисті до плеча і назад. Правою і лівою рукою.

3) Ходьба на високих полупальцях з виконанням м'ячем вісімки по горизонтальній площині. Правою і лівою рукою.

4) Пружинний крок з відбиванням м'яча. Правою і лівою рукою.

5) Схресний крок з передачею м'яча по колу спереду і ззаду.

6) Спортивний біг з *обертанням м'яча*/ через скакалку. Правою і лівою рукою.

7) Гострий біг з колами м'ячем в лицьовій площині. Правою і лівою рукою.

8) Біг із закиданням гомілки назад, *м'яч ззаду*/через скакалку. Правою і лівою рукою.

9) Біг з високим підніманням стегна і *відбиванням м'яча від грудей*/через скакалку.

10) Схресний біг з виконанням м'ячем вісімки в лицьовій площині.

11) Стрибки через скакалку на одній нозі. Правою і лівою ногою.

- 12) Стрибки через скакалку на двох ногах.
- 13) Стрибок з поворотом на місці (180-360 градусів) з відбиванням м'яча від підлоги (із закритими/відкритими очима).
- 14) В.П. -. упор ззаду, сидячи на підйомах, м'яч між тулубом і ногами. Підняти праву ногу вгору, скоротити стопу, натягнути стопу, в.п., те ж з др.ногі.
- 15) В.П. - упор ззаду, сидячи на підйомах, м'яч між тулубом і ногами. Пружні руху стопами, м'яч між тулубом і ногами.
- 16) В.П. - упор сидячи ззаду, стопи на себе, м'яч в стопах. Праву стопу натягнути, скоротити праву стопу, те ж з др.ногі.
- 17) В.П. - упор сидячи ззаду, руки в сторони, м'яч у правій руці. Пальці на себе, горизонтальний коло м'ячем над головою, стопи на себе, горизонтальний коло м'ячем під рукою, пальці від себе, м'ячем половина вісімки, стопу витягнути, друга половинка вісімки.
- 18) В.П. - упор сидячи ззаду, м'яч в стопах. Поштовх м'яча стопами в пережат, круговий рух стопами, в.п.
- 19) В.П. - лежачи на спині м'яч вгору. Сід в складку, м'яч покласти за стопи, в.п, сід в складку, м'яч взяти за стопами, в.п.
- 20) В.П. - лежачи на животі, м'яч між колін. « Коробочка», в.п.
- 21) В.П. – сід ноги нарізно, м'яч внизу. Нахил в сторону, пережат м'яча вздовж ноги, випрямитися в в.п., те ж в др.сторону.
- 22) В.П. - лежачи на спині м'яч вгору. Перехід через поперечний шпагат в положення лежачи на животі, пережат м'яча по спині і ногах, затиснути його стопами, коробочка, взяти м'яч руками з стоп, перехід через поперечний шпагат в в.п. При пережаті м'яч покласти на шию і перекотити по центру спини і ніг до стоп
- 23) В.П. лежачи на спині м'яч вгору. Мах ногою вперед, перевести м'яч за ногу і назад, повернутися на бік, мах ногою в сторону, повернутися на живіт, мах ногою назад, м'ячем торкнутися ноги, повернутися на бік, мах ногою в сторону. Те ж іншою ногою махи виконувати прямою натягнутою

ногою, в середньому темпі.

24) Естафета: біг через скакалку скакалками.

2.Комплекс розминки без предмета:

- 1) Гімнастичний крок на носках, руки на пояс.
- 2) М'який крок, руки на пояс.
- 3) Ходьба на високих полупальцях із закритими очима, руки на пояс.
- 4) Пружинний крок, руки на пояс.
- 5) Схресний крок, руки на пояс.
- 6) Спортивний біг.
- 7) Гострий біг.
- 8) Біг із закиданням гомілки назад.
- 9) Біг з високим підніманням стегна.
- 10) Схресний біг.
- 11) Стрибки на одній нозі. Правою і лівою ногою.
- 12) Стрибки на двох ногах.
- 13) Стрибок з поворотом на місці (180-360 градусів) (із закритими/відкритими очима).
- 14) В.П. - упор ззаду, сидячи на підйомі. Підняти праву ногу вгору, скоротити стопу, натягнути стопу, в.п., те ж з др.ногі.
- 15) В.П. - упор ззаду, сидячи на підйомах. Пружні руху стопами.
- 16) В.П. - упор сидячи ззаду, стопи на себе. Праву стопу натягнути, скоротити праву стопу, те ж з др.ногі.
- 17) В.П. - упор сидячи ззаду, руки в сторони. Пальці на себе, стопи на себе, пальці від себе, стопу витягнути.
- 18) В.П. - упор сидячи ззаду. Поштовх стоп вперед, круговий рух стопами, в.п.
- 19) В.П. - лежачи на спині, руки вгору. Сід в складку, руки вперед, в.п, сід в складку, руки за головою, в.п.
- 20) В.П. - лежачи на животі, руки вгору. «Коробочка», в.п.
- 21) В.П. – сід ноги нарізно. Нахил в сторону, випрямитися в в.п., те ж в

др.сторону.

22) В.П. - лежачи на спині руки вгору. Перехід через поперечний шпагат в положення лежачи на животі, коробочка, перехід через поперечний шпагат в в.п.

23) В.П. лежачи на спині руки вгору. Мах ногою вперед. повернутися на бік, мах ногою в сторону, повернутися на живіт, мах ногою назад, повернутися на бік, мах ногою в сторону.

24) Те ж іншою ногою махи виконувати прямою натягнутою ногою, в середньому темпі.

25) В.П. сід в шпагат на праву ногу, руки вгору. Нахил вперед, нахил назад. Те ж саме в шпагаті на ліву ногу. При нахилі плечі вести паралельно, без відхилення в бік.

26) Естафета: спортивний біг.

За допомогою цих вправ був приріст результатів при проходженні тестуванні, особливо у експериментальної групи, яка виконувала комплекс розминки з предметом .

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева НО. Показники розвитку сенсорно моторної координації займаючих художньою гімнастикою на етапах попередньо базової і спеціально базової підготовки / Н. О. Андреева, А. В. Жирнов, В. Н. Болобан // Фізичне виховання студентів, 2011. - № 4. – С. 6-15
2. Андреева РІ. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Р.І. Андреева.- Харків,2011.
3. Андреева РІ. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р. І. Андреева // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: Т. І. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. – С. 6-9.
4. Андреева РІ. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць/ Р.І. Андреева//Молода спортивна наука України.-2008.Т.1. С.6-9.
5. Бажаев АЗ. Теорія і практика Ф.К // Енциклопедія хортингу / Бажаев А.З., Хенева А. А. – 2007. - № 6. - С. 52-54
 6. Балясна АС. Проблема стомлення та відновлення функціонального стану старших підлітків на заняттях з фізичної культури / А. С. Балясна. – Херсон. – 2003. – Випуск 2. – С. 26-27.
 7. Безина ЕЕ. Швидкісні здатності спортсменів і методика їх розвитку / Е.Е.Безина // Здоров'я – зберігаючі технології фізична реабілітація і рекреація у вищих навчальних закладах. Міжнар. Наук. Конф. - Білгород; Красноярськ; Харків. - 2008. - С. 11-13
 8. Белокопытова ЖА, Дячук АМ. Методы исследований в

художественной гимнастике. Киев: НУФВСУ; 2008. 216 с.

9. Белокопытова ЖА, Кожевникова ЛК. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Киев, 2013. 144 с.

10. Белокопытова ЖА, Терещенко ИА, Дячук АМ. Художественная гимнастика (история, научные исследования, факты, цифры): учеб.-метод. пособ. Киев: Науковий світ; 2001. 100 с.

11. Бірюкова ГА. Вплив фізичних вправ на жіночий організм / Г. А. Бірюкова. – М.: Хабаров. гос. техн. ун-т, 2003. – 35 с

12. Босенко АИ. Адаптаційні можливості дітей і молоді : матеріали науково-практичної міжнародної конференції / А.И. Босенко . – Одеса.: Вид-во «Олімпійська л-ра», 2000. – 130 с.

13. Болобан ВН. Современные технологии формирования умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям. Наука в олимпийском спорте. 2017;(4):45-56

14. Винер ИА, Терехин РН. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне. В: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Вып. 60(2). Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта; 2010. с.19-23

15. Винер ИА, Терехина РН. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнасток. Художественная гимнастика: учеб. пособ. Москва; 2003.

16. Винер-Усманова ИА. Интегральная подготовка в художественной гимнастике [диссертация]. Санкт-Петербург: НГУФКСЗ им. П. Ф. Лесгафта; 2013. 208 с.

17. Винер ИА. Развитие детско-юношеского спорта на современном этапе и пути его совершенствования. Культура

физическая и здоровье. 2011; 32(2):12-5.

18. Гавердовский ЮК, Смоленский ВМ. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Москва: Советский спорт; 2014. 2 тома.

19. Гавердовский ЮК. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва: Физкультура и спорт; 2007. 912 с.

20. Дячук АМ. Про точність відтворення часових параметрів рухів 6–8-річних дівчаток у художній гімнастиці // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2002. - №10. – С. 27 - 32.

21. Дячук АМ. Удосконалення початкової підготовки у художній гімнастиці з урахуванням розвитку відчуття часу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів, 2003. – Вип.7. Т. 3. – С. 56-59

22. Ефремов ГМ. Теорія фізичної підготовки спортсменів // Спорт на воді. – 2006. - №2. – С. 24-25

23. Єрьоменко ЕА. Енциклопедія хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Вид-во «НПУ ім. М.П. Драгоманова», 2013. – 10-19 с.

24. Жуманова АС. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание учен. Степени д-ра пед. наук : 13.00.04. Казахская академия спорта и туризма. Алматы, 2010. 43 с.

25. Заплатинська О. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. № 2(18). Луцьк; 2012. с. 284-8.

26. Іващенко ОВ. Загальнорозвиваючі вправи : метод.

посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець. – Харків : ОВС, 2000. – 59 с. – 966-7858-02-2.

27. Ісакован В. Я. Вправи для профілактики порушень постави / В. Я. Ісакован // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – № 4. – С.16–20.

28. Камалеева АР. Системний підход в педагогіці: науч.-пед. обозрение. 2015;9(3):13-23.

29. Карпенко ЛА, редактор. Художественная гимнастика: учебник. Москва: Всерос. федерация худ. гимнастики; 2003. 382 с.

30. Карпенко ЛА, редактор. Художественная гимнастика: учебник. Москва: Всероссийская федерация; 2013. 345 с.

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

32. Корнешов АА. Почуття часу і його детермінація в усвідомленому управлінні руховими діями в спорті: дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук / А. А. Корнешов. – М., 2003. – 23 с.

33. Леонова ВА. Удосконалення методики підготовки гімнасток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / В. А. Леонова. – Х., 2003. – 22 с.

34. Лисицька ТС. Хореографія в гімнастиці / Т. С. Лисицька. - М. : Вид-во «Фізкультура і спорт», 1985. – 176 с.

35. Нестерова ТВ. Удосконалення системи багаторічної підготовки спортсмена в художній гімнастиці // Наука в олімпійському спорті. – 2006. - № 23. – С. 66-77

36. Нестерова ТВ. системи багаторічної підготовки в художній гімнастиці / Т. Нестерова // Наука в олімпійському

спорті, 2007. - № 1. – С. 66-73

37. Нестерова ТВ, Сиваш ІС. Сучасний стан та перспективи вдосконалення техніки рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики шляхом застосування мультимедійних технологій. В: Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. № 3. Харків; 2009. с. 79-8

38. Овчінникова НА. Вправи без предмета як спеціальний розділ підготовки в художній гімнастиці: методичні розробки / Н. А. Овчінникова, Е. В. Бірюк. – К.: УГУФВС, 1998. – 24 С.

39. Петров ПК. Методика викладання гімнастики в школі: посіб. для вузів / П. К. Петров. – М.: Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 2000.- 445 с.

40. Платонов В, Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. Наука в олимпийском спорте. 2013;(2):37-42.

41. Платонов ВН, редактор. Олимпийский спорт. Киев: Олимпийская лит; 2009. 2 тома.

42. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская лит.; 2013. 624 с.

43. Пшков П. Особливості і методика силової підготовки спортсменів різної кваліфікації неігрових видів спорту / І. І. Пшков. – Харків. : Вид-во «Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: інтеграція в європейський освітній простір», 2005. – 245-248 с.

44. Саямін ЮМ, Терещенко ІА, Прокопюк СП, Левчук ТМ. Гімнастична термінологія. Київ: Олімпійська літ.; 2010. 144 с

45. Сосина ВЮ, Нетоля ВА. Коллекция забавных гимнастических упражнений: метод. рекоменд. Киев: Олимпийская

лит.; 2013. 432 с.

46. Сосина ВЮ. Хореография в гимнастике: учеб. пособ. для студ. Киев: Олимпийская лит.; 2009. 136 с

47. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – Х.: ОВС, 2007.

48. Холодов ЖК. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

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

50. Назарова ОМ. Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера / О.М. Назарова – М.: 2001. – 39 с

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

52. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – [Т. 1.], – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с

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

54. Байер ВВ. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе

предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами)/В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина// Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2004. — N 2. — С. 31-36.

55. Цепелевич ІВ. Вплив ступеня розвитку фізичних здібностей на виконавську майстерність гімнасток на етапі поглибленої підготовки в художній гімнастиці // Науково-теоретичний журнал «Вчені записки». – 2007. - № 2(24) – С. 99-101

56. Шинкарук ОА, Сиваш ІС. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменов в групповых упражнениях: монография Киев: Олимпийская лит.; 2016. 120 с.

57. Русанюк ВМ. Розминка та травматизм у спорті – Тернопіль:Видавництво ім. Пулюя. 2014. – 29 с.

58. Andreeva NO. Key elements of sports techniques of ball throwing and catching by those engaged in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic preparation. Journal of Physical Education and Sport of Ukraine. 2013;13(1):46-52.

59. Barth B. Charakteristik und Entwicklung von Strategie und Taktik // Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag, 2004. p. 93–120.

60. BergerJ. Die Streektur des Trainingsprozesses // Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag, 1994. p. 422–426.

61. Bompa TO. Periodization of strength. The new wave in strength training // Veritas Publishing. Inc., 1995. p. 279 – 286.

62. Deineko, Alfia. Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, No. 3(59): 8–10.

63. Green HJ. Manifestations and sites of neuromuscular

fatigue. *Biochemistry of Exercise VII*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1990. p. 13-34.

64. Kostiukevych, V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2018 Supplement issue 1, Art 44, p. 327 – 334.

65. Kovalenko YO, Boloban VN. Analysis of Olympic Games (Rio de Janeiro, 2016) participants individual competition compositions in calisthenics. In: Ermakov SS, editor. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. № 3. 2017. p. 111-9.

66. Malina, RM. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks . *Current sports medicine reports*. Publisherlww. 9,6.: 364–371.

67. Malina, RM., Organized youth sports V back-ground, trends, benefits and risks. In: Coelho e Silva M. J., Figueiredo A. J., Elferink-Gemser M. T., Malina R. M., editors. *Youth Sports, Volume I: Participation, Trainability and Readiness*. Coimbra (Portugal): Coimbra University Press; 2009. p. 227.

68. Myer GD., Jayanthi N., DiFiori J. P., Faigen-baum A. D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L. J. Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*. 2016 Jan-Feb;8(1):65–73.

69. Potop V, Grigore W, Marinesku S. Motor Learning gymnastic exercises on the basic of transfer technologies. *Science in the Olympic sports*. 2012;(1):47-57.

70. Syvash I. Preparation of young gymnasts to group exercise of rhythmic gymnastics / I. Syvash // Program and book of abstracts 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and

Sport for All / Development of Olympic Sport and Olympic Education.
China, Beijing : Capital University of Physical Education and Sports,
2013. p. 238–239.

ДОДАТОК А

Додаток А1

АНКЕТА
Шановні респонденти!

Анкетування проводиться з цілю досліджу особливостей проведення розминки в художній гімнастиці.

П.І.Б. _____

Педагогічний стаж _____

Кваліфікація _____

1. Яким види розминки Ви віддаєте перевагу для дітей у попередньо-базовій підготовці 8-11 років у художній гімнастиці?

- Партерна
- хореографічна
- фронтальна
- алегро
- з предметом
- по коругу ігрова

2. З яких вправ частіше всього Ви починаєте розминку? Опишіть будь-ласка

3.3 якого віку Ви використовуєте грузи?

- 4-5 років
- 6 років
- 7-8 років

4. Яку вагу грузів на ногах Ви використовуєте в розминці для дітей 8-11 років?

- 100г
- 150г
- 200г
- 250г
- 300г
- 350г

5. Яку кількість часу у Вас займає розминка?

- 10хв
- 20хв
- 30хв

- 1 годину
- Ваш варіант

6. Які додаткові засоби Ви використовуєте для проведення розминки?

- Не використовуєте
- Резина
- Скакалка
- Булави
- М'яч
- Ваш варіант

7. У Вашій практиці завжди присутня розминка на початку тренування?

- Так
- Ні
- Ваш варіант

8. Якщо не завжди починаєте тренування з розминки, то які варіанти?

9. Змінюється схема розминки на змаганнях дітей 8-11 років?

- Так
- Ні

10. Якщо так, то які відмінності?

	ноги нарізно, руки вверху, міст стоячи	торкаються п'ят, коліна прямі	торкаються п'яток 2см	торкаються п'яток 5см	торкаються п'яток 10см	торкаються п'яток 20см	торкаються п'яток 30см і більше	торкаються п'яток
7.	В.п. – лежачи на животі, руки вверху. підняти спину і утримати положення 15с	голова не нахилиється, ноги разом, максимально високо підняти живіт	утримання спини 12с	утримання спини 8с	утримання спини 4с, голова нахилена назад	утримання спини 2с, голова нахилена назад	утримання спини 1с, голова нахилена назад, ноги розведені в сторону	ноги разом, погляд вперед
8.	Подвійні стрибки через скакалку 40 раз	ноги прямі	35 стрибків	30 стрибків	25 стрибків	20 стрибків	10 і менше стрибків	максимальне виконання стрибків
9.	Вимірювання пульса 1.до стрибків 2.після стрибків 3.після 1хв відпочинку	1.до стрибків норма 95уд/ха 2.після стрибків 200уд/хв 3.після 1хв.відпочинку 95уд/хв	1.+10уд. 2.+10уд 3.+10уд	1.+20уд 2.+20уд 3.+20уд	1.+35уд 2.+35уд 3.+35уд	1.+40уд 2.+40уд 3.+40уд	1.+45уд 2.+45уд 3.+45уд	пульс підвищується в нормі

10.	Стрибки поштовхом двом, розніжка 20 разів	виворотне відведення ніг, розведення ніг в шпагат на 90	розведення ніг на 80	розведення ніг на 70	розведення ніг на 50, коліна зігнуті	розведення ніг на 35, коліна зігнуті	розведення ніг на 15, коліна зігнуті.	максимальне розведення ніг в шпагат
11.	Почергова зміна рук: права-верх, ліва-вниз, поворот на 360, мах вперед правої ноги з одночасним нахилом голови вліво, вправо.	правильна послідовність рухів, погляд вперед, темп-середній	неправильна послідовність одного елемента	Неправильна послідовність двох елементів, поворот виконаний не на 360	Повільний темп виконання, поляг розсіяний, неправильна зміна рук, рухи не чіткі	темп повільний, деякі вправи були пропущені	всі вправи виконані в неправильній послідовності.	всі вправи виконані у правильній послідовності, темп-середній