

18. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Чернищенко Т. М., Зразюк М., Ткачук Г.

18.1. Загальна характеристика спортивної підготовки в художній гімнастиці. Особливості проведення занять з художньої гімнастики в групі попередньої базової підготовки

Сучасна система багаторічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці розвивається у відповідності з тенденціями та законами розвитку олімпійського спорту. За даними Ж. А. Білокопитової, Т. В. Нестерової, А. М. Байер [5, 3, 11] в якості системо утворюючих тенденцій у розвитку художньої гімнастики виступають наступні: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції за високі спортивні титули, підвищення престижності вищих спортивних досягнень, підвищення мотивації щодо довготривалого перебування на заключних етапах багаторічної підготовки.

Багаторічна підготовка гімнасток – це педагогічний процес, єдина система, із властивими їй особливостями. Тому дуже важливо забезпечити послідовність та взаємозв'язок завдань, засобів і методів тренувального процесу на всіх його етапах [1, 13].

Кожний етап багаторічної спортивної підготовки характеризується поступовим ускладненням завдань, які вимагають високої технічної підготовленості дівчаток, що в свою чергу значно збільшує навантаження з віком. Цей фактор вимагає надійності в роботі гімнасток, у тому числі й у роботі із предметами. Узагальнюючи вище сказане, можемо стверджувати, що етапи початкової підготовки та попередньої базової підготовки є найбільш важливими у підготовці гімнасток до виконання вправ із предметами. У даний період навантаження не дуже інтенсивні, що дозволяє тренеру розвивати у спортсменок якості, які позитивно впливають на роботу із предметами [6, 21].

У художній гімнастиці за даними Лисицької Т. С. [9] достатньо ефективною вважається система двоциклового планування підготовки з відносно недовготривалим загально підготовчим та спеціально підготовчим етапами підготовчих періодів і тривалими – змагальними, які охоплюють близько півроку.

Загально-підготовчі етапи підготовчого періоду безпосередньо передбачають удосконалення елементів різної складності. По мірі наближення до основних змагань зменшується об'єм роботи над удосконаленням елементів. Тренувальний процес переорієнтовується на удосконалення зв'язок та комбінацій, збільшуючи увагу до удосконалення елементів 1-ї групи труднощів, збільшується щільність занять (кількість елементів, які виконуються за хвилину) [57, 60].

Результати досліджень Л. А. Резнікової, О. А. Булгакової свідчать про те, що багаторічна підготовка гімнасток базується на системі специфічних засобів і методів, які застосовуються поетапно з урахуванням вікових особливостей дівчат. Важливу роль у систематизації спортивної підготовки гімнасток має розрядна класифікація, яка включає наступні нормативні елементи:

- кількість елементів і з'єднань (що мають труднощі);

- нормативну складність елементів і з'єднань;
- нормативну оцінку якості виконання;
- рівень змагань, що засвідчують виконання розрядного нормативу

Багаторічну підготовку спортсменів і виконання ними розрядних вимог прийнято ділити на 4 етапи:

I – етап початкової підготовки 4-8 років, виконання контрольних нормативів, юнацькі розряди.

II – етап спеціалізованої підготовки або навчально -тренувальний 8-11 років, III, II і I розряди, виконання контрольних нормативів.

III – етап спортивного вдосконалення або поглибленої підготовки 12-14 років, виконання нормативу кандидата у майстри спорту.

IV – етап вищої спортивної майстерності – з 14 років, виконання нормативів майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу, вищі досягнення [60].

Дослідженнями особливостей проведення занять з художньої гімнастики в різних групах підготовки багаторічної системи підготовки займалися такі автори як: Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова [4, 11, 24].

Етап попередньої базової підготовки дуже важливий для орієнтації гімнасток у групових або індивідуальних вправах, так як різнобічна базова спеціальна підготовка, комплекс тестів оцінки можливостей гімнасток дозволяє визначити напрямки для 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).

Мета попередньої базової підготовки є формування навчально-тренувальних груп, де напрямком орієнтації виступає різнобічна базова спеціальна підготовка. Здійснюючи попередній відбір, на даному етапі проводиться оцінка перспектив успішного спортивного вдосконалення:

- вік 8-9 років – проходить поглиблена перевірка відповідності спортсменки вимогам, щодо успішної спеціалізації в художній гімнастиці. Ведучими критеріями прогнозування на даному етапі є темпи і приріст розвитку фізичних якостей; розвиток первісного вміння, приріст і формування рухових навичок; мотивація, здатність до навчання, прогрес в засвоєнні навчальних завдань; стан здоров'я. Тривале систематичне вивчення кожної дитини спортивної школи дозволяє судити про час, який потрібен для оволодіння технікою тої чи іншої вправи (моторна здатність до навчання), розвиток даних якостей, темпи формування рухових навичок дають можливість передбачити перспективність спортивного вдосконалення в майбутньому.

- вік 10-11 років – критеріями виступають виконання контрольно-перевідних нормативів; облік рухового потенціалу; подальший розвиток фізичних якостей, формування досконалого виконання рухових дій; вдосконалення функціональних можливостей організму; освоєння нових рухових навичок; стан здоров'я; психічна стійкість на змаганнях. На даному етапі формується резерв збірних команд міст, областей і віддалений резерв гімнасток з орієнтацією до

індивідуальних або групових вправ [24].

Ряд авторів, В. М. Платонов, В. М. Костюкевич [12,13,7,8] стверджують, що спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна.

Спортивна підготовка – багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участі в них, організацію тренувального процесу і змагань та використання поза тренувальних та поза змагальних факторів у підготовці спортсмена.

Фізична підготовка пред'являє певні вимоги до спортсмена в залежності від виду спорту, кваліфікації спортсмена, розвитку певних фізичних якостей та технічних дій. Це зумовлює певні відмінності при методиці викладання того або іншого виду спорту.

Фізична підготовка в художній гімнастиці вирішує завдання розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, координаційних здібностей, швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, їх сполученого удосконалення з технікою вправ і здібності до прояву цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності. Фізична підготовка поділяється на: спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей (СФП) та загальну фізичну підготовку (ЗФП) [4, 5].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, які позитивно впливають на досягнення спортсменок та ефективність тренувального процесу. ЗФП має сприяти зміцненню здоров'я, яке залежить від стану серцево-судинної системи, дихальної системи, стійкості захисних функцій організму [5].

Засоби ЗФП мають використовуватися переважно в перехідному періоді на загальнопідготовчому етапі. Чинником позитивного впливу можуть бути стійкість організму до негативних проявів зовнішнього середовища і загальна витривалість [2].

СФП спрямована на посилений розвиток і підтримку досягнутого рівня тих фізичних якостей, які забезпечують успішне володіння вправами художньої гімнастики. Розвиток м'язів у гімнасток може відбуватися в трьох напрямках: розвиток сили, швидкості, витривалості. Найбільший вплив на рівень спортивних досягнень у художній гімнастиці мають такі фізичні якості: швидкісно-силові і силова витривалість; активна і пасивна гнучкість; швидкість поодинокого скорочення, частота рухів і прискорень, швидкість дій у поєднаннях і комбінаціях елементів, швидкісна витривалість; анаеробна та аеробна 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 [6, 10, 14, 16, 19, 20, 22].

У кожному виді спорту, в тому числі і в художній гімнастиці особливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості в зв'язку з тим, що вона є базою для повного розкриття технічних, тактичних і інших якостей юних

спортсменів [4,10,17, 21].

За допомогою такого виду СФП як хореографія, природно, розвиваються певні фізичні якості: збільшується рухливість в суглобах, сила м'язів, витривалість. Проте задля успішного освоєння складних стрибків, рівноваги, поворотів необхідно цілеспрямовано здійснювати розвиток потрібних якостей, базуючись на сучасних науково – методичних засадах [15,17,18, 19].

Художня гімнастика як вид спорту, за характером рухової діяльності відноситься до складно координаційних і вимагає від спортсменок 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 [4, 5, 24].

Технічна підготовка в художній гімнастиці пов'язана з необхідністю освоєння великого арсеналу рухових дій за відносно короткий термін. Ці рухові дії являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими ланками тіла з маніпуляцією різними предметами, які виконуються на фоні музичного супроводу, і в свою чергу, вимагає від спортсменок значних фізичних кондиції і, зокрема, достатнього рівня розвитку конкретних спеціальних рухових якостей [4, 9, 19, 21].

Відомо, що існує ряд якостей, що відображають особливості художньої гімнастики - це «стрибучість», «просторово-тимчасова точність в діях обертального характеру», «просторово-часова точність в діях кидкового характеру», «здатність до збереження рівноваги». Визначити такий спектр рухових якостей нам дозволив аналіз сучасної практики підготовки кваліфікованих гімнасток, а також правил змагань з художньої гімнастики, в яких акцентується увага на оцінці суддями поворотів, стрибків, рівноваги і кидкових елементів. При цьому саме з цими елементами пов'язана основна частка помилок, які допускаються гімнастками навіть високої кваліфікації [6, 10,14, 19, 21, 23].

Рання спеціалізація і постійне ускладнення змагальних програм призвели до того, що в боротьбу за звання абсолютних чемпіонок країни вступають 13-15-річні спортсменки. З огляду на те, що процес оволодіння вищою спортивною майстерністю триває не менше 6-8 років, протягом якого спортсменки повинні освоїти велику кількість складних змагальних вправ, найбільш характерною стороною періоду становлення спортивної майстерності є досить інтенсивна робота з технічної та фізичної підготовки у віці 9-10 років.

Вік 6-8 років є визначальним в плані становлення рухової функції. У цьому віці створюється «комплекс рухів», на якому в подальшому відбувається рухове вдосконалення гімнасток. Молодший шкільний вік визначається як період створення широкого координаційної базису для гімнасток, він вважається чутливим в плані розвитку координаційних здібностей дівчаток.

18.2. Обґрунтування педагогічної технології розвитку фізичних якостей юних гімнасток

Основним завданням є підбір таких засобів і методів спортивного тренування юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки, які б

відповідали загальній фізичній підготовці у тренувальному процесі. Складені нами комплекси, дозволили безпосередньо покращити фізичну підготовку юних гімнасток до змагань.

Комплекс хореографічних вправ (табл. 18.1.) переважно спрямовано на розвиток координаційних здібностей спортсменок, а також на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтування в просторі. Комплекс включав як роботу біля опори (гімнастичної стінки) так і роботу на середині.

Таблиця 18.1

Зміст тренувальних занять юних гімнасток з хореографії на етапі попередньої базової підготовки

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1.	Демі-плеіе у I, II, III і V позиціях вивчення демі-плеіе в IV позиції	16 тактів м/р - 4/4	Обличчям до опори
2.	Вивчення гран-плеіе у I, II, і V позиціях	16 тактів м/р - 4/4	Обличчям до опори
3.	Батман тандю з I і V позицій	16 тактів м/р - 2/4	Вперед, убік, назад
4.	Батман тандю з демі-плеіе	16 тактів м/р - 2/4	Виконується в III і V позиціях
5.	Тандю батман жете з III і V позицій	16 тактів м/р - 2/4	Виконується в III і V позиціях
6.	Батман тандю жете з демі-плеіе з I, III і V позицій	16 тактів м/р - 2/4	Виконується в I, III і V позиціях
7.	Батман тандю жете балансе	16 тактів м/р - 2/4	На 1/4 кожний рух
8.	Ронд да жамб пар-тер	24 такти м/р 2/4	Виконується в I, III позиціях
9.	Ронд да жамб пар-тер на демі-плеіе	24 такти м/р 2/4	Виконується в I, III позиціях
10.	Батман фондю	8 тактів м/р - 4/4	Вперед, убік, назад (виконується на чотри рахунки)
11.	Батман фондю плеіе релеве з ногою відкритою на 45°	8 тактів м/р - 4/4	Вперед, убік, назад (виконується на чотири рахунки)
12.	Батман сутеню на 45°	8 тактів м/р - 4/4	Вперед, убік, назад (виконується на два рахунки)
13.	Батман фραπε	16 тактів м/р - 2/4	Вперед, убік, назад (виконується на два рахунки)
14.	Батман дюбле фραπε	16 тактів м/р - 2/4	Вперед, убік, назад (виконується на два рахунки)
15.	Петит батман	16 тактів м/р - 2/4	Без акценту. З акцентом уперед і назад виконується спочатку на один, потім на два рахунки)
16.	Батман девелопе	8 тактів м/р - 4/4	Вперед, убік, назад (виконується на два рахунки)
17.	Гранд батман жете	16 тактів м/р - 2/4	Вперед, убік, назад (виконується на два рахунки)
18.	Розтяжки	3 хв.	Виконуються глибокі випади
Робота на середині залу			
1.	Маленьке адажіо	2-3 хв.	Вправи для рук і ніг

1	2	3	4
2.	Батман тандю в 1 позиції	16 тактів м/р - 2/4	Виконується хрестом
3.	Батман тандю жете в 1 позиції	16 тактів м/р - 2/4	Виконується хрестом
4.	Гран батман жете в 1 позиції, потім в 5 позиції.	16 тактів м/р - 2/4	Виконується хрестом
5.	Ешаппе на 2 позицію.	8 тактів м/р - 2/4	Виконується стрибок з першої позиції в другу з приземленням в демі-пліе
6.	Арабески 1, 2, 3 і 4 позиціях.	32 такти м/р - 3/4	Вправи для рук (фіксація 1,2,3 позиції). Всі переходи позицій супроводжується з обертанням голови
7.	Сіссон ферме.	8 тактів м/р - 2/4	Виконується стрибок рухаючись в сторону з повним розкриттям ніг
8.	Вальсова крок з поворотом.	8 тактів м/р 3/4	Обертання (правостороннє, лівостороннє) здійснюється на 360°. Вперед починати з правої, назад з лівої ноги
Заклучна частина			
1.	Соте по 1, 2, 5 позиціях.	2 хв.	темп помірний вправи в повільному темпі
2.	Шажман де-пье.	2 хв.	темп помірний вправи в повільному темпі
3.	Пор де бра і реверанс.	1 хв.	Слідкувати за правильним положенням рук

У таблиці 2.2 представлено комплекс загально-розвиваючих вправ для покращення загальної фізичної підготовленості юних гімнасток. Переважно комплекс містив вправи для рук та ніг, виконуючи їх як на місці, так і в русі.

Таблиця 18.2

Зміст тренувальних занять юних гімнасток, включаючи загально-розвиваючі вправи на місці і в русі на етапі попередньої базової підготовки

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1.	Стройові вправи.	2-3 рази (3 хв.)	Попередня й виконавча команди. Команди: «струнко», «шеренга», «колона» Поняття «інтервал», «дистанція». Повороти наліво, направо, кругом, пів-поворота.
2.	Бігові вправи.	6-8 хв.	Переходи з бігу на крок, з кроку на біг. Повороти в русі (наліво, направо). Зміна напрямку. Команди виконувати за вказівкою тренера
3.	Фігурне марширування.	по 2 рази	Межі майданчика, кути, середина, центр. Рух в обхід. Протихід наліво, направо. Рух по діагоналі. Рух змієюю.
Вправи на місці:			
4.	Для рук: - піднімання і опускання рук	по 8 раз	Вперед, вгору, назад, в сторони; рухи прямими і зігнутими руками в різному темпі.

1	2	3	4
	- кола руками	по 8 раз	В лицьовій, бічній, горизонтальній площинах (одночасні, почергові).
	- згинання і розгинання рук	максимум 2 x 2	3 різних вихідних положень, в різному темпі, з різними обтяженням, з подоланням опору напарника, в різних упорах (в упорі у стінці, на гімнастичній лаві, в упорі лежачи (в залежності від рівня підготовленості))
	- ривкові рухи руками з максимальною амплітудою	по 8 раз	Ривки всередину прямими руками перед особою, за головою; ривки вгору з в.п. нахил вперед.
5.	Нахили з поворотами	по 8 раз	Нахили вперед, назад з поворотами тулуба, в різних стійках, в сиді на підлозі, гімнастичній лавці, з гімнастичними палицями за лопатками.
6.	Кругові рухи тулубом	на 4 рахунки по 4 рази	В стійці ноги нарізно, в стійці на колінах ноги разом, з обтяженнями
7.	Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (спині)	(максимум) 2x2	На підлозі (лавці) без обтяжень і з обтяженнями, ноги закріплені на гімнастичній стінці або утримуються партнером. Піднімання ніг і тулуба до прямого кута в сид.
8.	Утримання тулуба в різних положеннях	2 x 16	В нахилах, в упорах, в сиді, із закріпленими ногами та без утримання ніг.
9.	<i>Для ніг:</i> - згинання та розгинання стоп і кругові рухи стопою	по 16 раз	У напів-присяді та присяді, у швидкому та повільному темпах; теж саме на одній нозі з одночасним підніманням іншої нога вперед або в сторону (з опорою і без опори).
	- випади	3хв.	Вперед, назад, в сторону, вперед – назовні (і всередину), назад – назовні (і всередину).
	- стрибки	2,5-3 хв.	На двох ногах, одній нозі, з однієї ноги на іншу, стрибки з присіду, стрибки через гімнастичну лаву (поштовхом обома ногами або однієї).
	- махи ногами	3 хв.	З опорою руками об гімнастичну стінку і без опори руками. Рухи ногою в горизонтальній площині (з в.п. стійка на одній, інша вперед донизу) у бік, назад, в сторону вперед (у різному темпі із збільшенням амплітуди до 90 градусів і більше)
	- піднімання ніг в різних вихідних положеннях	2-3 хв.	Стоячи, сидячи, лежачи, в висах, упорах; теж саме з обтяженням, долаючи опір партнера.
	- утримання ніг в різних положеннях	2-3 хв.	Вперед, в сторону, назад. Струшування розслабленими ногами.
	Різні поєднання рухів ногами з рухом тулубом, руками	4 хв.	На місці і в русі (ті елементи, які є у змагальній програмі).

Так як гнучкість є провідною якістю у художній гімнастиці, то комплекс представлений (табл. 18.3) виконувався майже на кожному занятті, та містив у собі вправи, які є характерними для художньої гімнастики, а саме: шпагати,

махи, «міст» та нахили.

Таблиця 18.3

Зміст тренувальних занять юних гімнасток, включаючи спеціально-підготовчі вправи для розвитку амплітуди і гнучкості на етапі попередньої базової підготовки

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Нахили	16 раз	Вперед, назад, в сторони з максимальною силою (з різних положень - сидячи, стоячи, без опори і з опорою).
2.	«Міст»	10 раз	Нахилом назад, на обох ногах і на одній нозі.
3.	Махи ногами	16 раз	вперед, у бік, назад в кільце, з затримкою в «кільце».
4.	Шпагат	10 хвилин	Шпагат лівою, шпагат правою з різними нахилами вперед, назад, в сторону і з різними рухами руками.
5.	Махи ногами	по 16 раз	В різних напрямках і з максимальною амплітудою
6.	Повільні махи	8 раз	Ногами з фіксацією кінцевого положення протягом декількох секунд.
7.	Вправи у двох (з опором)	8 раз	Стоячи обличчям або боком до гімнастичної стінки, одна нога на рейці, із захопленням або самозахопленням нахили вперед, в сторону.
8.	Сід з глибоким нахилом	3 хвилини	Вперед, назад, які поєднуються з хвилями і круговими рухами тулубом.
9.	Нахили	8 раз	Вправи для збільшення рухливості в суглобах ускладнювати зміною вихідних положень, застосуванням обтяжень, виконанням вправ вдвох, утриманням положень в розтягнутому стані, застосуванням примусового розтягування.

Створюючи експериментальну програму, ми попередньо спрямували її на збереження здоров'я дітей, тому був розроблений комплекс який містив у собі вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтування в просторі (табл. 18.4). Протягом експерименту ми чергували його з хореографією, так як вправи мають подібний вплив та розвивають відповідно координаційні здібності.

Таблиця 18.4

Зміст тренувальних занять юних гімнасток, включаючи спеціально-підготовчі вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтування в просторі на етапі попередньої базової підготовки

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	Різні види ходьби	4 хв.	(з носка, на носках, з поворотом кругом, високими, гострими, перекатними, пружинним кроками).
	Біг	4 хв.	В чергуванні з зупинками на носках, на носках однієї ноги з різним положенням вільної ноги і рук (тримати від 6 до 60 секунд).

<i>Продовження табл. 18.4</i>			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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 (положень після виконання вправ)	4 хв.	Заключної фази хвилі, махи, приземлення після стрибка, зупинки після поворотів, рівноваги після складних елементів (від 2 до 8 сек.)
5.	Нахили	по 8 раз	Вперед, назад і в сторону в стійці на носках і на носку однієї ноги з різними положенням рук; вправи на рейці гімнастичної лавки, низькому і стандартній колоді, в стійці на носках, на носок однієї ноги.
6.	Акробатичні елементи в поєднанні з зупинками	10 вправ по 10 раз	Елементи з програми.
7.	Виконання різних вправ з вимкненим зоровим аналізатором	10 вправ по 10 раз	Елементи з програми (рівноваги, нахили, стрибки)
8.	Стрибки.	10 раз з відкритим и очима, 10 разів з закритими очима)	Поштовхом двома з поворотом на 360 градусів
9.	Кидок предмета, швидкий біг, ловля предмета в стійці на носках.	10 разів з 10-ти тримати 4 сек.	Стойка на носок однієї ноги. Поступово ускладнювати додатковими рухами з предметом.

Рівень розвитку швидко-силових якостей також є важливим у фізичній підготовці юних гімнасток (табл.18.5). він здійснювався щосуботи, на ранковому занятті, так як цей час є найсприятливішим для розвитку цих якостей.

Таблиця 18.5

Зміст тренувальних занять юних гімнасток, включаючи спеціально - підготовчі вправи для розвитку швидко-силових якостей на етапі попередньої базової підготовки

<i>№</i>	<i>Зміст</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	Різні стрибки зі скакалкою;	5 хв.	З поступовим збільшенням тривалості і швидкості стрибків.
2.	Стрибки зі скакалкою з поступовим скороченням часу на задану кількість.	3 хв.	20 стрибків за 10 секунд, 20 стрибків за 8 секунд і т.д.
3.	Чергування стрибків з ходьбою.	5 хв.	Стрибки змінювати.
	Різні стрибки з обертанням	3 хв.	З обручем, ударами м'ячем об підлогу, із зміною напрямку (без предмета і з різними предметами в руках).

<i>Продовження тал. 18.5</i>			
1	2	3	4
4.	Біг у швидкому темпі	3 хв.	За 10 секунд - 10 разів.
5.	Вставання на носки (на час)	3 хв.	Повторити серію 3-4 рази з інтервалом для відпочинку 30 секунд.
6.	Теж саме в стійці носки разом, носки нарізно.	3 хв.	Кількість підходів 3-4, темп швидкий, відпочинок 30 сек. (в одному підході не більше 5 раз)
7.	Присідання з обтяженнями, піднімання на носки	4 хв.	Висоту стрибка поступово збільшувати, теж саме через перешкоду, висоту перешкоди поступово збільшувати.
8.	Стрибки на місці і з просуванням на одній, двох ногах.	3 хв.	Поштовхом двома ногами і з розбігу з дістанням предмета (підвішені кільця, м'ячі)
9.	Стрибки у висоту з місця.	3 хв.	8 стрибків, відпочинок 30 сек., 10 стрибків, відпочинок 30 сек.
10.	Стрибки з предметами в руках.	3 хв.	Боком до лавки, стрибки через лавку.
11.	Стрибки з глибокого присіду.	3 хв.	Однією ногою, з однієї ноги на іншу через кілька лавок (на прямих ногах)
12.	Стрибки поштовхом двох ніг на гімнастичну лавку і з лавки.	3 хв.	
13.	Стрибки поштовхом двох ніг	3 хв.	

Комплекс, представлений (табл. 18.6), спрямований для розвитку координації рухів, побудований, переважно, на роботі з предметами.

Таблиця 18.6

Зміст тренувальних занять юних гімнасток, включаючи спеціально - підготовчі вправи для розвитку координації рухів на етапі попередньої базової підготовки

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Жонглювання	5 хв.	Двома, трьома булавами
2.	Вправи з предметами (типу розминки)	8 хв.	М'ячі, скакалки, обручі.
3.	Стрибки з предметом)	5 хв.	Виконання поодиночі і парами під музику. М'яча, обруча, скакалки, булав та інших предметів в стійці на носках, після серії поворотів
4.	Кидки і ловля	(10 з 10-ти)	Два з'єднаних обруча, дві стрічки і т.д.
5.	Кидки і ловля з важкими предметами	4 хв.	Використовувати різні предмети.
6.	Теж саме, але кидок з закритими очима, ловля з відкритими. Перекидання	4 хв.	Вправи в парах, в трійках.
7.	одного або двох предметів в групі різної побудови. Виконання невеликих	4 хв.	Без музики і під музику.
8.	навчальних комбінацій з предметом і без предмета	6-7 хв.	
9.	Виконання окремих елементів в ускладнених умовах	8 хв.	Без зорової орієнтування, на зменшеній площі опори, на підвищеній опорі.

Комплекс вправ на розслаблення, висвітлений у (табл. 18.7), ми використовували у тренуваннях з середнім навантаженням. В основному

Зміст тренувальних занять юних гімнасток, включаючи вправи на розслаблення на етапі попередньої базової підготовки

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Хвиля	4 рази	Стоячи руки вгору, почергове розслаблення м'язів зверху вниз: кисті, рук, плечей і тулуба і повернення в в.п.
2.	«Струшування»	Довільне	Стоячи «струшування» рук і ніг.
3.	Піднімання ніг за голову	6-8 разів	3 в.п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба підняти ноги за голову, затримати на 2-3 сек., почергове розслаблення і повернення у в.п.

18.2. Вплив експериментальної програми на розвиток фізичних якостей дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групі попередньої базової підготовки

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

Аналізуючи силовий показник гімнасток художниць ми встановили, що середньостатистичний показник у вправі згинання, розгинання рук в упорі лежачи в експериментальній групі на початку дослідження становив - $11,4 \pm 1,57$ кількість разів, в кінці дослідження - $14,2 \pm 1,9$ ($p > 0,05$). Приріст склав 24,5% (табл.18.8) Що стосується контрольної групи, то у ній також не спостерігається значного приросту, на початку експерименту показник становив – $10 \pm 1,4$ кількість разів в кінці дослідження $12,4 \pm 1,3$ ($p > 0,05$), приріст склав 24%.

У тесту стрибок вгору з місця ми мали змогу оцінити рівень швидкісно-силових якостей гімнасток. В експериментальній групі середньостатистичні показники на початку експерименту склали $20,5 \pm 0,98$ см, після проведення експерименту показник зріс до позначки $25,8 \pm 1,09$ см ($p > 0,05$). У контрольній групі середній показник становив $21,1 \pm 1,06$ см в кінці $23,8 \pm 1,07$ см ($p > 0,05$). Приріст склав відповідно в експериментальній групі - 25,8% , в контрольній – 12,8%.

У вправі одночасне піднімання рук та ніг з положення лежачи, для визначення сили м'язів черевного пресу, приріст показників становив в експериментальній групі – 16,8%, в контрольній – 9,9%. Це свідчить про ефективність методики, яка включала в себе комплекс для розвитку сили у дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

Результати тесту, нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві, який відображає рівень розвитку гнучкості і є провідною здібністю у художній гімнастиці після введеної нами методики свідчать про певний приріст. Так в експериментальній групі на початку дослідження середньостатистичний показник склав $10,2 \pm 1,1$ см, в кінці експерименту $16,3 \pm 1,32$ см ($p < 0,05$). В контрольній групі відповідно на початку показник становив $10,6 \pm 1,46$ см в кінці $14,07 \pm 1,81$ см. Приріст склав в експериментальній групі – 59,8%, в контрольній – 32,7 см.

Зміни показників сторін підготовленості дівчат в процесі експерименту

№ п/п	Тестові завдання	Експериментальна група				Контрольна група			
		Вихідні данні	Кінцеві данні	Приріст	t-(p)	Вихідні данні	Кінцеві данні	Приріст	t-(p)
1.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	11,4±1,57	14,2±1,93	24,5	1,076 (p>0,05)	10±1,4	12,4±1,4	24	1,04 (p>0,05)
2.	Стрибок вгору з місця, см	20,5±0,98	25,8±1,09	25,8	2,6 (p<0,05)	21,1±1,06	23,8±1,07	12,8	1,3 (p>0,05)
3.	Однчасне піднімання рук та ніг з положення лежачи, к-ть разів	10,87±0,5	12,7±0,58	16,8	2,36 (p<0,05)	10,07±0,33	11,07±0,35	9,9	2,07 (p>0,05)
4.	Нахил тулуба вперед стоячи на лаві, см	10,2±1,1	16,3±1,32	59,8	3,11 (p<0,05)	10,6±1,46	14,07±1,81	32,7	1,36 (p>0,05)
5.	Викрут гімнастичної палиці, см	19,5±1,89	13,2±1,65	32,3	2,52 (p<0,05)	22±3,85	19,93±3,72	9,4	0,95 (p>0,05)
6.	«Міст», см	8,87±2,08	2,2±1,35	75,19	2,56 (p<0,05)	9,87±3,38	7,6±3,07	22,9	0,63 (p>0,05)
7.	Підйом тулуба назад, градуси	140±11,34	168 ±8,18	20	4,48 (p<0,05)	142±8,38	149±10,21	4,9	1,15 (p>0,05)
8.	«Арабеск», с	5,4±1,29	10±1,52	85,18	2,31 (p<0,05)	4,27±0,61	5,87±0,51	37,47	2,01 (p>0,
9.	Подвійні стрибки, к-ть разів	13,4±1,77	20,33±1,83	51,71	2,73 (p<0,05)	14,73±2,56	17±2,25	15,41	2,12 (p>0,05)
10.	Стрибки через скакалку за 10 с, к-ть разів	23,8±1,04	27,47±1,02	15,4	2,51 (p<0,05)	23,93±1,59	26,93±1,52	12,54	1,37 (p>0,05)

Середньостатистичний результат тесту, викрут гімнастичної палиці, який визначає рухливість у плечових суглобах у дівчат експериментальної групи на початку експерименту становив $19,5 \pm 1,89$ см, вкінці експерименту він покращився до $13,2 \pm 1,65$ см. ($p < 0,05$). Приріст склав 32,3%. У контрольній групі ці зрушення знаходяться в межах від $22 \pm 3,85$ до $19,93 \pm 3,72$ см., що також є суттєвими. Приріст склав 9,4%.

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

Аналізуючи показники спеціальної фізичної підготовленості ми встановили, що у вправі «міст» середньостатистичний показник на початку дослідження в обох групах складав - $8,87 \pm 2,08$ (ЕГ) і $9,87 \pm 3,38$ (КГ). Після експерименту покращення відбулися в ЕГ на 75,9% в КГ на 22,9%. У тесту підйом тулуба назад з положення лежачи на животі на початку експерименту в ЕГ і КГ показники склали відповідно $140 \pm 11,34^\circ$ і $142 \pm 8,38^\circ$. Після експерименту результати підвищилися в ЕГ – $168 \pm 8,18^\circ$ і КГ – $149 \pm 10,21^\circ$. Приріст склав в ЕГ – 20%, в КГ – 4,9%.

У вправі «арабеск» дівчата експериментальної групи показали вихідний рівень $5,4 \pm 1,29$ с, після введення методики результат збільшився вдвічі і склав $10 \pm 1,52$ с, ($p < 0,05$), приріст склав 85,8% це пов'язано з регулярним введенням уроків хореографії у тренувальний процес, який позитивно відобразився на здібностях дівчат. Результати контрольної групи не мають такого приросту. На початку експерименту показник становив $4,27 \pm 0,61$ с, наприкінці експерименту він зріс до $5,87 \pm 0,51$ с, ($p > 0,05$). Приріст склав – 37,47%.

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості дівчат-гімнасток були проведені такі тести: подвійні стрибки через скакалку та стрибки через скакалку за 10 сек. Значний приріст встановлено у даних тестах в експериментальній групі. Так, у тесті подвійні стрибки на початку, експерименту показник становив $13,4 \pm 1,77$ кількість разів, в кінці після другого етапу $20,33 \pm 1,83$ ($p < 0,05$). У контрольній групі відповідно на початку експерименту $14,73 \pm 2,56$ та $17,0 \pm 2,25$ ($p > 0,05$). Результати тесту – стрибки через скакалку за 10с приріст склав в експериментальній групі - 15,4%, в контрольній групі – 12,54%.

18.3. Вплив педагогічної технології на зміни якісних показників фізичної підготовленості дівчат.

Якісні показники у контрольній групі за результатами тесту «міст» після другого етапу дослідження зросли до 40% - вище середнього рівня, за рахунок зменшення результатів рівня нижче середнього. В експериментальній групі за час експерименту суттєво збільшилась кількість дівчат з високим рівнем за рахунок зменшення кількості дівчат з середнім та нижче середнім рівнів.

В тесті підйом тулуба назад, у контрольній групі 67% дівчат мають рівень нижче середнього, а решта дівчат склала 33% з високим рівнем. До кінця експерименту за рахунок зменшення нижче середнього рівня підвищилась кількість дівчат з високим рівнем з 47% до 53% відповідно. В експериментальній групі також відбулись зміни, на початку дослідження показники становили 33% нижче середнього та 67% високий, а після проведення експерименту відбулись

зрушення: до 80% зросла кількість дівчат з високим рівнем за рахунок зменшення до 20% з нижче середнього рівня (табл. 18.9)

Результати тесту рівновага «арабеск» у контрольній групі на початку експерименту 7% дівчат мали рівень нижче середнього, 66 % середній, 20% вище середнього та 7% високий рівень. Після проведення експерименту дівчат з зросла кількість дівчат з рівнем вище середнього до 60%, за рахунок зменшення кількості дівчат з середнім та нижче середнього рівнів, високий рівень збільшився майже вдвічі і становить 13 %.

В експериментальній групі на початку експерименту по 20% дівчат мали нижче середній та високий рівні, переважав середній рівень 47%, а решта по 13% середній рівень відповідно. Після проведеного експерименту, ми отримали значний приріст, а якісний показник склав: 47% вище середній, 40% високий і 13% - середній рівні.

Таблиця 18.9

Якісна оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп (%)

Групи	Етапи	Міст					Підйом тулуба назад					Арабеск				
		н	н/с	с	в/с	в	н	н/с	с	в/с	в	н	н/с	с	в/с	в
Контроль на група	ВД	-	33	33	20	14	-	67	-	-	33	-	7	66	20	7
	КД	-	13	33	40	14	-	47	-	-	53	-	-	27	60	13
Експериментальна група	ВД	-	7	7	20	66	-	33	-	-	67	-	20	47	13	20
	КД	-	-	7	20	73	-	20	-	-	80	-	-	13	47	40

н – низький рівень, н/с – нижче середнього, с – середній рівень, в/с – вище середнього, в - високий.

У тесті для визначення сили, згинання, розгинання рук в упорі лежачи в експериментальній групі з середнім та вище середнім рівнями мали по 40% дівчат, з низьким 7% та 13 % з високим рівнем. Після проведеного експерименту за рахунок збільшення кількості дівчат до 33% з високим рівнем зменшилась кількість з середнім. Незмінних 7% гімнасток з низьким рівнем та 40% із вище середнім рівнем. У контрольній групі на початку експерименту найбільша кількість дівчат склала 40% з середнім рівнем. Дівчат з нижче середнім та вище середнім рівнями встановлено 20% та 26% відповідно, а решта гімнасток 14 % мали високий рівень. Наприкінці експерименту показники рівня дівчат змінилися наступним чином: по 20% дівчат з нижче середнім та високим рівнями, 26 % мали середній рівень, а переважали 67% дівчат з вище середнім рівнем.

Динаміка рівнів у стрибку вгору в експериментальній групі виглядає наступним чином: 7% дівчат мали низький рівень, 20% нижче середній, найбільша кількість дівчат складала 33% з середнім рівнем, 26 % - вище середнього, а решта 14% мали високий рівень. Після експерименту по 26% дівчат

мали середній, вище середнього та високий рівні. Низький рівень мали 7% гімнасток та 20% дівчат нижче середнього рівень. У контрольній групі встановлено по 33 та 34% дівчат з нижче середнім, середнім та вище середнього рівнями відповідно. Наприкінці експерименту за рахунок збільшення до 40% дівчат з вище середнього рівнем зменшилась кількість з нижче середнім рівнем до 27%. Незмінною залишається кількість дівчат з середнім рівнем 33%.

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

У тесті на визначення гнучкості, дані серед дівчат експериментальної групи на початку експерименту переважає 47% з середнім рівнем, ще 33% мали рівень нижче середнього та 20% високий рівень. Після проведення експерименту по 33% дівчат мали середній та вище середнього рівні, всього 7% з рівнем нижче середнього, решта ж гімнасток мали високий рівень. У контрольній групі 60% дівчат мали середній рівень на початку експерименту, ще 33% показали рівень вище середнього та лише 7% дівчат мали рівень нижче середнього. Проте, наприкінці експерименту за рахунок збільшення до 40% дівчат з рівнем вище середнього та 13% високого рівня зменшилась кількість дівчат до 47% з середнім рівнем.

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

Резюме:

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, власне, технології проведення занять з художньої гімнастики з урахуванням етапу багаторічної системи підготовки спортсменів та групи підготовки, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу.

2. Розроблена нами експериментальна програма включала в себе комплекси для

розвитку гнучкості, координаційних здібностей, комплекси для формування постави, хореографію, а також вправи загально розвивальної спрямованості. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в 9 з 10 проведених тестів. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$).

3. Результати проведених досліджень з використання розробленої програми розвитку фізичних якостей дозволили нам отримати наступні результати спортсменок експериментальної групи:

- нахил тулуба вперед стоячи на лаві приріст результатів склав 59,8% ($p < 0,05$).
- у вправі «Арабеск» приріст результату становить 85,2% ($p < 0,05$).
- у подвійних стрибках приріст склав 51,7% ($p < 0,05$).
- у стрибках через скакалку за 10 с приріст результату становить 15,4% ($p < 0,05$).

4. Розроблена програма розвитку фізичних якостей 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.

5. На основі результатів дослідження розроблені практичні рекомендації щодо технології проведення занять з художньої гімнастики у групі попередньої базової підготовки для дівчат і можуть бути використані тренерами ДЮСШ, студентами інститутів фізичного виховання та спорту під час педагогічної практики в ДЮСШ для ефективної побудови навчально-тренувального процесу.

Список використаних літературних джерел:

1. Андреева Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2009. Т.1. С. 6-9.
2. Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. Москва, Госкомспорт СССР, 1989. 56 с.
3. Байер В. В., Муллагильдина А. Я. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами). Физ. воспитание студ. творч. спец. 2004. № 2. С. 31-36.
4. Белокопытова Ж. А., Дячук А. М. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. 2010. №2. С. 24-28.
5. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991. 65 с.
6. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. ВФГС, СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. М., 2007. 76 с.
7. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 213 с.
8. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: Планер, 2007. 120 с.
9. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

10. Назарова О. М. Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера. М.: 2001. 39 с.
11. Нестерова Т. В., Богорад О. А. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике. Физ. воспитание студ. творч. спец. 2005. № 5. С. 24-32.
12. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література, 1995. 319 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
14. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
15. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. К.: Олімпійська літ., 2001. 439 с.
16. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів). Укладачі: Т. М. Чернишенко, В. М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
17. Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. Ритмическая хореография. К.: Радянська школа, 1990. 255 с.
18. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике. К.: Олимпийская литература, 2009. 146 с.
19. Чернишенко Т. М., Кізім В. М. Хореографічна підготовка як засіб естетичного виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 18, Т.1. ВДПУ; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. С. 98-102.
20. Чернишенко Т. М., Кізім В. М. Технологія корекції постави засобами хореографії у студентів інституту фізичного виховання і спорт. Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 8 грудня 2016 року). Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2016. 668с. С.287-288.
21. Чернишенко Т. М., Кізім В. М., Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою складних рухів зі скакалкою юними гімнастами. Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування. Збірник наукових праць Вінниця: ВДПУ, 2007. С. 126-129.
22. Чернишенко Т. М., Кізім В. М. Класичний екзерсис з музичним супроводом – основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. Т. 1. ВДПУ; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 91-98.
23. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2013. 128 с.
24. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: РНМК, ФГУ, 1999. С. 26-33.