

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

**«УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ГІМНАСТОК»**

Студентки II курсу групи МФКСЗ

Освітньої програми Фізична культура і спорт

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

Ступеня вищої освіти магістра

Розман Віки Леонідівни

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри ТіМС

Чернишенко Т.М.

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії _____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)

Члени Екзаменаційної комісії _____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)

_____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)

_____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)

АНОТАЦІЯ

до кваліфікаційної роботи **Розман Віки Леонідівни**

Здобувача ступеня вищої освіти магістр
Освітньої програми 017 Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту
м. Вінниця, 2024 рік

«УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК»

Художня гімнастика – вид спорту, що сприяє гармонійному розвитку, сприяє виробленню правильної постави, формує рухові уміння і навички, удосконалює протягом багаторічної підготовки уміння високої майстерності.

Зростання підвищених вимог до підготовки юних гімнасток до занять художньою гімнастикою, зумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу у системі багаторічної підготовки, зокрема на етапі попередньої базової підготовки.

Таким чином, проблема дослідження полягає в необхідності вдосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток, від яких залежить успішність подальшої багаторічної змагальної діяльності.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні та теоретичні джерела з проблеми спеціальної підготовки в гімнастиці художній на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити і вивчити рівень спеціальної фізичної підготовки гімнасток 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки.

3. Розробити і апробувати експериментальну методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць 8-ми та 9-ти років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження - засоби й методи розвитку спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

На основі проведеного дослідження розроблена та науково обґрунтована методика удосконалення розвитку спеціальної фізичної підготовки для гімнасток-художниць 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки..
Доповнено дані, стосовно підвищення рівня спеціальної підготовленості гімнасток засобами танцювально-ритмічних вправ.

Ключові слова: *художня гімнастика, гімнастки 8-9 років, навчально-тренувальний процес, фізичні якості – швидкість сила, гнучкість, витривалість. спритність, танцювально-ритмічні вправи.*

ANNOTATION

qualification work of Rozman Vika Leonidivna

Master's degree holder

Educational program 017 Physical culture and sport

Specialties 017 Physical culture and sports

Fields of knowledge 01 Education / Pedagogy

Vinnytsia State Pedagogical University

named after Mykhailo Kotsyubynskyi

Faculty of physical education and sports

Department of Sport Theory and Methodology

Vinnytsia, 2024

«IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING OF YOUNG GYMNASTS»

Rhythmic gymnastics is a type of sport that promotes harmonious development, promotes the development of correct posture, forms motor skills and skills, and improves the skills of high skill during many years of training.

The growth of increased requirements for the preparation of young gymnasts for rhythmic gymnastics requires further improvement of the educational and training process in the system of multi-year training, in particular at the stage of preliminary basic training.

Thus, the problem of the research is the need to improve the special physical training of gymnasts, which depends on the success of further multi-year competitive activities.

The purpose of the research is to develop and scientifically substantiate the methodology for improving the special physical training of gymnasts-artists at the stage of preliminary basic training.

Tasks of the research:

1. To analyze scientific, methodological and theoretical sources on the problem of special training in artistic gymnastics at the stage of preliminary basic training.
2. Determine and study the level of special physical training of 8-9-year-old gymnasts at the stage of preliminary basic training.
3. To develop and test an experimental method of improving the special physical training of gymnasts-artists of the 8th and 9th years.

The object of the study is the educational and training process of artistic gymnasts at the stage of preliminary basic training.

The subject of the research is means and methods of development of special physical training of gymnasts-artists at the stage of preliminary basic training.

On the basis of the conducted research the methodology of improvement of development of special physical training for gymnasts-artists of 8-9 years old at the stage of preliminary basic training is developed and scientifically grounded. The data concerning the increase of the level of special fitness of gymnasts by means of dance and rhythmic exercises are supplemented.

Keywords: rhythmic gymnastics, gymnasts 8-9 years old, educational and training process, physical qualities - speed, strength, flexibility, endurance. dexterity, dance and rhythmic exercises.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	6
1.1. Загальна характеристика гімнастики художньої як олімпійського виду спорту	6
1.2. Етапи багаторічної підготовки у художній гімнастиці	9
1.3. Розвиток фізичних здібностей у художній гімнастиці.....	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 8-9 РОКІВ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	36
3.1. Характеристика показників спеціальної фізичної підготовленості художниць 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки.....	36
3.2. Характеристика показників спеціальної танцювально-ритмічної підготовки художниць 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки....	42
РОЗДІЛ 4. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК -ХУДОЖНИЦЬ 8-9 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	54
4.1. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 8-9-ти років під впливом експериментальної програми.....	55
4.2. Динаміка спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток 8-9-ти років під впливом експериментальної програми.....	59
ВИСНОВКИ.....	64
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	66
СПИСОК	
ЛІТЕРАТУРИ.....	79
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Художня гімнастика один із видів спорту, який відноситься до складно-координаційних видів спорту, де техніка виконання найскладніших вправ з предметами і без предметів, танцювальних комбінацій пред'являє високі вимоги до фізичного розвитку, фізичної підготовленості, до розвитку всіх систем організму гімнасток [7, 11, 20].

Зростання підвищених вимог до підготовки юних гімнасток до занять художньою гімнастикою, зумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу у системі багаторічної підготовки, зокрема на етапі попередньої базової підготовки.

Засоби художньої гімнастики, які включають різновиди вправ – хореографічні вправи, акробатичні вправи, танцювальні композиції і спеціальні вправи художньої гімнастики сприяють укріпленню здоров'я, розвитку і удосконаленню фізичних якостей, формуванню вольових і психічних якостей [8, 24, 31, 37, 52].

Художня гімнастика – вид спорту, що сприяє гармонійному розвитку, сприяє виробленню правильної постави, формує рухові уміння і навички, удосконалює протягом багаторічної підготовки уміння високої майстерності [33, 35, 42, 45 ,53].

Практика художньої гімнастики, численні наукові дослідження (Т.В. Нестерова, 2013 В.Ю. Сосіна, 2014; Л.А. Карпенко, 2001; Т.С. Лисицька, 2000 і інші) свідчать про те, що для того щоб досягти результативності в змагальній діяльності треба враховувати компоненти тілесної краси. В результати систематичних занять хореографічними вправами формується правильна постава, рухи рук стають граціозними, виразними, пластичними. На змаганнях з художньої гімнастики оцінюється здатність гімнастки виразно і артистично виконати змагальну вправу, яка оцінюється бальною системою.

Але щоб досягнути такої майстерності в цьому виді спорту, необхідно правильно планувати весь тренувальний процес підготовки, грамотно і виважено підходити до проблеми вибору методики тренування і навчання.

Проте здійснений аналіз наукових і методичних джерел виявив недостатньо відомостей про спеціальну підготовку юних гімнасток, які займаються гімнастикою художньою на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження - засоби й методи розвитку спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

4. Проаналізувати науково-методичні та теоретичні джерела з проблеми спеціальної підготовки в гімнастиці художній на етапі попередньої базової підготовки.

5. Визначити і вивчити рівень спеціальної фізичної підготовки гімнасток 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки.

6. Розробити і апробувати експериментальну методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць 8-ми та 9-ти років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування (спеціальних фізичних якостей, та спеціально-танцювальних ритмічних вправ), педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математично-статистичної обробки отриманих даних (для оцінки ефективності програми).

Наукова новизна в дослідження: розроблена та науково обґрунтована методика удосконалення розвитку спеціальної фізичної підготовки для гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки юних гімнасток. Доповнено дані, стосовно підвищення рівня спеціальної підготовленості гімнасток засобами танцювально-ритмічних вправ і комбінацій.

Практична значущість. Данні, які були отримані під час дослідження з гімнастками 8-9 років, а саме удосконалення спеціальних фізичних якостей та формування ритмічних здібностей можуть бути використані в тренувальному процесі дитячих юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) не тільки у художній гімнастиці, і в спортивній гімнастиці, черлідінгу, фігурному катанні, акробатиці і інших видах спорту, які використовують на заняттях музичний пристрій.

Публікація статті. Опублікована наукова стаття у збірнику наукових праць «Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті та фізичної терапії, ерготерапії» (Вінниця 2024р.).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків та 6 додатків. Список використаних джерел вміщує 64 одиниць, три з яких – іноземні джерела. Робота ілюстрована 9 таблицями та 22 рисунками.

I ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Загальна характеристика гімнастики художньої як олімпійського виду спорту

Художня гімнастика – це олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються проміжок часу на у технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тілом у поєднанні з маніпуляціями предметами під музику у регламентований обмеженому майданчику. Специфіка спортивної діяльності художньої гімнастики полягає у виявленні високого рівня складно-координаційних здібностей, що дозволяють створити художній образ за допомогою композиційного узгодження з музикою різноманітних технічних елементів предметом.

- Сучасна програма міжнародних змагань складається з: змагань індивідуальної програми (чотириборство, де гімнастка виступає з кожним предметом);

- змагань з групових вправ (двоєборство, де одна вправа виконується з однаковими для усіх учасниць предметами, друге – з двома різними предметами).

Оцінюють виступи дівчат, що займаються художньою гімнастикою судді за правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) в балах.

Оцінюються такі компоненти виконавської майстерності спортсменок: **складність рухів тіла і предмета, композиція, технічне та артистичне виконання.**

Художня гімнастика – ациклічний, складно - координований вид спорту. Основними її засобами є:

- вправи без предмета (рівноваги, хвилі, помаху, стрибки і т. п.);
- вправи з предметами (обручем, м'ячем, булавами, скакалкою, стрічкою);
- танцювальні елементи різних видів і стилів: класичного, народного, сучасного;
- акробатичні вправи;

- ритміка (вправи на узгодженість рухів з музикою);
- елементи пантоміми;
- елементи основної гімнастики (загальнорозвиваючі, стройові, прикладні вправи);
- вправи з інших видів спорту.

Вправи класифікаційної програми являють собою вільне пересування по майданчику, що включає в себе перераховані вище елементи і вправи без предмета і з предметами, а також деякі елементи спрощеної стилізованої акробатики у формах, що допускаються правилами змагань. Таким чином, предметом вивчення художньої гімнастики є мистецтво виразного руху.

Вправи художньої гімнастики характеризуються в основному довільним управлінням рухом. Дії гімнастки, вільно пересувається по майданчику, лише в мінімальній мірі обмежуються якимись зовнішніми, штучно встановленими умовами, на відміну, наприклад, від дій представниць спортивної гімнастики. Тому одна з основних завдань технічної підготовки в художній гімнастиці пов'язана з мистецтвом володіння своїм тілом в природних умовах.

Остання обставина значною мірою визначає і структуру фізичних якостей, необхідних для заняття художньою гімнастикою, так і що розвиваються нею. З якостей, що є провідними в художній гімнастиці, виділяється гнучкість у всіх її проявах, не менш важливим є розвиток і удосконалювання тонкої координації рухів, крім цього, специфіка даного виду спорту вимагає почуття ритму, музикальності, артистичності.

Вправи художньої гімнастики пред'являють високі вимоги до діяльності серцево-судинної і дихальної систем організму що займаються. Частота серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми підвищується до околопредельної, значно збільшується кисневий борг і кисневий запит. Тренувальні заняття проходять з високим ступенем інтенсивності: середня частота серцевих скорочень становить 140-150 уд./хв.

У зв'язку з цим висококваліфікованих гімнасток необхідно приділяти особливу увагу функціональній підготовці.

Музичний супровід сприяє розвитку музичного слуху, почуття ритму, вміння рухатися під музику. Елементи танцю створюють умови для розширення загального кругозору гімнасток, сприяють розвитку координації рухів, руховому та емоційному розкріпаченню, вдосконалення фізичних якостей.

Гімнастика вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, виховувати моральні та волеві якості, формувати поняття про красу тіла, виховувати смак, музичність» [20].

Складність вправ вимагає від спортсменок різнобічної підготовки і високого рівня розвитку координаційних здібностей, прояву сили та витривалості, амплітудності у виконанні рівноваги.

Стимулом для оволодіння такими вправами є спортивна спрямованість художньої гімнастики, та необхідність брати участь у змаганнях [20].

Специфіка змагань з художньої гімнастики полягає в тому, що поряд з високопрофесійним володінням предметами і виконання елементів, судді та глядачі бачать граціозна й захоплююче виступ. Оригінальний костюм підкреслює красу рухів і індивідуальність кожної спортсменки, підбирається у відповідності з музичним супроводом і характером виконання, і грає суттєву роль при виставленні оцінки за виконання вправи.

Художня гімнастика не стоїть на місці, програма змагань з кожним роком ускладняється. Робота з предметом і одночасне виконання елементів тілом представляють найбільшу складність.

До них пред'являються наступні вимоги:

1. «Складність» (певний елемент) не зараховується, якщо при виконанні елемента предмет перебуває в бездіяльності.

2. «Складність» без рухів тіла або частини тіла повинні координуватися з 1 технічним рухом або 2-3 дрібними рухами предмета. Для виконання сучасних вимог правил змагань необхідно розвивати всі фізичні якості, але

особливу увагу слід звернути на розвиток координаційних здібностей. Всі фізичні якості перебувають у тісному взаємозв'язку, отже, при розвитку одного з них розвиваються та інші.

1.2. Етапи багаторічної підготовки у художній гімнастиці

Підготовка гімнастки від новачка до висококваліфікованої спортсменки у відповідності з стандартом спортивного підготовки з виду спорту художня гімнастика підрозділяється на наступні етапи:

- етап початкової підготовки;
- тренувальний етап (спортивної спеціалізації);
- етап вдосконалення спортивної майстерності;
- етап вищої спортивної майстерності.

Завдання етапу початкової підготовки: 1. Формування стійкого інтересу до занять спортом;

2. Формування широкого кола рухових умінь і навичок - «школи рухів», в поняття якої входить:

- правильна постава;
- основні рухи класичного танцю;
- володіння основними положеннями предметів;
- загальна фізична і акробатична підготовка;
- теоретична, загальна і спеціальна фізична підготовка;
- освоєння основ техніки з виду спорту художня гімнастика;
- отримання досвіду виступу на офіційних спортивних змаганнях з виду спорту художня гімнастика;

3. Всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я спортсменок; • відбір перспективних юних спортсменок для подальших занять з виду спорту художня гімнастика.

Щоб визначити здатність дівчат до занять художньою гімнастикою, необхідно мати уявлення про фактори, що визначають високі спортивні

досягнення в цьому виді спорту, а також чітко уявляти тенденцію його розвитку в найближче десятиліття.

Спостерігається пряма залежність змагальних досягнень дівчат, що займаються художньою гімнастикою від рівня таких показників (у порядку значущості): рухово-координаційні та амплітудні здібності, психологічні особливості, елементи естетики, умови змагань.

Найбільш сприятливим періодом початкового етапу спортивного відбору є вік 5-7 років. Важливе значення мають не тільки антропометричні дані, але і фізичні, в тому числі: гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності, статичну рівновагу, швидкість реакції.

Результатом освоєння програми на тренувальному етапі (етапі спортивної спеціалізації) є:

- загальна і спеціальна фізична, технічна, тактична і психологічна підготовка;
- стабільність демонстрації спортивних результатів на офіційних спортивних змаганнях;
- формування спортивної мотивації;
- зміцнення здоров'я спортсменок.

Тренувальний етап розрахований на 5 років. Умовно його можна поділити на етап початкової спеціалізованої підготовки (8-11 років) і етап поглибленої підготовки (12-16 років).

На етапі початкової спеціалізованої підготовки основна увага приділяється освоєнню базових стрибків, поворотів, рівноваг, хвиль, змахів.

Хореографія сприяє вдосконаленню культури рухів, почуття ритму, чіткості ліній, завершеності при виконанні окремих елементів і комбінації.

Етап поглибленої підготовки пов'язаний з освоєнням програми кандидата у майстри спорту і майстри спорту.

На етапі вдосконалення спортивної майстерності основними завданнями є:

- підвищення функціональних можливостей організму спортсменок;
- вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, технічної, тактичної і психологічної підготовки;
- стабільність демонстрації високих спортивних результатів на регіональних та всеукраїнських офіційних спортивних змаганнях;
- підтримання високого рівня спортивної мотивації;
- збереження здоров'я спортсменок.

На етапі вдосконалення спортивної майстерності спортивна тренування все більше індивідуалізується, визначається спеціалізація дівчаток, які займаються художньою гімнастикою.

Спортивна підготовка будується в залежності від того, якого рівня майстерності спортсменка.

На етапі вищої спортивної майстерності вирішуються наступні завдання:

- досягнення результатів рівня спортивних збірних команд;
- підвищення стабільності демонстрації високих спортивних результатів у всеукраїнських та міжнародних офіційних змаганнях.

Для забезпечення етапів спортивної підготовки, організації, що здійснюють спортивну підготовку, використовують системи спортивного відбору, що представляє собою цільовий пошук та визначення складу перспективних спортсменок для досягнення високих спортивних результатів. Спортивний відбір спрямований на пошук найбільш обдарованих і талановитих дітей, здатних досягти найвищої спортивної майстерності. Сутність відбору полягає у встановленні відповідності між специфічними вимогами даного виду спорту і здібностями претенденток [42].

Виявлення спортивного таланту в художній гімнастиці-тривалий, складний процес, оскільки все більше зростають вимоги до рухових здібностей, технічного вдосконалення, виразності і артистизму гімнасток вищої ланки.

Система спортивного відбору включає:

- а) масовий перегляд і тестування дітей з метою орієнтування їх на заняття спортом;
- б) відбір перспективних юних спортсменок для комплектування груп спортивної підготовки з виду спорту художня гімнастика;
- в) перегляд і відбір перспективних юних спортсменок на тренувальних зборах та змаганнях.

1.3. Розвиток фізичних здібностей у художній гімнастиці

Зміст підготовки гімнасток є розвиток фізичних здібностей, необхідних у спортивній діяльності (силових, швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей). Фізична підготовка спрямована в той же час на загальне підвищення і функціональних можливостей організму й опірності до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні та спеціально-підготовчі вправи.

У гімнастів особливу роль грають здатність швидко освоювати нові форми рухів, здатність виразно і точно координовано виконувати комбінації спеціальних вправ за суворо заданою програмою, а також координаційна і силова витривалість, що дозволяє зберегти високу якість рухів протягом всієї програми гімнастичного багатоборства.

Єдність загальної та спеціальної підготовки полягає також у взаємній залежності змісту: зміст загальної фізичної підготовки визначається з урахуванням особливостей обраного виду спорту, а зміст спеціальної фізичної підготовки залежить від тих передумов, що створюються загальною підготовкою.

Для різних періодів багаторічного та річного тренування характерна неоднакова питома вага загальної та спеціальної підготовки. Так, на етапі

початкової підготовки основне місце займає загальна фізична підготовка – 80% від загального обсягу навантажень. Потім на наступних етапах багаторічної підготовки поступово збільшується частка спеціальної фізичної підготовки, а загальна фізична підготовка поступова починає носити підтримуючий і допоміжний характер.

Численні дослідження останніх десятиліть показали, що різні види координаційних проявів людини у фізичному вихованні, спорті, трудової і військової діяльності, в побуті досить специфічні, тому стали говорити про систему таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх розвитку [41].

«Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- 1) здатність людини до точного аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість тощо);
- 5) сміливості і рішучості;
- 6) віку;
- 7) загальної підготовленості що займаються (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін.

Найбільш поширеними і загальноприйнятими критеріями прояву координаційних здібностей вважаються:

1. Час освоєння нового руху або якоїсь комбінації. Чим він коротший, тим вище координаційні здібності.
2. Час, необхідний для «перебудови» своєї рухової діяльності відповідно до зміни ситуації.
3. Біомеханічна складність виконуваних рухових дій або їх комплекси (комбінації).

4. Точність виконання рухових дій за основними характеристиками техніки (динамічним, часовим, просторовим).

5. Збереження стійкості при порушеному рівновазі.

6. Економічність рухової діяльності, пов'язана з умінням розслаблятися по ходу виконання рухів [11].

Різні прояви координаційних здібностей мають своє образну вікову динаміку біологічного розвитку. Тим не менше, найбільш високі темпи їх природного приросту припадають на препубертатний вік.

У підлітковому віці координаційні можливості істотно погіршуються. В юнацькому віці вони знову покращуються, а в подальшому – спочатку стабілізуються, а з 40-50 років починають погіршуватися. У рівні розвитку координаційних здібностей, на відміну від сили, швидкості і витривалості, обдаровані діти практично не поступаються дорослим людям. Віковий період з 6-7 до 10-12 років є найбільш сприятливим (сенситивним) для розвитку координаційних здібностей за допомогою спеціально організованої рухової активності».

Координаційні здібності не можуть стояти осторонь від інших фізичних якостей, особливо в такому виді спорту, як художня гімнастика, так як без координації, гнучкості, точності, витривалості, сили [23] просто неможливо виробити й удосконалювати координаційні здібності, їх просторові, часові і силові характеристики, які проявляються в основному в руховій діяльності, характеризуються різноманіттям складних технічних дій [32].

Тому координаційні здібності потрібно розглядати паралельно і у взаємозв'язку з іншими фізичними якостями. Механізми координації розглядаються з позиції теорії рефлексорної діяльності, яка характеризується певною впорядкованістю і узгодженістю реакцій, тобто координації. При визначенні поняття координаційні здібності принциповим є питання: які критерії оцінки цих здібностей, тобто це основні ознаки, на підставі яких оцінюються координаційні здібності.

Результати багаторічних досліджень дозволяють зробити наступні узагальнення. У відповідності з цим головними критеріями оцінки координаційних здібностей ми вважали такі чотири основні ознаки: правильність, швидкість, раціональність, винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики.

У художній гімнастиці для підвищення техніки виконання елементів, при розвитку координаційних здібностей необхідно враховувати всі критерії, так як це складно-координований вид спорту. У всіх випадках мова йде про цільової точності, безпосередньо пов'язаної з успішним вирішенням рухової задачі.

Швидкість як критерій оцінки координаційних здібностей виступає у вигляді швидкості виконання складних у координаційному відношенні рухових дій в умовах дефіциту часу, швидкості оволодіння новими руховими діями, швидкості руху заданого рівня точності або їх економічності, адекватність правильність точність своєчасність швидкість доцільність раціональність економічність ініціативність винахідливість стабільність складних умовах, що характерно для виконання вправ художньої гімнастики [19].

У художній гімнастиці прояв швидкості характеризується як:

1. латентний час рухової реакції (мінімальний час, необхідний для початку дії у відповідь на певний подразник);
2. швидкість окремого руху, наприклад, виконання різних поворотів, стрибків, які виконуються поки предмет перебуває у фазі польоту;
3. частота рухів також грає не останню роль у виконанні елементів художньої гімнастики.

Кожна з них має свої особливості, які існують у тимчасових параметрах. Раціональність рухових дій має якісну і кількісну сторони. Якісна сторона раціональності – доцільність рухів, кількісна – економічність. Економічність рухової діяльності є досить специфічним ознакою, що характеризує координаційні здібності. Досвід практичної роботи показує, що спортсменка

відрізняється високою економічністю при виконанні нескладних елементів (групи А), але не проявляє цієї ознаки при здійсненні елементів групи високої складності (В, С, Д) [19].

Економічність кількісно характеризує співвідношення результату діяльності і витрат на його досягнення [13]. Винахідливість складається з стійкості (стабільності) до непередбачених, таким, що збиває впливів, негативно впливає на руховий навик, на його окремі компоненти і деталі, і ініціативності (активна сторона винахідливості), що проявляється в пошуку найкращих варіантів вирішення рухової задачі [3].

Отже, дані критерії координаційних здібностей – узагальнюючі поняття, які конкретизуються при визначенні відповідних спеціальних і специфічних координаційних здібностей.

Перша група завдань передбачає різнобічний розвиток координаційних здібностей. Ці завдання переважно вирішуються в дошкільному і базовому фізичному вихованні учнів. Досягнутий тут загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі передумови для подальшого вдосконалення рухової діяльності.

Завдання другої групи забезпечують спеціальне розвиток координаційних здібностей і вирішуються у процесі спортивної тренування, вимоги до них визначаються специфікою обраного виду спорту», в нашому випадку: художньою гімнастикою.

Спеціальні координаційні здібності відносяться до однорідних за психофізіологічним механізмам групам цілісних цілеспрямованих рухових дій, систематизованим за зростаючої складності: - у всіляких циклічних (ходьба, біг, повзання, лазіння, плавання, локомоції на пристосуваннях: ковзани, велосипед, веслування та ін.) і ациклічних рухових діях (стрибки); - не локомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні і акробатичні вправи); - в рухах, маніпулюючи в просторі окремими частинами тіла (руху вказівки, дотику, уколу, обводу контуру тощо) - в рухах маніпулювання речей у просторі (перекладання предметів, намотування шнура на палицю, підйом

вантажів); - в балістичних (метальних) рухових діях з установкою на дальність і силу метання (штовхання ядра, метання гранати, диска, молота); - у метальних рухах на влучність (метання або кидки різних предметів в ціль, теніс, городки, жонглювання); - у наслідувальних і копіюють рухи.

До найбільш важливим специфічним координаційним здібностям відносяться здібності до точності відтворення і оцінки просторових, тимчасових і силових параметрів рухів; до рівноваги, ритму, швидкому реагуванню, орієнтування в просторі, швидкої перебудови рухової діяльності, а також до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості.

Загальні координаційні здібності існують лише в понятті, свідомості людини, як узагальнення і результат розвитку спеціальних КЗ. Говорити ж про координаційних здібностях без відносно до конкретним руховим діям неправильно. Координаційні здібності існують і проявляються в процесі виконання реальних рухових дій (або конкретних видів діяльності).

Так як художня гімнастика – складно-координований вид спорту, де виконуються вправи не тільки без предметів, але і безпосередньо з предметами необхідно розвивати всі види координаційних здібностей. Відомо, що основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи, підвищеної координаційної складності та містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також зміни зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування предметів, їх вага, комбінуючи рухові навички, поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи за сигналом або за певний проміжок часу.

Найбільш широку і доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей складають загально-підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, обручами, скакалками, булавами та ін.), відносно прості і досить складні, що виконуються в змінених умовах, при

різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони: елементи акробатики (перекиди, різні перекати та ін.), вправи в рівновазі.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління і регуляцію рухових дій. Це вправи по виробленню почуття простору, часу, ступеня розвиваються м'язових зусиль. Спеціальні вправи для вдосконалення координації рухів розробляються з урахуванням специфіки обраного виду спорту. Це координаційно подібні вправи з техніко-тактичними діями в даному виді спорту. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Методи розвитку координаційних здібностей.

Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті використовуються наступні методи:

- стандартно-повторної вправи;
- варіативного вправи;
- ігровий;
- змагальний.

Метод варійованої вправи з його багатьма різновидами підрозділяють на два під методу – з суворою і строгою регламентацією варіативності дій і умов виконання.

До першого відносяться наступні різновиди методичних прийомів:

- строго заданий варіювання окремих характеристик або всього освоєного рухового дії (зміна силових параметрів, наприклад: «стрибки кроком» або вгору поштовхом двох у «повну силу», в «підлогу сили»);
- зміна вихідних і кінцевих положень (виконання вправи з м'ячем з вихідного положення: стоячи, сидячи, в присяду;
- варіювання кінцевих положень – кидок м'яча вгору з вихідного положення стоячи – ловля сидячи і навпаки);
- зміна способів виконання дії (робота предметом при переміщенні спиною по напрямку руху);

- «дзеркальне» виконання вправ (зміна поштовхової і махової ноги в стрибку кроком, виконання рівновага на незручній нозі);
- виконання освоєних рухових дій після впливу на вестибулярний апарат (наприклад, вправи у рівновазі відразу після обертання, перекиду);
- виконання вправи з виключенням зорового контролю – в спеціальних окулярах або із закритими очима.

Методичні прийоми не строго регламентованого варіювання пов'язані з використанням незвичайних умов природного середовища, подолання довільними способами смуги перешкод, відпрацювання індивідуальної техніки виконання тих чи інших елементів.

Ігровий метод передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах, або певними руховими діями і т. п.

Змагальний метод характеризується як проведення тренувального заняття у виді змагань».

Розвиток координаційних здібностей у художній гімнастиці починається з етапу початкової підготовки і продовжується на всіх наступних етапах. Виконуються вправи в незвичних вихідних положеннях, одночасно з кількома предметами, асиметричні рухи, рухи в парах і трійках.

Критерієм координації є точність відтворення рухів за параметрами часу, простору і м'язових зусиль

Засоби розвитку координації в художній гімнастиці:

- вправи на розслаблення (розтяжка);
- вправи на швидкість реакції (робота з предметами, жонглювання, стрибки на скакалці, ризики);
- вправи на узгодження рухів різними частинами тіла (виконання рівноваг стрибків і поворотів, танці);
- вправи на точність відтворення рухів за параметрами часу, простору і сили;
- вправи з предметами (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка);
- акробатичні вправи (перекиди, перевороти);

- рухливі ігри з незвичними рухами.

Найбільш широку і доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей складають загально-підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, обручами, скакалками, булавами та ін.), відносно прості і досить складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони: елементи акробатики (перекиди, різні переكاتи та ін.), вправи в рівновазі.

Методи розвитку координації в художній гімнастиці:

- стандартно-повторний;
- змінний;
- незвичайних вихідних положень;
- дзеркального виконання;
- ігровий;
- змагальний.

При розучуванні нових складних рухових дій художньої гімнастики застосовують стандартно-повторний метод, так як оволодіти такими рухами можна тільки після великої кількості повторень їх у відносно стандартних умовах. Всі вище перелічені методи використовуються в художній гімнастиці для розвитку координаційних здібностей дітей початкового етапу підготовки, переважно застосовується метод варіативної вправи.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час виконання кваліфікаційної роботи на тему: «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки юних гімнасток» були застосовані такі методи дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукових та методичних джерел.

Педагогічні спостереження.

Педагогічне тестування.

Педагогічний експеримент.

Математична обробка даних.

Метою теоретичного вивчення та збору літературних матеріалів був пошук інформації в науково-методичних джерелах, а також зведених протоколів з художньої гімнастики та документальних матеріалів, що стосуються теми роботи.

Одним із головних завдань на цьому етапі було вивчення і надання повної оцінки стану тренувального процесу у художній гімнастиці, гімнасток 8-ми та 9-ти років.

Відповідно аналізуючи певні наукові джерела мною було визначено ціль роботи, завдання, які будуть розглядатися при дослідженні, а також були обрані методи збору емпіричних даних.

Проаналізовано наступні програмно-нормативні документи:

«Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності», яка отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Держкомспорту України та Наукової ради ДНДІФКС. Цей документ включає програмний матеріал для практичних занять навчально-тренувальних груп, нормативи із змагальної та спеціальної фізичної підготовки [5].

«Правила змагань з гімнастики художньої»: призначені для організації проведення змагань з різними групами підготовки. Цей документ регулює проведення змагань з художньої гімнастики і впливає на гімнастку, яка готується до змагань. Тренери повинні використовувати ці правила як орієнтир для ефективного складання побудови тренувальних програм для тої чи іншої групи підготовки.

«Індивідуальні плани гімнасток», які мають спортивну кваліфікацію не нижче 3 розряду і окреслюється окремо для кожної гімнастки розвиток спеціальних фізичних якостей, рівень удосконалення базових засобів, а також напрямки їх розвитку.

Педагогічне спостереження як метод дослідження (скритий) дозволив зібрати емпіричні данні про спортсменок для подальшого корегування навчально-тренувального процесу, тренувальних програм, а також адаптувати тренувальні плани до вимог, які пред'являються юним гімнасткам на певному етапі тренування, в нашому дослідженні на етапі попередньої базової підготовки.

Педагогічне тестування Для визначення рівня **спеціальної фізичної підготовленості** нами було визначено і обрано **11 тестових вправ**.

1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Тест для визначення гнучкості хребетного стовпа. Гімнастка сідає на підлогу, ноги разом. Повільно починає нахилатися уперед не згинаючи коліна, намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Обов'язково має бути фіксація кінчиками пальців рук положення максимального нахилу протягом 2-х секунд.

2. Стрибок у довжину з місця.

Використовується для визначення «вибухової сили». Гімнастка стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами стрибає, як найбільше вперед. Треба гімнастці приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається

від стартової лінії до точки торкання килима п'ятами. Для виконання вправи дається три спроби. Зараховується краща спроба.

3. Стрибок в гору.

Використовується для контролю швидкісно-силової якості. До початку вимірювання цього тесту здійснюється розмітка на стіні крейдою або магnezією знизу вгору. Гімнастка перед виконанням тесту змащує кінчики пальців рук крейдою стає боком до стіні, де зроблено розмітку. За командою «Можна!» гімнастка піднімає руку вгору і торкається кінчиками пальців розмітки і опускає руки донизу. Потім присідає і робить різкі змах зігнутими руками угору, відштовхується в тому ж напрямку вертикально угору, намагаючись якомога вище торкнутися розмітки кончиками пальців рук. Визначається відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка. Нараховується кращий результат із трьох спроб.

4. Біг 30 м

Використовується для визначення швидкості. Гімнастка стає на стартову лінію. За командою «На старт!» приймає положення високого старту (низький старт не використовується). За сигналом «Марш!» гімнастка повинна якомога швидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с. У забігу можуть брати участь двоє гімнасток, але час кожної фіксується окремо.

5. Човниковий біг 4x10 м.

Використовується для контролю спритності. Доріжка довжиною 10 м, обмежена двома паралельними лініями на яких знаходяться набивні м'ячі. Тест передбачає пробігання першого 10-ти метрового відрізка, оббігаючи набивний м'яч. Повертається назад, знову оббігає набивний м'яч. Пробігає втретє 10 м і на четвертому відрізку фінішує. Фіксується подолана дистанція з одної спроби. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Використовується для контролю силової витривалості м'язів тулуба і живота. Гімнастка сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними 30 см. Кисті з'єднанні на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Після команди «Увага., Марш!» гімнастка лягає на спину, торкається плечами гімнастичного мата, а потім піднімається і вертається у вихідне положення. Протягом 1 хвилини слід зробити максимальну кількість повторень. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні, лікті торкаються колін. Тест виконується тільки один раз.

7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Тест для контролю розвитку силових здібностей гімнасток. Гімнастка приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою «Можна!» гімнастка починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Треба як найбільше зробити кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Не дозволяється лягати на підлогу, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Якщо тест виконується з помилками то результат не зараховується.

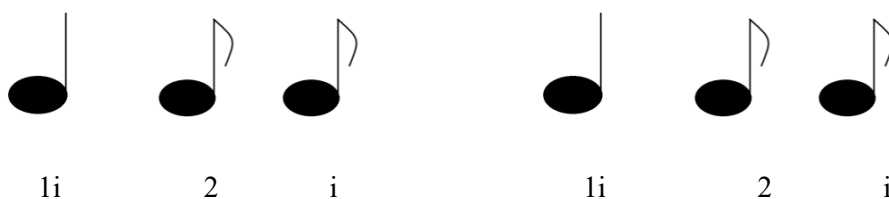
8. Статична рівновага за методикою Ромберга. *Тест для контролю розвитку координаційних здібностей гімнасток.* Гімнастка виконує вихідне положення – стоячи на одній нозі, інша нога зігнута в коліні (стегно зігнутої ноги горизонтальне), руки вперед долоні вниз. За командою, гімнастка закриває очі у цей момент починається відлік часу. Припиняється відлік часу, якщо гімнастка не встояла і рівновага порушена. Час фіксується в секундах. Якщо під час виконання тесту зафіксовано нестійке положення – час не фіксується. Треба знову виконати вправу. Надається три спроби.

9. Тестування відчуття ритму на музичний розмір 2/4

Ходьба із сплескуванням долонями у заданому ритмі. Тест складається з однієї серії ритмічних завдань. Він більш складний порівняно з попереднім, оскільки вимагає спільної координації ходьби на місці з виконанням сплескувань долонями у визначеному ритмі.

Тестування відчуття ритму на музичний розмір 2/4, (бал)

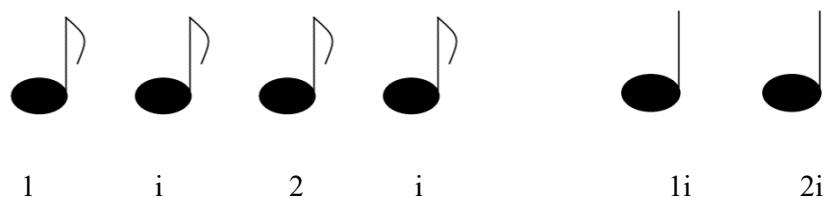
Завдання 1



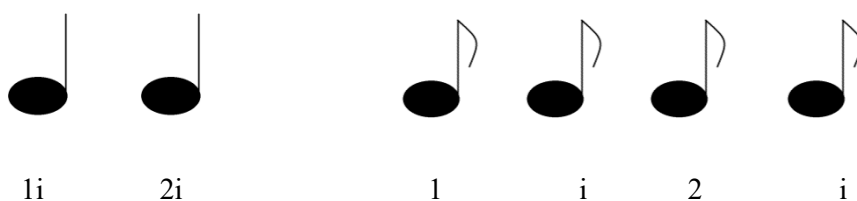
Завдання 2



Завдання 3



Завдання 4



Відтворення завдання здійснювалось наступним чином.

Спочатку всі чотири завдання виконувалось оплесками на місці. Ставилась загальна оцінка.

Наступне, всі чотири ритмічні завдання виконувались у ходьбі на місці. Ставилась загальна оцінка.

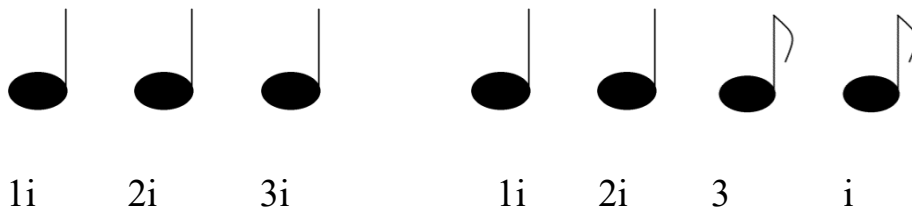
Третій раз завдання виконувалось одночасно – ходьба із сплескуванням долонями у заданому ритмі.

Тобто всі три ритмічні завдання оцінювалися окремо.

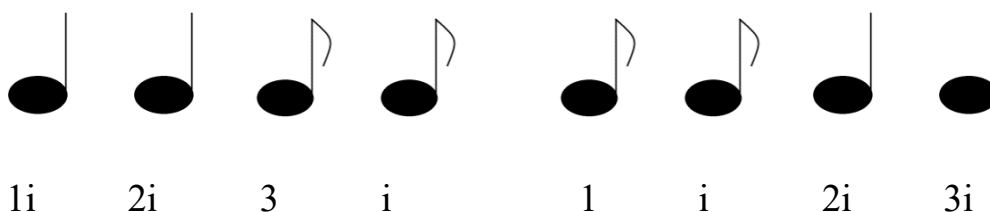
Загальна оцінка відчуття ритму на м/р – 2/4 різними способами: «відмінно» - виконані всі чотири завдання «добре» виконано три завдання; «задовільно» - виконано два завдання; «незадовільно» - одне завдання.

10.Тестування відчуття ритму на музичний розмір 3/4, (бал)

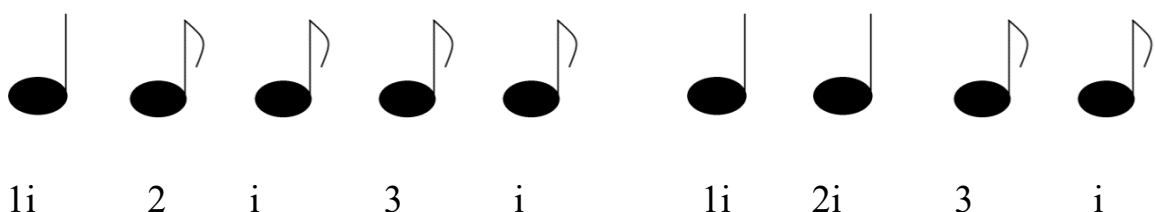
Завдання 1



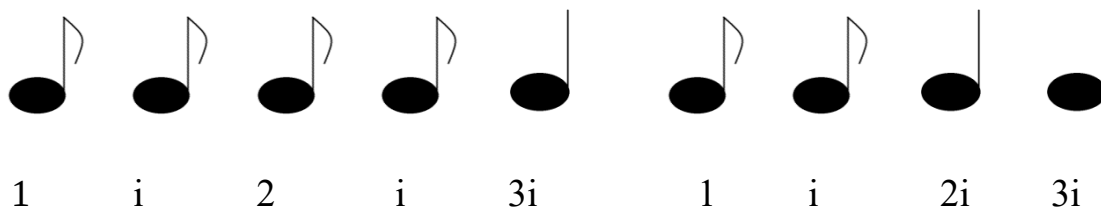
Завдання 2



Завдання 3



Завдання 4



Відтворення завдання здійснювалось наступним чином.

Спочатку всі чотири завдання виконувалось оплесками на місці. Ставилась загальна оцінка.

Наступне, всі чотири ритмічні завдання виконувались у ходьбі на місці. Ставилась загальна оцінка.

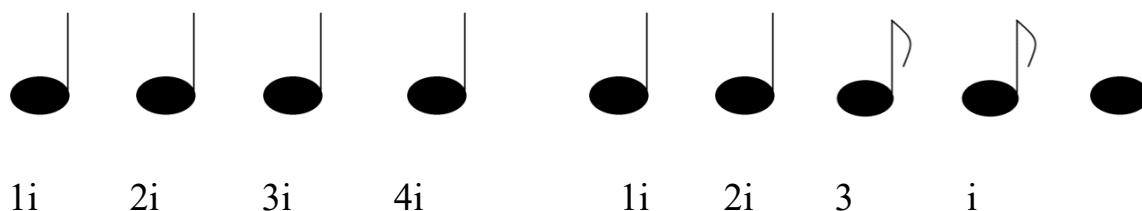
Третій раз всі чотири завдання виконувалось одночасно – ходьба із сплескуванням долоньями у заданому ритмі.

Тобто всі три ритмічні завдання оцінювалися окремо.

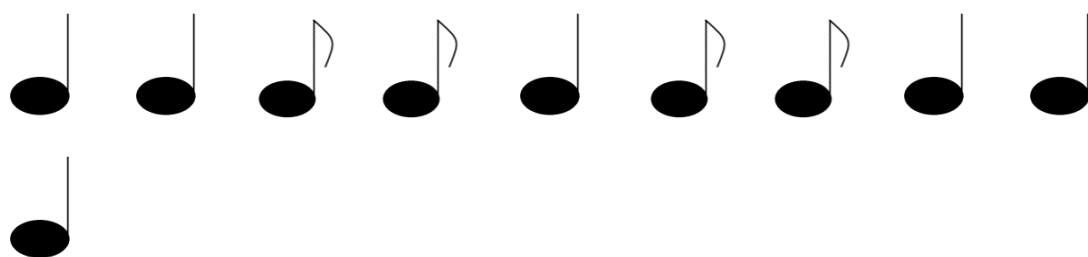
Загальна оцінка відчуття ритму на м/р - $\frac{3}{4}$ різними способами: «відмінно» - виконані всі чотири завдання «добре» виконано три завдання; «задовільно» - виконано два завдання; «незадовільно» - одне завдання.

11. Тестування відчуття ритму на музичний розмір 4/4, (бал)

Завдання 1



Завдання 2



1i 2i 3 i 4i 1 i 2i 3i 4i

Завдання 3



1i 2 i 3i 4 i 1i 2i 3



i 4 i

Завдання 4



1 i 2 i 3i 4 i



1i 2 i 3i 4 i

Відтворення завдання здійснювалась наступним чином.

Спочатку всі чотири завдання виконувалось оплесками на місці. Ставилась загальна оцінка.

Наступне, всі чотири ритмічні завдання виконувались у ходьбі на місці. Ставилась загальна оцінка.

Третій раз всі чотири завдання виконувалось одночасно – ходьба із сплескуванням долонями у заданому ритмі.

Тобто всі три ритмічні завдання оцінювалися окремо.

Загальна оцінка відчуття ритму на м/р - 4/4 різними способами: «відмінно» - виконані всі чотири завдання «добре» виконано три завдання; «задовільно» - виконано два завдання; «незадовільно» - одне завдання.

Педагогічний експеримент здійснювався з групою гімнасток, 8-ми та 9-ти років, які відносилися до експериментальної і контрольної груп на етапі тренувального процесу – попередньої базової підготовки. За допомогою аналізу науково-методичних джерел нами були виявлені контрольні нормативи зі спеціальної підготовленості, а також визначені танцювально - ритмічні тести м/р - 2/4; 3/4; 4/4, за допомогою яких можна оцінювати артистичність гімнасток-художниць під час виступу на змаганнях.

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки та вивчення впливу експериментального чинника на рівень спеціальної фізичної підготовленості та танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток

Програма спеціальної фізичної підготовки представлена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Програма спеціальної фізичної підготовки для експериментальної групи попередньої базової підготовки

Зміст спеціальних та танцювально-ритмічних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки	№ тренування
--	-----------	----------------------------------	--------------

Гімнастики виконують вправи «по колу» 1-а серія – різновиди ходьби та бігу під музичний супровід на м/р -4/4 -ходьба з носка, ходьба на носках, на п'ятках, у присіді, біг з високим підніманням стегон	7-8 хв.	Під час різних видів кроків і бігу змінювати музичний твір(всі кроки і біг виконуються по 1 хвилині).	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 28, 34, 38
2-а серія – спеціальні види ходьби і бігу під музичний супровід – м'який крок;	5-10 хв.	Цю ж вправу можна виконувати, котячись спиною вперед; тренер подає сигнал, котячись замикаючим колони.	2, 4, 6, 9, 11, 15, 17, 20, 25, 30, 33, 35, 37, 39
3-та серія – танцювальні кроки на музичний розмір $\frac{3}{4}$ Танцювальна композиція складається з «балансе» вправо, вліво, вперед, назад; вальсове обертання вправо (з право ноги) ; вальсове обертання зліва (з лівої ноги)	6-12 хв.	Тренер створює композицію танцювальних кроків на 16 тактів м/р- $\frac{3}{4}$. З вивченням досконало танцювальних кроків ускладнюються і композиції, які виконують на 32 такти на 64 такти і т.д.	3, 7, 10, 14, 21, 22, 26, 28, 31, 32, 34
Вправи для розвитку переважно для амплітудності рухливості у суглобах ніг- гомілковостопних, колінних, тазостегнових.	15 хв.	Вправи виконуються біля опори та на середині залу. Розминка здійснюється з низу вгору, тобто зі стопи до тазостегнових суглобах	2, 6, 10, 14, 20, 24, 28, 32, 36, 40,
Вправи для розвитку тулуба – шиї, плечових суглобів, грудного і поперекового відділів хребта	14-18 хв.	Вправи виконуються біля опори та на середині залу. Розминка здійснюється зверху в низ, тобто з шиї до поперекового хребта	1, 2, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 36, 40, 42

Хореографічні вправи (елементи класичного тренажу): Пліе- напівприсід Батман тандю – винос ноги вперед; Жете – кидок; Рон де жамб пар тер – колові рухи ногою по підлозі Батман фондю – «удари» ступнею по гомілці; Батман фрапе – згинання ноги в коліні на пліе; Гран батман жете – махи ногою вперед, в сторон, назад	20хв.	Вправи виконуються спочатку біля опори чередуючи виконання правою ногою, потім розвертаючись на 180° лівою ногою Класичний тренаж обов'язково виконується під музичний супровід. Вправи – пліе, рон де жамб пар тер, батман фондю - музичний супровід – м/р $\frac{3}{4}$ Вправи -батман тандю, жете, батман фрапе, гран батман жете – на м/р $\frac{4}{4}$	3, 6, 9, 12,15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39
Вправи на середині залу: Вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні)	6-8 хв.	Для рук вправи підбираються в залежності від комбінацій, які є в програмі, поєднуючи з тілом	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42
Специфічні вправи: Хвилі, взмахи, розслаблення. Виконується на полупальцях, або на танцювальних кроках.	4-6 хв.	Спеціальні вправи виконуються під музику різного характеру. Обов'язкове виконання перед дзеркалом	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32
Вправи в рівновазі Виконується різні види рівноваг, на повній стопі, потім на полупальцях	12-14 хв.	Попередньо бажано зробити вправи на розтяжку, а саме шпагати з опори висотою 20-30см	2, 4, 8, 10, 14, 16, 22, 26, 32, 38, 40
Повороти на двох, на одній Спочатку виконується на двох ногах на полупальцях на 180°, 270°, 360°, 420°, 540°, 720° Повороти на одній нозі на полупальцях	16-20 хв	Повороти виконуються різними способами: на правій в право; на лівій вліво; на правій вліво; на лівій в право;	1, 4, 9, 13, 16, 19, 23, 25, 29, 33, 37, 41
Вправи для розвитку стрибучості: Маленькі стрибки;	20 хв.	Звернути увагу на безопорний політ за	1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12,

Відкритий - закритий, Кроком – правою, лівою Кільцем – правою, лівою Стрибки з обертанням – з поворотом, з перекидом. Стрибкові з'єднання.		рахунок поштовху одною або двома ногами. Для того, щоб стрибок був високим, легким, витонченим одягали на гомілки засоби для важкості стрибка	13, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 35
Музично рухова підготовка Завдання на узгодження рухів з музикою музичні ігри та творча імпровізація	12-16 хв.	Ці засоби складаються з наступних груп: - основи теорії музики; - вправи на поєднання рухів з музикою; - музичні ігри для закріплення отриманих вмінь та навичок у взаємозв'язку рухів з музикою	2, 4, 8, 10, 14, 16, 22, 26, 32, 38, 40

Методи математичної статистики використовувалися для опрацювання даних тестування з теорії музики та танцювальних хореографічних вправ, педагогічного спостереження та експерименту на різних етапах дослідження. Тому підбір методів математико-статистичної обробки дозволило обґрунтовано отримати якісні та кількісні інформативні результати. Отримані дані в ході дослідження дали змогу зробити узагальнення ефективності та спрямування впливу експериментальних чинників на процеси і явища, що піддаються вивченню.

З метою становлення та виявлення показників їх динаміки на різних етапах дослідження визначалися:

а) середнє арифметичне значення:

σ - середнє арифметичне відхилення; найбільше значення вибірки;

Для визначення різниці між показниками був використаний критерій Стюдента:

При обробці емпіричних даних ми керувалися загальними положеннями [25].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі ЗОШ №4 м. Вінниці. В дослідженні прийняли участь юні гімнастки-художниці 8-9-ти років, яким присвоєно дитячий розряд. Спортивний стаж гімнасток варіюється від 2 до 2,5 років.

Дослідження удосконалення спеціальної фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки здійснювалося в три етапи.

Перший етап дослідження – мета якого констатування рівня спеціальної підготовленості гімнасток 8-9 років за допомогою спеціальних тестів. Цей етап проводився з жовтня по грудень 2023 року. Всього взяло участь в дослідженні 42 гімнастки-художниці. З них 22 гімнастки – 8 років експериментальної і контрольної груп в кожній групі по 11 дівчат. 20 гімнасток-художниць віком 9-ти років, по 10 дівчат в експериментальній та контрольній групах.

Другий етап проводився з січня по травень 2024 року. Була розроблена експериментальна програма формуючого експерименту, яка включала вправи на розвиток спеціальних фізичних якостей (гнучкості, спритності, витривалості, швидкості і сили) та завдання, які сприяли розвитку музично-ритмічних здібностей. Для проведення базового експерименту були сформовані дві експериментальні групи – 8-ми років та 9-ти років. Аналогічно були сформовані і з гімнастками контрольних груп 8-ми років і 9-ти років. У дослідженні брали участь гімнастки-художниці, які удосконалюють свою майстерність третій рік поспіль – 9-ти років і другий рік поспіль – гімнастки 8-ми років. Навчально-тренувальний процес здійснювався з гімнастками обох груп – 3 рази на тиждень, окремо ще додавалось заняття з хореографічної підготовки. Музично-рухова підготовка з гімнастками 8-ми років мала на мету познайомити їх з основами музичної грамоти і використовувати засоби музики

для розвитку ритмічності, виразності, артистизму. Доповнювалися заняття музичними іграми, які давали тренеру можливість , зробити якісну оцінку підготовленості гімнасток до уміння узгоджувати рухи відповідно до музичного твору. Гімнастки 9-ти років також мали змогу отримати певні знання з основ музики і перевірялась їх навичка під час виконання композиційних фрагментів на заняттях під музичний супровід з предметами і без предмету.

Третій етап дослідження передбачав: провести кінцеві дослідження тестових вправ спеціальної та танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток-художниць 8-9 років. Зроблена математична обробка отриманих результатів спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток- художниць 8-ми – 9-ти років, аналіз показників після експерименту окремо гімнасток 8-ми років і 9-ти років. Отримані кінцеві результати були проаналізовані в висновках. Проводилося впровадження результатів в практичну діяльність інших спортивних шкіл ДЮСШ, оформлялася магістерська робота відповідно до вимог написання.

ГЛАВА III

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 8-9 РОКІВ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізична підготовка гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки повинна здійснюватися в усіх напрямках. На цьому етапі здійснюється всебічний розвиток фізичних якостей дитини, так як процес підготовки гімнастки від початку до майстра спорту триває 10-14 років. Необхідно так організувати багаторічний навчально-тренувальний і виховний процес дівчат-художниць, щоб закономірності становлення і розвитку функціональних систем організму, фізичних якостей були в основі методичних поглядів на тренування, були підпорядковані оволодінню широким діапазоном навичок, без форсування і прискореного розвитку. Це дозволить більш обдарованим гімнасткам-художницям вже в юніорському віці вийти на рівень досягнень високого професійного класу і далі стартувати до олімпійських вершин.

3.1. Характеристика показників спеціальної фізичної підготовленості художниць 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки

За даними, представленими у таблиці 3.1 можна побачити вихідні данні двох груп гімнасток-художниць 8-ми років ЕГ і КГ спеціальної фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки. Було досліджено вісім тестових вправ, які визначають різні спеціальні фізичні здібності гімнасток, а саме: гнучкість, швидкокісно-силові здібності, швидкість, спритність, витривалість, силу.

Таблиця 3.1

Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат 8-ми років, які займаються художньою гімнастикою (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =11	Експериментальна група п =11
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	10,27 $\pm$ 0,57	11,54 $\pm$ 0,52
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	116,2 $\pm$ 0,8	120,8 $\pm$ 0,85
3.	Стрибок в гору, (см)	19,6 $\pm$ 0,66	20,63 $\pm$ 0,76
4.	Біг 30 м, (с)	6,57 $\pm$ 0,13	6,6 $\pm$ 0,53
5.	Човниковий біг 4x10 м, (с)	13,38 $\pm$ 0,14	13,85 $\pm$ 0,22
6.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, (кількість разів)	18,91 $\pm$ 0,65	19,72 $\pm$ 0,76
7.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, (кількість разів)	6,5 $\pm$ 0,38	6,37 $\pm$ 0,26
8.	Статична рівновага за методикою Ромберга, (с)	9,26 $\pm$ 0,42	9,13 $\pm$ 0,41

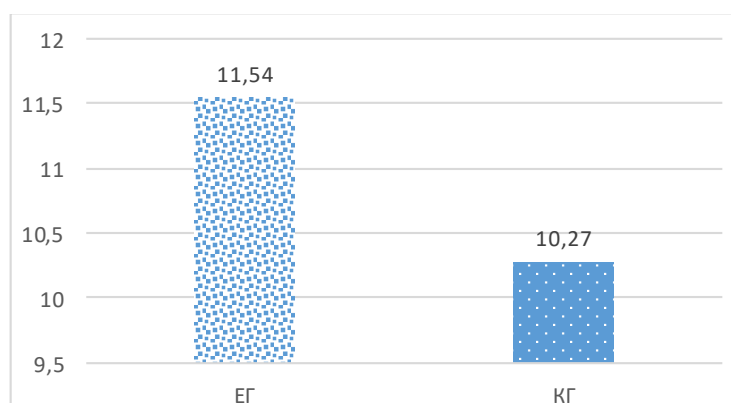


Рис. 3.1 Показники тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Так на початковому етапі вправа, яка визначає гнучкість – «нахил тулуба вперед з положення сидячи» показник в КГ відповідає - $10,27 \pm 0,57$ см, у гімнасток ЕГ на 1,27 см краще і відповідно склав - $11,54 \pm 0,52$ см (рис. 3.1).

Дослідження другого тесту є визначення рівня вибухової сили в стрибках, а саме «стрибок у довжину з місця» та «стрибок вгору».

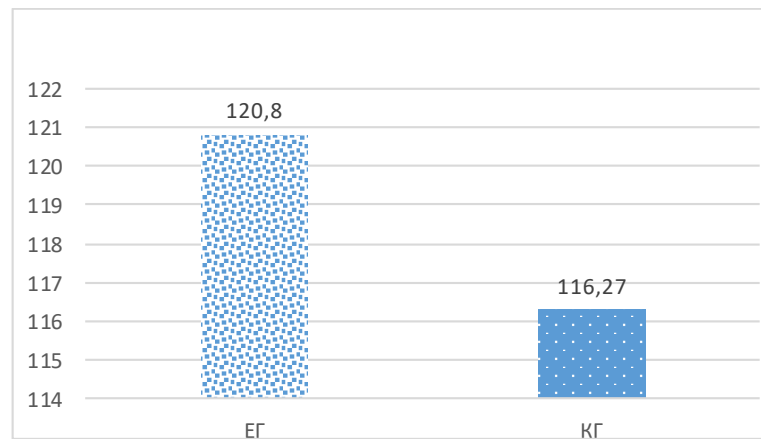


Рис. 3.2 Показники тесту «стрибок у довжину з місця» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

В програмах гімнастики художній, як стверджують науковці 30% вправ складають стрибки, різної складності від стрибків поштовхом двома ногами від підлоги до стрибків – «олень», «махом у кільце», «підбивний», «широкий» і інші. Для виконання певного стрибка треба в фазі польоту виконати позу того чи іншого стрибка. Тому в тренувальному процесі приділяється велика увага розвитку стрибучості та приземлення в стрибках.

Результати отримані на початку нашого експерименту в тесті «стрибок у довжину з місця» доводять, що гімнастки мають низький рівень виконання. У художниць ЕГ середній результат склав - $120,8 \pm 0,85$ см, на 4,53 см гімнастки КГ показали ще нижчий результат і відповідно дорівнює - $116,2 \pm 0,7$ см(рис. 3.2).

У тесті «стрибок у гору» гімнастки обох груп показали кращі результати і вони відповідають середньому рівню стрибучості. Художниці ЕГ мають середній показник 20,63см, гімнастки

протилежної КГ мають – 19,61 см на 1,02 см у них нижчий середній результат (рис.3.3).

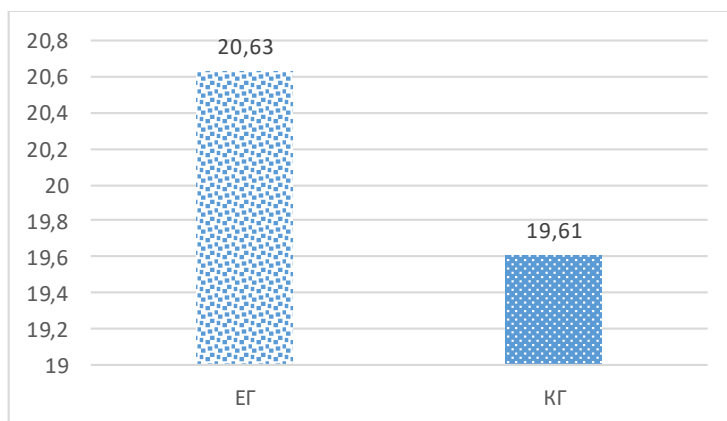


Рис. 3.3 Показники тесту «стрибок вгору з місця» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Тест з бігу на 30 м, який характеризує прояв швидкості показники обох груп мали такі результати: ЕГ на початкових тестах показала середній результат $6,6 \pm 0,53$ с; гімнастки КГ мають середній результат на 0,03 с менше і відповідає - $6,57 \pm 0,13$ с (рис. 3.4).

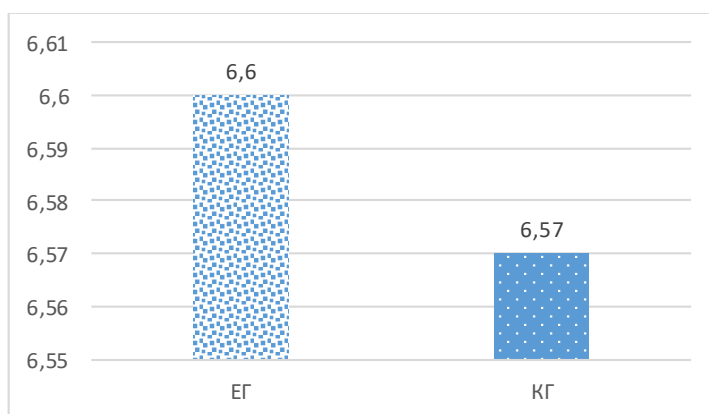


Рис. 3.4 Показники тесту «біг 30 м» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Тест «човниковий біг 4x10м» дозволяє визначити здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів художниць в процесі виконання танцювальних комбінацій без предмету і з предметами. В

цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з швидкістю, силою і навіть витривалістю [58].

Отримані результати цього тесту на початку дослідження відповідають: нижче середньому рівню у гімнасток ЕГ - $13,85 \pm 0,22$ с у гімнасток КГ показник відповідає середньому рівню - $13,38 \pm 0,14$ с (рис.3.5).

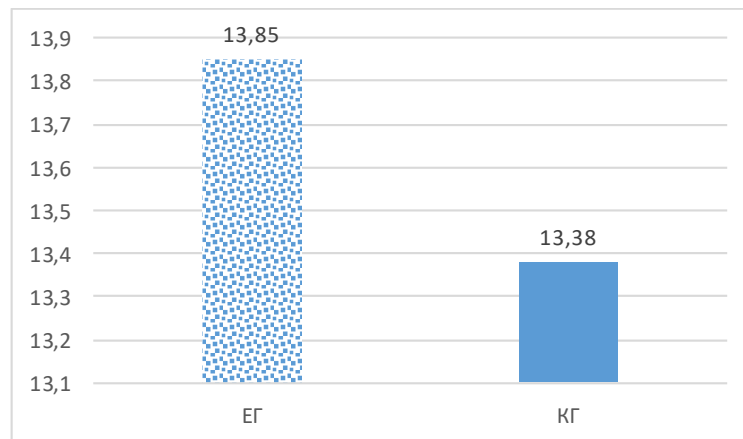


Рис. 3.5 Показники тесту «човниковий біг 4x10 м» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Тест «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота. У таблиці 3.1 на рисунку 3.6 представлено результати гімнасток-художниць 8-ми років в підніманні тулуба з положення лежачи. Так на початку експерименту середній результат становив в ЕГ - $19,72 \pm 0,65$ разів. Гімнастки КГ середній результат становив на 1,21 разів нижче порівнюючи з ЕГ складає - $18,51 \pm 0,76$ разів (рис. 3.6).

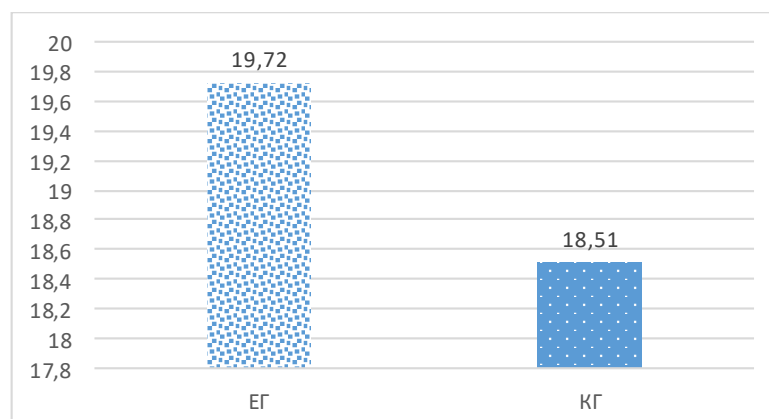


Рис. 3.6 Показники тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Загальний розвиток сили м'язів гімнасток-художниць визначався тестом «згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Дівчатка ЕГ на початкових тестах показали середній результат - $6,37 \pm 0,26$ разів. Гімнастки - однолітки КГ показали дещо вищий результат, але він незначний і складає - $6,5 \pm 0,38$ разів (рис.3.7).

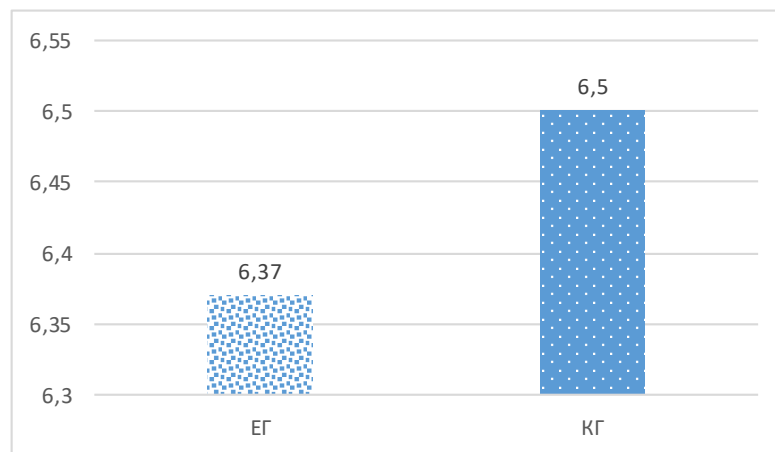


Рис. 3.7 Показники тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Останній показник спеціальної фізичної підготовленості у гімнасток 8-ми років досліджував здатність до збереження рівноваги у статичній умові без опори.

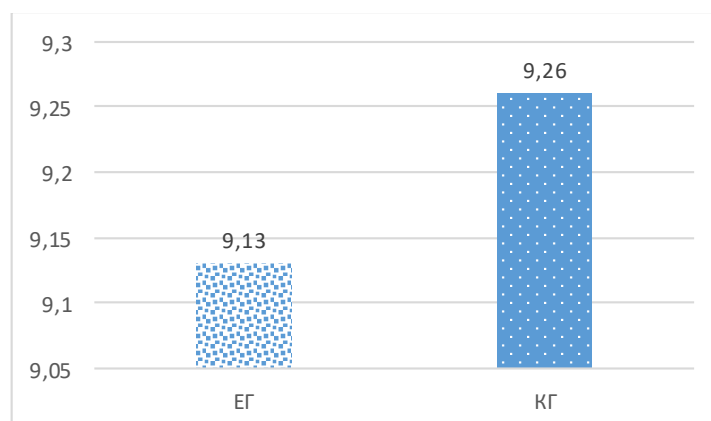


Рис. 3.8 Показники тесту «статична рівновага за методикою Ромберга» гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Показники тесту «статична рівновага за методикою Ромберга» у гімнасток виявили, що середні результати мають схожі визначення. Різниця між групами гімнасток-художниць ЕГ і КГ складає – 0,13 с (рис. 3.8).

3.2. Характеристика показників спеціальної танцювально-ритмічної підготовки художниць 8-9 років на етапі попередньої базової підготовки

Під час проведення тренувальних занять з художньої гімнастики з музичним супроводом треба вміти правильно навчити гімнасток розподіляти рухи відповідно до музичного твору. Гімнасткам пояснюються метричні розміри різних музичних творів, а саме польки, вальсу, сучасних танцювальних творів. А також вчать визначати сильні і слабкі долі в музичних творах музичного розміру (м/р) – $2/4$; $3/4$; $4/4$.

Таблиця 3.2

Показники спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості дівчат 8-ми років, які займаються художньою гімнастикою (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =10	Експериментальна група п =10
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір $2/4$, (бал)	$2,9 \pm 0,19$	$3,1 \pm 0,28$
2.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір $3/4$, (бал)	$2,5 \pm 0,28$	$2,5 \pm 0,28$
3.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір $4/4$, (бал)	$2,3 \pm 0,19$	$2,4 \pm 0,28$

Для дослідження відчуття ритму різних музичних творів нами були створені завдання, які виконувалися різними способами. У таблиці 3.2 на рис. 3.9; рис. 3.10; рис.3.11 представлено результати ритму відповідно на м/р - 2/4; м/р –3/4; м/р -4/4 гімнастками ЕГ і КГ. Оцінювалися тести по бальній системі, які включали виконання ритмічних вправ різними частинами тіла.

Так, результати музичного розміру 2/4 гімнастками ЕГ на етапі констатуючого дослідження виявили кращі показники і вони випереджають художниць КГ на 0,2 бала (рис.3.9).

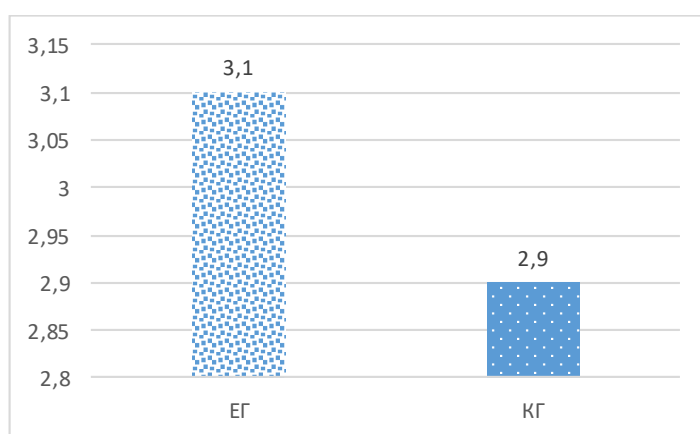


Рис. 3.9 Показники тесту «відчуття ритму на м/р – 2/4 гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

На рисунку 3.10 середні показники обох груп ЕГ і КГ з музичного розміру $\frac{3}{4}$ показали рівні бали і результати їх відповідають $2,5 \pm 0,28$ бала.

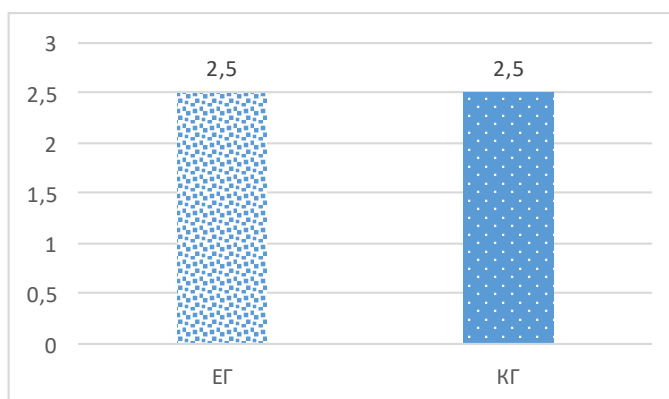


Рис. 3.10 Показники тесту «відчуття ритму на м/р – 3/4 гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Показники музичного розміру 4/4 гімнастки ЕГ отримали кращий результат і він на 0,1 бала вище за середній показник КГ. Відповідно середній результат складає у гімнасток $2,4 \pm 0,28$ бала (ЕГ); $2,3 \pm 0,19$ бала (КГ)(рис. 3.11).

Із трьох ритмічних вправ, якими тестувалися гімнастки 8-ми років ЕГ і КГ кращі результати отримані з музичного розміру 2/4. Порівнюючи вони відповідно займають 1 позицію. На другій позиції знаходиться м/р – $\frac{3}{4}$. І останню позицію займають м/р – 4/4 (табл. 3.2).

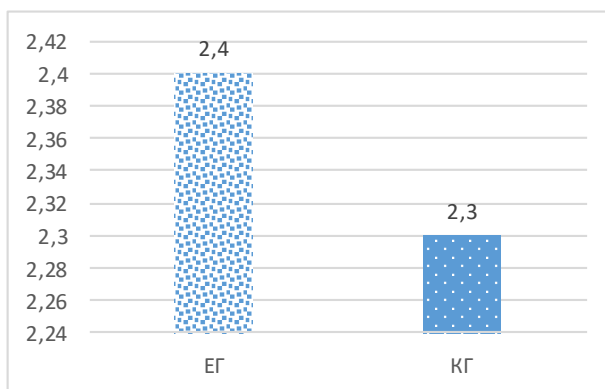


Рис. 3.11 Показники тесту «відчуття ритму на м/р – 4/4 гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (до експерименту)

Аналогічні вимірювання були проведені з гімнастками – художницями 9-ти років на початковому етапі дослідження. Розглянемо вихідні данні які представленні у таблиці 3.3. де також було досліджено вісім тестових вправ, які визначають різні спеціальні фізичні здібності гімнасток, а саме: гнучкість, швидкісно-силові здібності, швидкість, спритність, витривалість, силу.

Таблиця 3.3

Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат 9-ти років, які займаються художньою гімнастикою (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =10	Експериментальна група п =10
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$

1.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, (см)	$12,8 \pm 0,5$	$13,1 \pm 0,71$
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	$125,8 \pm 2,2$	$126,4 \pm 1,34$
3.	Стрибок в гору, з місця(см)	$18,5 \pm 0,92$	$17,1 \pm 0,7$
4.	Біг 30 м, (с)	$6,4 \pm 0,1$	$6,3 \pm 0,1$
5.	Човниковий біг 4x10 м, (с)	$13,0 \pm 0,11$	$13,2 \pm 0,13$
6.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, (кількість разів)	$20,4 \pm 1,03$	$22,2 \pm 0,7$
7.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, (кількість разів)	$10,3 \pm 0,51$	$10,1 \pm 0,61$
8.	Статична рівновага за методикою Ромберга, (с)	$9,8 \pm 0,23$	$10,7 \pm 0,43$

З гнучкості «нахил тулуба вперед з положення сидючи» у гімнасток ЕГ середній результат на початку дослідження відповідає $13,1 \pm 0,71$ см, протилежна контрольна група відповідно на 0,3 см має менший показник (ри.3.12). Різниця з цього тесту між двома групами незначна.

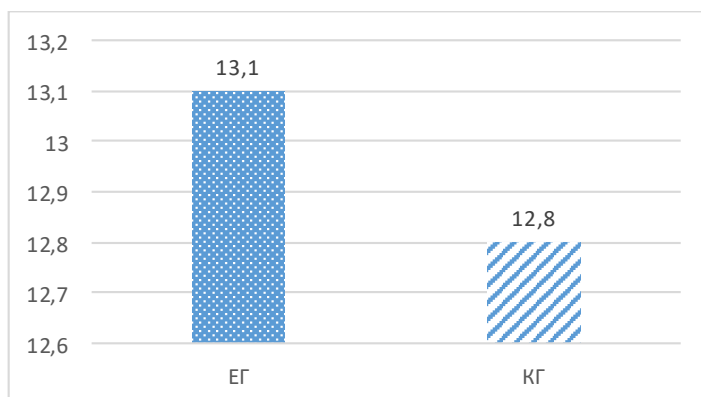


Рис. 3.12 Показники тесту «нахил тулуба вперед з положення сидючи» гімнастками 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Середні показники в стрибках виявили, що гімнастки ЕГ краще показали результат в тесті «стрибок у довжину з місця» відповідно $126,4 \pm 1,34$ см, дівчата КГ мають середній результат $125,8 \pm 1,22$ см (рис. 3.13).

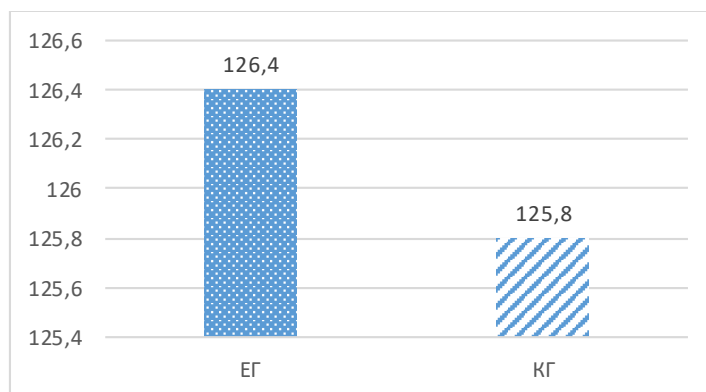


Рис. 3.13 Показники тесту «стрибок у довжину з місця» гімнастками 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

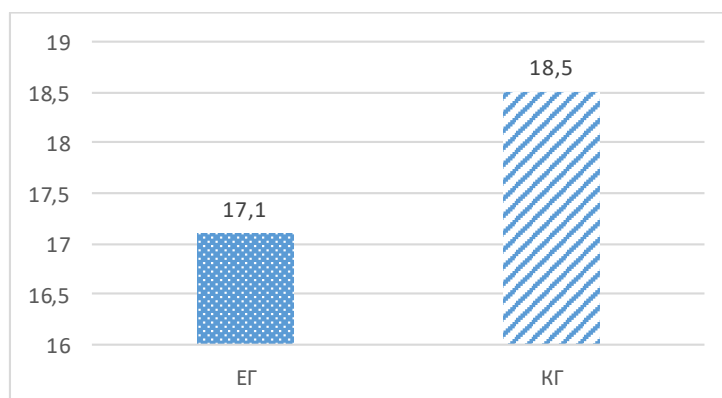


Рис. 3.14 Показники тесту «стрибка вгору з місця» гімнастками 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Результати початкового дослідження в тесті «стрибок в гору» кращий отримано гімнастками КГ і відповідає - $18,5 \pm 0,92$ см, інша група, експериментальна отримала середній результат на 1,4 см менше відповідно він дорівнює - $17,1 \pm 0,7$ см (рис. 3.14).

Прояв швидкості визначався у гімнасток 9-ти років тестом «біг на 30 м». На початковому етапі дослідження середні результати прояву швидкості обох груп мали такі результати: гімнастки ЕГ $6,3 \pm 0,1$ с; гімнастки КГ мають

середній результат на 0,1 с менше і відповідає - $6,4 \pm 0,1$ с (рис. 3.15).

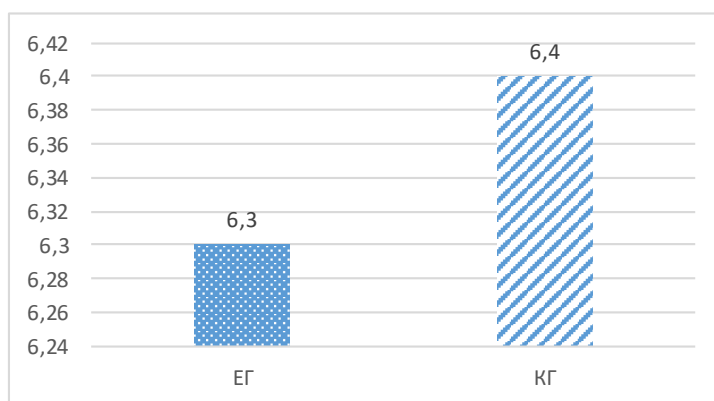


Рис. 3.15 Показники тесту «біг 30 м» гімнастками 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Показники тесту «човникового бігу 4x10м» у гімнасток художниць 9-ти років дозволив визначити рівень спритності рухів і швидкості бігу в певному коридорі - 10м.

Отримані результати цього тесту на початку дослідження відповідають: середньому рівню у гімнасток ЕГ - $13,2 \pm 0,13$ с і у гімнасток КГ - $13,0 \pm 0,11$ с (рис.3.16).

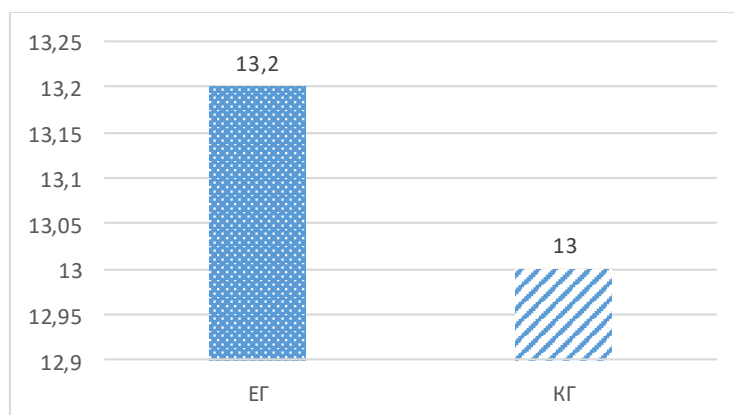


Рис. 3.16 Показники тесту «човникового бігу 4x10 м» гімнастками 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Тести «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» та «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» призначені для вимірювання сили та силової витривалості м'язів рук, тулуба і живота. У таблиці 3.2 на рисунку 3.17 та 3.18 представлені середні результати гімнасток-художниць 9-ти років.

Так вихідні середні результати становлять в ЕГ - $22,2 \pm 0,7$ разів у гімнасток КГ - $20,4 \pm 1,3$ разів. Як бачимо різниця між показниками складає – 1,8 разів (рис. 3.17).

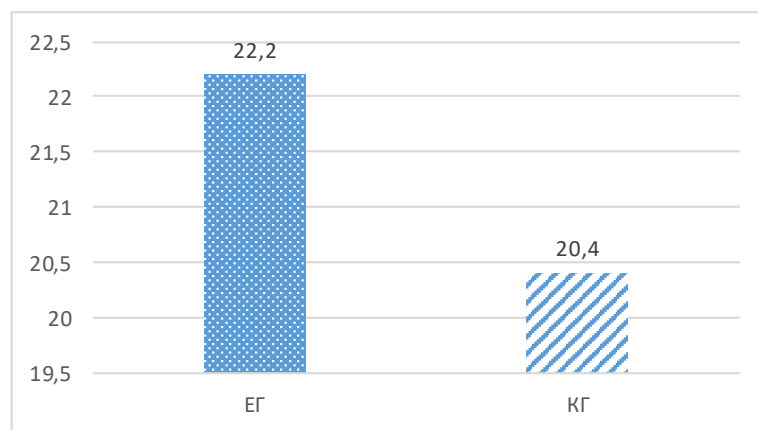


Рис. 3.17 Показники тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» гімнастками 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

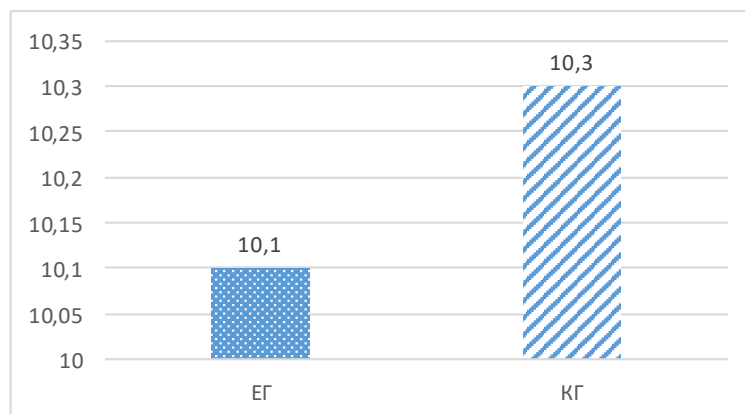


Рис. 3.18 Показники тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» гімнасток 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Загальний середній результат розвитку сили м'язів тестом «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» довів, що отримані показники обох груп відповідають вище середньому рівню і відповідно художниці ЕГ - $10,1 \pm 0,61$ разів. Гімнастки - однолітки КГ показали дещо вищий результат, але порівнюючи з гімнастками ЕГ він незначний (0,2 кількість раз) і складає - $10,3 \pm 0,51$ разів (рис.3.18).

Показники тесту «статична рівновага за методикою Ромберга» у гімнасток ЕГ отриманий результат на 0,9 с вище порівнюючи з результатами гімнасток КГ. Так, середній результат ЕГ дорівнює $10,7 \pm 0,43$ с у дівчат КГ - $9,8 \pm 0,23$ с (рис. 3.19).

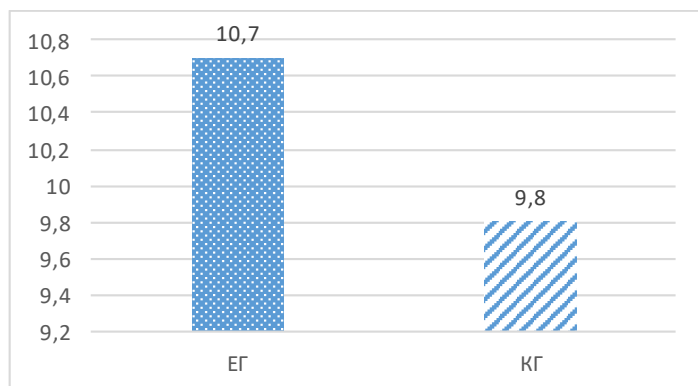


Рис. 3.19 Показники тесту «статична рівновага за методикою Ромберга» гімнасток 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Для дослідження відчуття ритму у гімнасток 9-ти років з різних музичних творів нами були створені тестові завдання, які виконувалися гімнастками різними способами (див. стор.25).

У таблиці 3.4 , а також на рисунках 3.20; рис. 3.21; рис.3.22 представлено результати дослідження ритму гімнасток 9-ти років відповідно на м/р - 2/4; м/р –3/4; м/р - 4/4 в експериментальній і контрольній групах. Оцінювалися тести по бальній системі, які включали виконання ритмічних вправ різними частинами тіла.

Так, результати музичного розміру 2/4 гімнастками ЕГ на етапі констатуючого дослідження виявили кращі показники і вони випереджають художниць КГ на 0,2 бала (рис.3.20).

Таблиця 3.4

Показники спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості дівчат 9-ти років, які займаються художньою гімнастикою (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =10	Експериментальна група п =10
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 2/4, (бал)	$2,4 \pm 0,21$	$2,4 \pm 0,21$
2.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 3/4, (бал)	$2,9 \pm 0,21$	$2,9 \pm 0,1$
3.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 4/4, (бал)	$3,0 \pm 0,21$	$3,2 \pm 0,21$

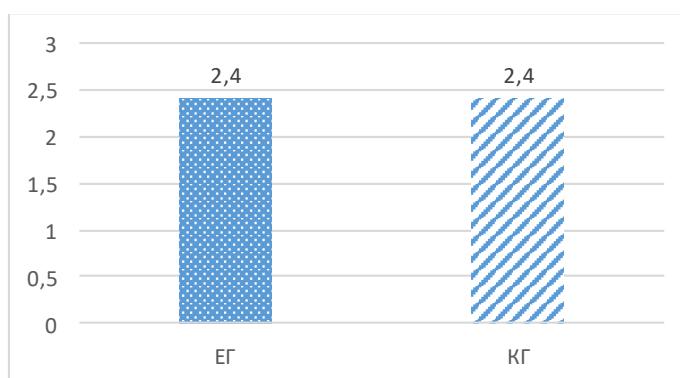


Рис. 3.20 Показники тесту «відчуття ритму на м/р – 2/4 гімнасток – художниць 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Аналогічну картину отриманих результатів, які були зафіксовані у гімнасток 8-ми років з музичного розміру $\frac{3}{4}$ ми виявили у гімнасток 9-ти років. Так, результати ЕГ і КГ не мають різниці, відповідно $2,9 \pm 0,1$ бал (показник ЕГ) $2,9 \pm 0,21$ (показник КГ) (рис. 3.21).

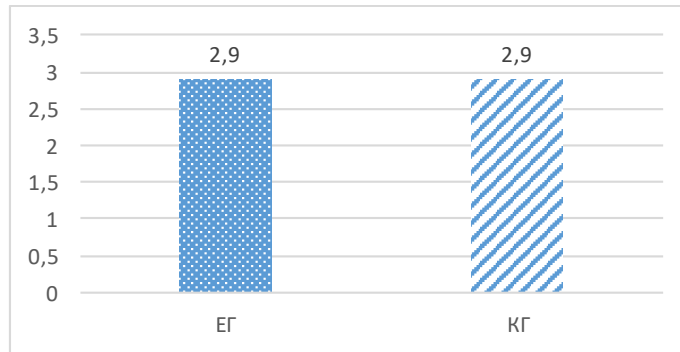


Рис. 3.21 Показники тесту «відчуття ритму на м/р – $\frac{3}{4}$ гімнасток – художниць 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Середні показники тесту відчуття ритму на м/р $\frac{4}{4}$ виявили, що гімнастки експериментальної групи отримали вищий результат порівнюючи з гімнастками контрольної групи. Різниця між двома групами складає 0,2 бала. Так, початковий результат гімнасток ЕГ склав $3,2 \pm 0,21$ балів, у гімнасток КГ відповідно - $3,0 \pm 0,21$ балів.

Аналізуючи показники трьох ритмів - $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ на етапі констатуючого дослідження ми бачимо, що музичний розмір м/р - $\frac{4}{4}$ у гімнасток 9-ти років має найвищий результат порівнюючи з м/р - $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ (табл.3.4).

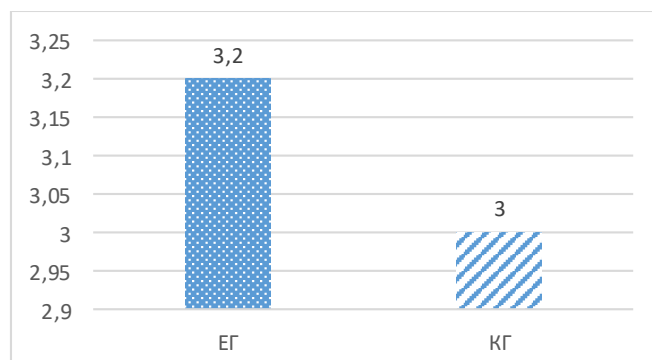


Рис. 3.22 Показники тесту «відчуття ритму на м/р – 4/4
гімнасток – художниць 9-ти років ЕГ та КГ (до експерименту)

Отже підводячи підсумки показників, які отримані гімнастками 8-ми та 9-ти років зі спеціальної фізичної підготовки та спеціальної танцювально-ритмічної підготовки ми відзначаємо, що результати між експериментальної та контрольної груп не мають суттєвих різниць.

ГЛАВА IV

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ГІМНАСТОК - ХУДОЖНИЦЬ 8-9 РОКІВ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Основними завданнями на другому етапі підготовки є зміцнення здоров'я юних гімнасток, подальше забезпечення всебічної фізичної підготовки, оволодіння ними раціональною спортивною технікою в обраному виді спорту та удосконалення спеціально-підготовчих вправ.

На етапі попередньої базової підготовки спеціалізація має різнобічний характер тобто не вузько спрямований [12]. Особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і формуванню таких умінь і навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в гімнастиці художній.

Різнобічна підготовка для гімнасток 8-9 років здійснювалася при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ для того, щоб динаміка навантажень зростала поступове з збільшенням обсягу при незначному прирості інтенсивності тренувального навантаження. Це пов'язано з віком гімнасток тому треба дотримуватися мірі напруженості навантажень під час інтенсивного росту і дозрівання організму гімнасток.

Так, під час констатуючого експерименту нами було встановлено, що на початку дослідження вихідні показники груп гімнасток ЕГ та КГ 8-9 років зі спеціальної фізичної підготовки, а саме з гнучкості, спритності, витривалості, швидкості і силових здібностей були однорідні. Не було

zareestrowano dostowirnih widminnostey mizh grupami za kriteriem Stjudenta za vsima testami.

З метою визначення ефективності запропонованих засобів і методів, які склали основу експериментальної методики удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки було здійснено повторне контрольне тестування наприкінці педагогічного експерименту. Це є необхідна умова для об'єктивної оцінки ступеня ефективності експериментальної програми.

Відповідно до завдань дослідження у формульованому експерименті було проведено порівняльний аналіз показників, що характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості та спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток 8-9 років.

У таблицях 4.1 та 4.3 надано динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 8-ми та 9-ти років.

У таблицях 4.2 та 4.4 надано динаміку показників спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток 8-ми та 9-ти років.

4.1. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 8-9-ти років під впливом експериментальної програми

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць 8-ми років після експерименту дозволив встановити, що застосування розробленої авторської програми в ЕГ позитивно вплинуло на удосконалення всіх якостей, крім швидкості.

Так, приріст в показниках до і після експерименту в експериментальній групі гімнасток відбувся з якості, яка **визначає гнучкість** на 21,1%, з **вибухової сили** - «стрибок у довжину з місця» на 3,43% та «стрибок у гору з місця» на 18,65%; **зі швидкості** «біг 30м» на 6,4%; **зі спритності** «човниковий біг 4х9м» на 11,2%; **силової витривалості** «піднімання тулуба в сід за 1 хв» на 22,7%; **сили** – «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» на 24,2%; **здатність зберігати стійку рівновагу** тестом -

«статична рівновага за методикою Ромберга» на 12,3%. Приріст показників у гімнасток ЕГ у відсотках коливається від 3,4% до 24,2% (табл. 4.1).

Вплив розробленої нами авторської програми позитивно вплинуло на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць і дозволило встановити статистично достовірні зміни за всіма досліджуваними показниками ($p < 0,05$), крім показника тесту зі швидкості ($p > 0,05$).

Гімнастки – художниці 8-ми років контрольної групи, які тренувалися за навчальною програмою ДЮСШ (рік видання 2001) отримали кінцеві результати з спеціальної фізичної підготовленості дещо нижче порівнюючи з гімнастками - однолітками ЕГ.

Треба визначити, що відбувся приріст в відсотках і в гімнасток КГ 8-ми років з таких спеціальних фізичних якостей, як тест на силу «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 13,6%»; тест «стрибок в гору з місця» на 7,8%; тест на гнучкість «нахил тулуба вперед» на 7,39%. Також у гімнасток контрольної групи не встановлено статистично достовірних змін за всіма тестовими показниками (табл.4.1).

Таблиця 4.1

Показники спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць 8-ми років ЕГ та КГ після експерименту

№ п/п	Тести	групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{x} \text{ ЕГ} - \bar{x} \text{ ЕГ}$ (%)	t (p)
1.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, (см)	ЕГ	11,54 $\pm$ 0,52	14,63 $\pm$ 0,47	3,09 (21,1%)	4,41 ($<0,05$)
		КГ	10,27 $\pm$ 0,57	11,09 $\pm$ 0,47	0,82 (7,39%)	1,17 ($>0,05$)
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	ЕГ	120,8 $\pm$ 0,85	125,1 $\pm$ 0,76	4,3 (3,43%)	3,84 ($<0,05$)
		КГ	116,2 $\pm$ 0,8	117,34 $\pm$ 1,05	1,14 (0,97%)	0,79 ($>0,05$)
3.	Стрибок в гору, з місця(см)	ЕГ	20,63 $\pm$ 0,76	25,36 $\pm$ 0,85	4,73 (18,65%)	4,14 ($<0,05$)

		КГ	19,6± 0,66	21,18± 0,66	1,58 (7,8%)	1,63 (>0,05)
4.	Біг 30 м, (с)	ЕГ	6,6 ± 0,53	6,2 ± 0,31	0,4 (6,4%)	2,18 (>0,05)
		КГ	6,57 ± 0,13	6,37 ± 0,11	0,2 (3,1%)	1,17 (>0,05)
5.	Човниковий біг 4x10 м, (с)	ЕГ	13,85 ± 0,22	12,45 ± 0,31	1,4 (11,2%)	2,8 (<0,05)
		КГ	13,38 ± 0,14	13,17± 0,1	0,21 (1,5%)	1,23 (>0,05)
6.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, (кількість разів)	ЕГ	19,72 ± 0,76	25,54± 0,95	5,82 (22,7%)	4,81 (<0,05)
		КГ	18,91 ± 0,65	19,1± 0,47	0,19 (0,9%)	0,44 (>0,05)
7.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, (кількість разів)	ЕГ	6,37 ± 0,26	8,4 ± 0,28	2,03 (24,2%)	5,35 (<0,05)
		КГ	6,5 ± 0,38	7,53 ± 0,38	1,03 (13,6%)	2,1 (>0,05)
8.	Статична рівновага за методикою Ромберга, (с)	ЕГ	9,13 ± 0,41	10,41 ± 0,42	1,28 (12,3%)	3,6 (<0,05)
		КГ	9,26 ± 0,42	9,47 ± 0,48	0,21 (2,47%)	1,04 (>0,05)

Як бачимо впровадження експериментальної програми для удосконалення спеціальної фізичної підготовки з гімнастками – художницями 9-ти років дозволило зробити висновок, про позитивні зрушення в усіх тестових вправах. Так, математична обробка результатів спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць 9-ти років визначена в таблиці 4.2, в якій є показники експериментальної і контрольної груп.

Таблиця 4.2

**Показники спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць
9-ти років ЕГ та КГ після експерименту**

№ п/п	Тести	групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{x} \text{ ЕГ} - \bar{x} \text{ КГ}$ (%)	t (p)
----------	-------	-------	------------------------------	----------------------------	---	-------

1.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, (см)	ЕГ	$13,1 \pm 0,71$	$18,57 \pm 0,51$	5,4 (29,2%)	6,2 ($<0,05$)
		КГ	$12,8 \pm 0,5$	$14,9 \pm 0,54$	2,1 (16,3%)	3,8 ($<0,05$)
2.	Стрибок у довжину з місця, (см)	ЕГ	$126,4 \pm 1,34$	$134,7 \pm 1,23$	8,3 (61,9%)	4,5 ($<0,05$)
		КГ	$125,8 \pm 2,2$	$129,2 \pm 2,7$	3,4 (2,63%)	0,96 ($>0,05$)
3.	Стрибок в гору, з місця(см)	ЕГ	$17,1 \pm 0,7$	$21,2 \pm 0,6$	4,1 (19,3%)	3,4 ($<0,05$)
		КГ	$18,5 \pm 0,92$	$20,4 \pm 0,9$	1,9 (9,3%)	1,46 ($>0,05$)
4.	Біг 30 м, (с)	ЕГ	$6,3 \pm 0,1$	$5,7 \pm 0,38$	0,6 (10,5%)	4,41 ($<0,05$)
		КГ	$6,4 \pm 0,1$	$6,0 \pm 0,2$	0,4 (6,6%)	1,8 ($>0,05$)
5.	Човниковий біг 4x10 м, (с)	ЕГ	$13,2 \pm 0,13$	$12,5 \pm 0,09$	0,7 (5,6%)	2,91 ($<0,05$)
		КГ	$13,0 \pm 0,11$	$12,8 \pm 1,21$	0,2 (1,56%)	1,32 ($>0,05$)
6.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, (кількість разів)	ЕГ	$22,2 \pm 0,7$	$28,1 \pm 0,82$	5,9 (20,9%)	5,46 ($<0,05$)
		КГ	$20,4 \pm 1,03$	$23,1 \pm 1,1$	2,7 (11,7%)	1,8 ($>0,05$)
7.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, (кількість разів)	ЕГ	$10,1 \pm 0,61$	$14,1 \pm 0,61$	4 (28,4%)	4,65 ($<0,05$)
		КГ	$10,3 \pm 0,51$	$11,4 \pm 0,72$	1,1 (9,6%)	1,25 ($>0,05$)
8.	Статична рівновага за методикою Ромберга, (с)	ЕГ	$10,7 \pm 0,43$	$12,6 \pm 0,26$	1,9 (15,07%)	3,8 ($<0,05$)
		КГ	$9,8 \pm 0,23$	$10,1 \pm 0,23$	0,3 (2,91%)	0,86 ($>0,05$)

Аналізуючи результати дослідження на другому етапі дослідження ми бачимо, що в тесті «нахил тулуба вперед» гімнастки ЕГ підвищили свій результат на 29,2% , гімнастки КГ на 16,3%. Встановлено і достовірність різниць в цьому тесті, відповідно ЕГ ($t = 6,2$) КГ ($t = 3,8$) (при $p < 0,5$).

Нами встановлено, що по закінченню педагогічного експерименту гімнастки ЕГ покращили свої показники і в тестових вправах: - «стрибок у довжину з місця» на 61,9% та в «стрижку в гору з місця» на 19,3% ($p < 0,05$). Показники гімнасток КГ такої тенденції не спостерігається і їх результати підвищилися на 2,63% «стрибок у довжину з місця»; на 9,3% «стрибок у гору з місця».

Результати дослідження швидкості гімнасток ЕГ і КГ з тесту «біг 30м» після експерименту показали, що художниці ЕГ показник покращився на 10,5% гімнастки КГ свій показник з цього тесту підвищили на 6,6%. Відповідно статистична достовірність відбулася у гімнасток експериментальної групи ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати координаційних здібностей гімнасток ЕГ та КГ (човниковий біг 4x10м) на другому етапі дослідження виявило, що у гімнасток ЕГ результат становив 12,5 с, що становить 5,6%, а у гімнасток КГ – 12,8 с, що становить 1,56%.

Внаслідок використання нами експериментальної програми ми отримали суттєві зміни в тестах сили і силової витривалості, відповідно «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» в ЕГ показник збільшився на 28,%; КГ на 9,6%, в тесті «підймання тулуба в сід за 1хв.» - в ЕГ на 20,9% в КГ на 11,7%. В гімнастках ЕГ в обох тестах є достовірність різниць між показниками до і після експерименту ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати тесту «статистична рівновага за методикою Ромберга», яка визначає вміння виконувати високу рівновагу на великих полупальцях в статистичному і в динамічному положенні в обов'язкових програмах на змаганнях дозволило виявити, що результати кращі отримані в у гімнасток ЕГ. Так, показник з 10,7 с збільшився на 15,07% і становив 12,6 с. В КГ гімнасток з даного тесту результат покращився на 2,91% тобто на 0,3 с.

Як бачимо результати гімнасток-художниць експериментальної групи, які займалися по спеціально розробленій програмі суттєво вищі порівнюючи з показниками гімнасток контрольної групи.

4.2. Динаміка спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток 8-9-ти років під впливом експериментальної програми

Сучасні змагальні композиції в гімнастиці художній на сьогоднішній час стали дуже складними, багато з'явилося різноманітних танцювальних з'єднань і елементів в змагальній програмі, пред'являється великі вимоги в виконавській майстерності, набуває такий фактор як артистизм. У зв'язку з цим багато фахівців підтверджують вагому оцінку в змагальних композиціях гімнасток – музичний компонент.

Тому одним із головних завдань нашого експерименту було направлено на удосконалення музично-ритмічної підготовки гімнасток.

Музично-ритмічна підготовка експериментальної групи здійснювалася відповідно до змісту тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, затвердженої програмою ДЮСШ №1. Так, тренувальний процес гімнасток-художниць на цьому етапі становив 2-2,5 години, частота тренування 4 рази на тиждень. Протягом чотирьох місяців на кожному тренуванні з гімнастками ЕГ використовувались різноманітні методики та засоби музично-ритмічного виховання (див.стор. 25).

Результати дослідження танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток 8-ми років ЕГ та КГ (тестування на м/р – $2/4$, $3/4$, $4/4$) на другому етапі дослідження показали, що у гімнасток експериментальної групи по всіх трьох музичним розмірам результати перевищують показники гімнасток КГ.

Кращий результат в відсотках гімнасток ЕГ було отримано в музичних творах, які виконуються на м/р – $4/4$ (сучасні танцювальні твори та латино-американська музика). Так, результат з 2,4 балів підвищився до 4,3 балів, що складає - 44,2%.

Другим за рангом є показник м/р – $3/4$ (до цієї музики відносяться різні твори вальсів) з 2,5 балів результат збільшився до 3,9 балів в відсотках – це складає – 39,5%.

І також третій музичний твір, а саме м/р -2/4 (різні виконання польки та українські твори Гопака) виявили високі результати в ЕГ гімнасток 8-ми років в відсотках відповідно – 32,6%, а в балах результат з 3,1 збільшився до 4.6 балів.

Аналізуючи показники гімнасток художниць 8-ми років КГ ми бачимо, що є зміни в відсотках і в цій групі. Аналогічні зміни в тестових результатах отримано з м/р 4/4 – 23,3%; м/р $\frac{3}{4}$ - 21,9%; м/р 2/4 - 14,7%.

Таблиця 4.3

Показники спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток-художниць 8-ми років ЕГ та КГ після експерименту

№ п/п	Тести	групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\frac{\Delta x - \Delta x}{\bar{x} \text{ ЕГ} - \bar{x} \text{ ЕГ}}$ (%)	t (p)
1.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 2/4, (бал)	ЕГ	3,1 $\pm$ 0,28	4,6 $\pm$ 0,28	1,5 (32,6%)	3,6 (<0,05)
		КГ	2,9 $\pm$ 0,19	3,4 $\pm$ 0,19	0,5 (14,7%)	1,85 (>0,05)
2.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 3/4, (бал)	ЕГ	2,5 $\pm$ 0,28	3,8 $\pm$ 0,28	1,5 (39,5%)	3,6 (<0,05)
		КГ	2,5 $\pm$ 0,28	3,2 $\pm$ 0,19	0,7 (21,9%)	2,05 (>0,05)
3.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 4/4, (бал)	ЕГ	2,4 $\pm$ 0,28	4,3 $\pm$ 0,28	1,9 (44,2%)	4,75 (<0,05)
		КГ	2,3 $\pm$ 0,19	3,0 $\pm$ 0,09	0,7 (23,3%)	3,33 (<0,05)

Отже розроблена нами програма, яка була спрямована на удосконалення музично-ритмічної підготовки для гімнасток-художниць 8-ми років ЕГ дозволила встановити статистично-достовірні зміни по всіма трьом досліджуваним показникам (p<0,5).

В контрольній групі гімнасток 8-ми років тільки в тестуванні ритму на м/р 4/4 відбулося статистичні зміни між показниками до і після дослідження (p<,05) (табл. 4.3).

Проаналізувавши результати показників танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток-художниць 9-ти років ЕГ та КГ, можна сказати, що рівень музично-ритмічної підготовки дещо нижче порівнюючи з гімнастками 8-ми років.

На основі одержаних даних після експерименту найбільший показник музично-ритмічної підготовки гімнасток ЕГ визначено з тесту м/р 2/4, складає 36,8% . Це пов'язано з тим, що під час хореографічних вправ використовувалась музичні твори які мали метр – 2 з акцентом на сильну долю. Вміння відчувати ритм і долі в музиці позначилось на виконання тесту на м/р 2/4.

Показник контрольної групи художниць з цього тесту показали низький рівень і відповідно результат склав – 17,2% .

Як видно із таблиці 4.4 кінцева вища оцінка тестування відчуття ритму у гімнасток 9-ти років визначена з м/р 4/4, як у експериментальній та і у контрольній групах. Середній показник гімнасток ЕГ покращився на 25,6%, в балах це склало з 3.2 балів кінцевий результат підвищився до 4,3 балів. В контрольній групі з 3,0 балів до 3,2 балів в відсотках це відповідає 6,3%.

Таблиця 4.4

Показники спеціальної танцювально-ритмічної підготовленості гімнасток-художниць 9-ти років ЕГ та КГ після експерименту

№ п/п	Тести	групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta x - \Delta x$ $\bar{x} \text{ ЕГ} - \bar{x} \text{ КГ}$ (%)	t (p)
1.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 2/4, (бал)	ЕГ	$2,4 \pm 0,21$	$3,8 \pm 0,21$	1,4 (36,8%)	3,68 ($<0,05$)
		КГ	$2,4 \pm 0,21$	$2,9 \pm 0,21$	0,5 (17,2%)	1,72 ($<0,05$)
2.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 3/4, (бал)	ЕГ	$2,9 \pm 0,1$	$3,9 \pm 0,21$	1,0 (25,3%)	4,76 ($<0,05$)
		КГ	$2,9 \pm 0,21$	$3,1 \pm 0,21$	0,3 (9,7%)	1,03 ($>0,05$)

3.	Тестування відчуття ритму на музичний розмір 4/4, (бал)	ЕГ	3,2 ± 0,21	4,3 ± 0,1	1,1 (25,6%)	4,78 (<0,05)
		КГ	3,0 ± 0,21	3,2 ± 0,21	1,9 (6,3%)	0,06 (>0,05)

Результати третього тесту музично-ритмічної підготовки також виявили, що експериментальна група гімнасток отримала вищі кінцеві результати з м/р $\frac{3}{4}$. Якщо порівняти показники в балах між двома групами, то виявляється, що різниця між початковими і кінцевими результатами вище у гімнасток ЕГ відповідно середній бал на початку експерименту дорівнював $2,9 \pm 0,1$ балів після експерименту $3,9 \pm 0,1$ бала (ЕГ). Контрольна група гімнасток на початку дослідження мала середній показник $2,9 \pm 0,21$ балів в кінці різниця склала – 0,3 бала і відповідно $3,1 \pm 0,21$ балів (КГ).

Отже застосована експериментальна програма, яка була спрямована на удосконалення музично-ритмічної підготовки для гімнасток-художниць 9-ти років ЕГ дозволила встановити статистично-достовірні зміни по всіма трьом досліджуваним показникам ($p < 0,5$).

В контрольній групі гімнасток-художниць 9-ти років не виявлено статистичної достовірності між результати до і після експерименту ($p > 0,05$)(табл. 4.4).

ВИСНОВКИ

Результати дослідження які були отримані в процесі експерименту, який був направлений удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток – художниць на етапі попередньої базової підготовки дозволяють зробити такі висновки:

1. Вивченню удосконалення спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки у дослідженнях за останніх 10-ть років було приділено небагато уваги.

2. Аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, практичного тренерського досвіду вказує на подальший пошук напрямків вдосконалення різних сторін підготовки в художній гімнастиці, особливо, на етапі попередньої базової підготовки.

3. Розроблено експериментальну методику розвитку спеціальних фізичних якостей та музично-ритмічної підготовки гімнасток-художниць 8-ми та 9-ти років різними засобами, художньої гімнастики, а саме – різновиди гімнастичних та танцювальних кроків, підскоки та стрибки, вправи у рівновазі, стійки, обертання, хвилеподібні рухи і інші, які беруть участь у виконанні базової технічної підготовки. А також розроблена експериментальна методика розвитку основних засобів музично-ритмічного виховання спеціально-розробленими руховими діями, які виконувались відповідно до особливості музики, що включали поняття про засоби музичної виразності (мелодію, темп, динамічні відтінки, метро-ритм та інші).

4. Ефективність удосконалення спеціальної фізичної та музично-ритмічної підготовки на етапі базової підготовки гімнасток-художниць 8-ми та 9-ти років дозволило констатувати, що у гімнасток експериментальної групи, які займалися за авторською програмою, показники спеціальної підготовленості вірогідно були вищими ($p < 0,05$), а саме:

❖ «нахил тулуба вперед з положення сидячи» **8-років** ($t=4,41$); **9- років** ($t=6,2$);

- ❖ «стрибок у довжину з місця» **8-років** ($t=3,84$); **9- років** ($t=4,5$);
- ❖ «стрибок в гору з місця» **8-років** ($t=4,14$); **9- років** ($t=3,4$);
- ❖ «біг 30 м» **9- років** ($t=4,41$);
- ❖ «човниковий біг 4x10м» **8-років** ($t=2,8$); **9- років** ($t=2,91$);
- ❖ «піднімання тулуба в сід за 1 хв» **8-років** ($t=4,81$); **9- років** ($t=5,46$);
- ❖ «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» **8-років** ($t=5,35$); **9- років** ($t=4,65$);
- ❖ «статична рівновага за методикою Ромберга» **8-років** ($t=3,6$); **9- років** ($t=3,8$).

З **музично-ритмічної підготовки** ці показники також вірогідно вищі ($p<0,05$):

- ❖ «тестування відчуття ритму *на музичний розмір 2/4*»
8-років ($t=3,6$); **9- років** ($t=3,68$);
- ❖ «тестування відчуття ритму *на музичний розмір 3/4*»
8-років ($t=3,6$); **9- років** ($t=4,76$);
- ❖ «тестування відчуття ритму *на музичний розмір 4/4*»
8-років ($t=4,65$); **9- років** ($t=4,78$).

5. Слід констатувати, що у спортсменок експериментальної групи, які займалися за авторською методикою приріст показників спеціальної фізичної підготовки у відсотках за контрольними тестами складав від 6,7% до 24,2% (8 років), від 5,6% до 61,9% (9 років). У контрольній групі – від 0,9 % до 13,6% (8 років) від 1,56% до 16,3% (9 років).

Приріст музично-ритмічної підготовки експериментальної групи у відсотках складав від 32,6% до 44,2% (8 років), від 25,3% до 36,8% (9 років). У контрольній групі – від 14,7% до 23,3% (8 років), від 6,3% до 17,2% (9 років).

5. Використання запропонованої експериментальної методики розвитку спеціальних вправ на етапі попередньої базової підготовки у гімнастиці художній зі спортсменками 8-9 років, дозволяє рекомендувати тренерам ДЮСШ для практичного впровадження у навчально – тренувальний процес гімнасток.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Вправи на ритмічність

Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово – часовими параметрами рухів. Особливе значення відчуття ритму має при засвоєнні і виконанні рухових дій, які здійснюються під час звучання музичного твору відповідно до заданого ритму рухів, точності прикладних зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, що впливають на якість їх виконання.

Ритмічні завдання

Для розвитку музичного ритму бажано на кожному тренувальному занятті давати певні ритмічні схеми, які можна виконувати, як окремо частинами тіла (кроки, ритм руками) так і одночасно кроками і виконання рухів руками.

Схема виконання ритмічних завдань: сприйняття ритму, виконання оплесками, ходьба, ходьба під музичний супровід, комплексне виконання ритмічних завдань (одночасно виконання ритмічного завдання оплесками та ходьбою під музику).

Завдання на музичний розмір - 4/4

Завдання №1

1i 2i 3i 4i 1i 2i 3i 4i 1i 2i 3i 4i

1i 2i 3i 4i 1i 2i 3 4 i

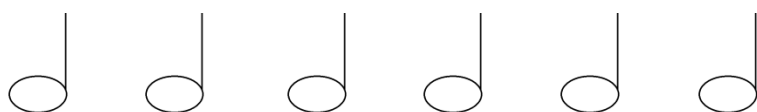
1i 2i 3i 4i 1i 2i 3 i 4 i

1i2i 3i 4i 1i 2i 3i4i 1i2i3i4i

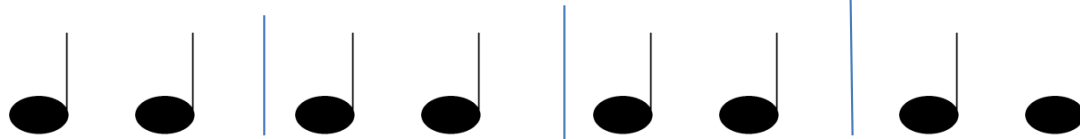


1 i 2 i 3 i 4 i

Музичний розмір 2/4



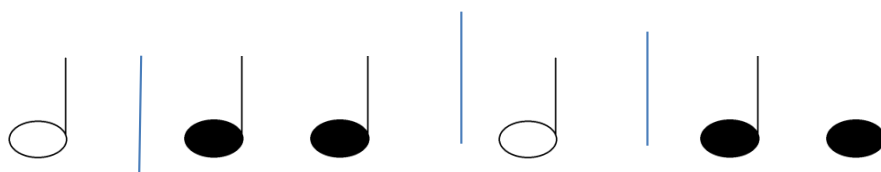
1i 2i 1i 2i 1i 2i 1i 2i 1i 2i 1i 2i



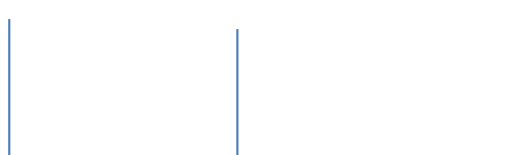
1i 2i 1i 2i 1i 2i 1i 2i

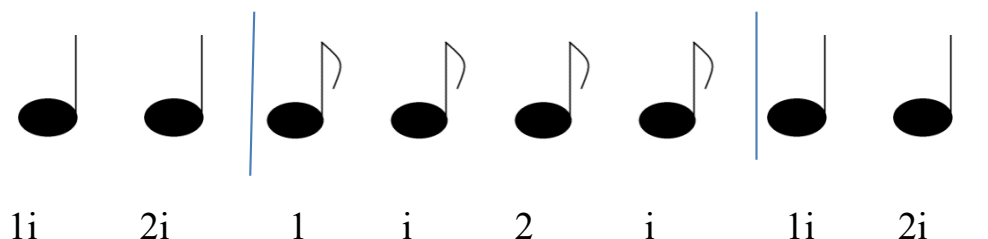
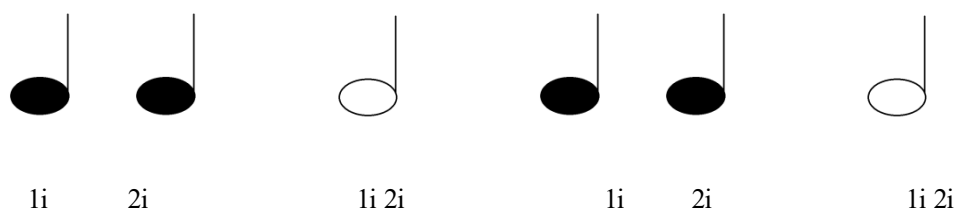


1 i 2 i 1 i 2 i



1i 2i 1i 2i 1i 2i 1i 2i





Музично-ритмічні ігри

№	Назва	Зміст	Дозування
1.	Гра «Розклади предмети відповідно кольору»	На майданчику малюють 8 кіл проти кожної команди. Капітани починають гру. В руках тримають 8 картонних кружків. За сигналом перші гравці під музичний супровід (м/р 4/4) повинні розкласти картонні кружки в кола, які намальовані на підлозі. Повертаються до своєї команди і передають естафету наступному гравцю. Наступний гравець збирає. Кожний гравець виконує завдання на 16 рахунків (4 такти). Варіант гри: 1- покласти предмет в коло; на 2,3,4 – три оплески з кроками вперед до наступного кола і т.д.	10-12 хв. м/р 4/4 сучасна музика, темп повільний, але рухливий
2.	Гра «Хто швидше і точніше»	Група розподіляється на 3-4 команди. В кожній команді по гравця. Звучить музика м/р 2/4 (полька). Всі команди одночасно рухаються по колу, виконуючи крок польки (16 рахунків). На слідує 16 рахунків команди в русі перешиковуються по парам і виконують крок польки.	8 -10хв. м/р 2/4 полька, темп помірно швидкий

		Наступні 16 рахунків, пари об'єднуються в четвірки і виконують крок польки. Слідуючи дії команди: треба зробити танцювальні кроки по парам, потім самотійно. Всі перешикування треба виконувати на 16 рахунків. Перемагає команда, яка ритмічно і чітко виконала завдання	
3.	Гра «Музичні змійки»	Гравці розподіляються на три команди. Кожна команда обирає собі мелодію. Наприклад: вальс (м/р 3/4), полька (м/р 2/4), марш (м/р 4/4). Виконується різна музика, яка не вибрана гравцями. Як тільки заграла музика, яку вибрали гравці, команда разом з капітаном взявшись за руки рухаються змійкою. Грає наступна мелодія рухається інша команда. Як тільки заграли мелодію, яка не відповідає ні одній команді, всі гравці швидко займають вихідне положення з якого починалась гра. Перемагає команда, яка перша виконає завдання.	8-10 хв. м/р 2/4 – полька, темп жвавий; $\frac{3}{4}$ - вальс, темп помірний; 4/4 – марш, темп – швидко, весело.
4.	Гра «Передача м'яча по колу»	Всі гравці стоять по колу. У трьох гравців в руках м'яч. Гравці запам'ятовують мелодію, яка виконується в повільному, в середньому та в швидкому темпі. При виконанні мелодії в повільному темпі, гравці передають м'яч з відскоком від підлоги наступному гравцю, при середньому темпі – м'яч передають від грудей, швидкий темп – м'яч катають по підлозі. Перемагають дівчата, які правильно виконали завдання.	8-10 хв. м/р – 2/4 полька, темп - швидко, весело
5.	Гра «Гімнастична естафета»	На відстані 5-6м від команд стоять стійки, які треба оббігати. Гравці розподіляються на 2-3 команди. Звучить музика м/р -2/4. На 8 рахунків перший гравець обертаючи скакалку вперед, виконує біг до стійки, оббігає її повертається до команди і з наступним гравцем проводить	6-8 хв. м/р 2/4 полька, темп помірно жвавий.

		скакалку під ногами гравців, які стоять в колоні. Наступний гравець виконує теж саме завдання. Перемагає команда, яка швидше зробить естафету.	
--	--	--	--

Для спеціальної фізичної підготовки з гімнастками – художницями треба використовувати різнопланові рухові дії, які складаються з наступних вправ: стрибки, рівновага, повороти, розслаблення, ритмічні вправи та інші.

РІВНОВАГА

Рівновага - це вміння зберігати стійкість у різних статичних положеннях і під час пересувань. Стійке положення тіла залежить від участі значної кількості м'язів, нервової системи і особливо вестибулярного апарата. Таким чином, проста на перший погляд вправа вимагає значного нервового і м'язового напруження та спеціального тренування. Обов'язковою умовою збереження рівноваги є знаходження загального центру ваги у межах площі опори. Що більша площа опори і що нижче розташований загальний центр ваги, то краща стійкість. Вправи з рівноваги займають значне місце в заняттях художньою гімнастикою, бо стійкість - одна з найголовніших якостей у технічній підготовці гімнастки. Формування навичок збереження рівноваги сприяє розвитку таких якостей, як спритність, упевненість, сміливість, рішучість.

Відчуття рівноваги вкрай необхідне гімнастці тому, що більшість вправ виконують на зменшеній опорі, на напівпальцях або на одній нозі з незвичайним положенням тіла, рук і голови (нахили, повороти тулуба). Добра постава полегшує умови стійкості, тому робота над поставою уже й є підготовкою до формування якості рівноваги.

Напівприсіди та присіди дуже добре сприяють вдосконаленню відчуття переміщення загального центру ваги по вертикалі, що надалі допомагає швидкому оволодінню високими рівновагами, проте найкращими вправами для розвитку здатності утримувати рівноваги є вправи із зменшеною

площиною опори з різним положенням тулуба, рук і голови.

З часом гімнастка набуває навичку миттєво реагувати на зміни положення тіла по відношенню до опори.

Протягом першого року навчання засвоюють такі рівноваги: рівновага на двох напівпальцях з різним положенням тулуба, рук і голови.

На другому році навчання вивчають:

- а) рівновага на одній нозі, друга вперед, в сторону і назад;
- б) висока рівновага з різним положенням рук і вільної ноги.

Спочатку ці вправи розучуються біля опори, тримаючись однією або двома руками. Коли рівновагу добре засвоєно біля опори, її виконують на середині залу.

II. Рівновага на двох напівпальцях

Цю рівновагу можна робити з вертикальним положенням тулуба і різним положенням рук (в сторону, вгору, вперед, одна в сторону, друга вгору) і з нахилом тулуба в сторону, назад і з різним положенням рук.

В. п. 1-а позиція, стоячи обличчям до опори, руки вниз, корпус підібраний, коліна напружені.

Вправа 1.

На 1-2 - стати на напівпальці, праву руку м'яко в сторону, дивлячись на кисть;

на 3-4 - опуститися на всю ступню, руку м'яко вниз, дивитися вперед;

Вправа 2.

На 1- 2 - стати на напівпальці, ліву руку м'яко в сторону, дивлячись на кисть;

на 3-4 - опуститися на всю ступню, руку м'яко вниз, дивитися вперед;

Вправа 3.

На 1-4 - стати на носки, через сторони руки вгору, поглядом проводити праву кисть;

Вправа 4.

на 1- 4 - опуститися на всю ступню, через сторони руки вниз, поглядом

проводжати ліву кисть.

Методичні вказівки. У цій вправі треба стежити за поставою, за тим, щоб суглоби ніг були напружені до краю, за м'якістю рухів руками і гарним природним положенням голови.

Вправа 5

В. п. - 1-а позиція. Стоячи обличчям до опори, руки вниз, корпус підібраний, коліна напружені.

На 1-4 - стати на носки, через сторони руки вгору, проводжати поглядом праву кисть;

на 1-2 — нахил праворуч, кисті трохи відстають, голова точно поміж рук;

на 3-4 — випрямитися;

на 1-2 — нахил ліворуч;

на 3-4 — випрямитися;

на 1-4 — опускатися на всю ступню, через сторони руки м'яко вниз, поглядом проводжати ліву кисть.

Методичні вказівки. У цій вправі, як і в усіх інших, треба стежити за поставою, за положенням голови поміж рук під час нахилів, за натягнутістю і м'якістю рухів руками.

III. Рівновага на одній нозі.

Це рівновага з вертикальним положенням тулуба і різними положеннями рук і ніг. Такі вправи дещо важкі за виконанням, бо основну увагу гімнастка приділяє м'язовим напруженням, потрібним для утримання вільної ноги на певній висоті. Це вправи з хореографії біля станка, а потім на середині залу.

1. Передня рівновага.

Це рівновага з горизонтальним нахилом тулуба вперед з різним положенням рук.

В.п. 1-а позиція. Руки на опорі.

На 1-2 — робочу ногу витягують назад якомога вище;

на 3-4 не міняючи положення тулуба і робочої ноги, нахил вперед;

На 1-2 — полишити опору, зберігаючи форму рівноваги;

на 3-4 - випрямитися без допомоги опори;

Так само з іншої ноги.

2. Висока рівновага. Це рівновага з вертикальним положенням корпусу на високому напівпальці з різним положенням рук і ніг. Коли учні набули вже деякої стійкості у вправах із вихідними положеннями, корисно для тренування вестибулярного апарата засвоювати рівноваги після поворотів голови, тулуба, рівноваги на трохи піднятій і зменшеній опорі.

В. п.— руки на поясі, п'ятки разом, носки в сторони;

на 1-8 — на кожний рахунок повороти голови праворуч;

на 1-8 — рівновага на правій нозі, ліву назад, руки в сторони.

Так само в іншу сторону і на іншій нозі.

В. п. - ноги нарізно, руки в сторони.

На 1 - поворот тулуба праворуч, ліву руку вільно перед грудьми, праву за спину;

на 2 - так само в інший бік;

на 3 – 4 - повторити рахунок 1 і 2;

на 1—4 — рівновага на правій нозі, ліву назад, руки в сторони.

Так само в іншу сторону і на іншій нозі.

Методичні вказівки. Нахил здійснюється згинанням у кульшовому суглобі опорної ноги. Великого нахилу вперед не треба робити. Рівновагу розучують спочатку біля опори.

РОЗСЛАБЛЕННЯ

Розслаблення — це знімання напруження у м'язах. Можна розслаблювати окремі групи м'язів і всю м'язову систему (загальне

розслаблення). Під час ходьби, бігу, нахилів важливо правильно розподіляти напруження й розслаблення м'язів. Чергування напруження й розслаблення м'язів забезпечує їхню тривалу працездатність і дозволяє виконувати рухи з потрібною амплітудою. Спеціально підібрані вправи сприяють розвиткові вміння регулювати міру напруження й розслаблення м'язів і тим самим виконувати рухи вільно, невимушено, пластично й більш виразно.

Вправи на розслаблення - підготовчі вправи до таких прав, як пружні рухи, хвилі і змахи.

Найкраще навчати загального розслаблення у положенні лежачи.

1. Загальне розслаблення.

В.п.- лежачи на спині, руки вздовж тіла.

На 1-4 — напружитися, пальці стиснути в кулаки, носки сильно натягнути:

на 1 - зняти напруження, розслабитися;

на 2- 4 — залишатися у розслабленому стані.

2. Розслаблення рук.

Вправа 1. В. п. - дві гімнастки стоять обличчям одна до одної.

На 2-3 — одна з гімнасток бере іншу за кисть і піднімає руки вперед;

на 4 - випустити руки.

В. п.— основна стійка.

Вправа 2. На 1-2 — руки м'яко підняти в сторони;

на 3-4 — руки м'яко опустити вниз;

на 1- 2— руки м'яко в сторони;

на 3 - розслаблюючи, опустити праву руку;

на 4 - розслаблюючи, опустити ліву руку.

3. Розслаблення ніг.

В. п.— лежачи на спині, руки вздовж тіла.

На 1-2 — ноги напружено підвести під кутом 45°;

На 3- зігнути ноги в колінах і поставити на підлогу;

на 4 — розслабити.

Методичні вказівки. Ноги, ковзаючи по підлозі випрямляють, коліна трохи розгортають назовні.

4. Послідовне розслаблення.

Вправа 1 В. п.— упор присівши.

На 1-2 -3- 4 — напружено випростатися, піднявши руки вгору;

на 5 - розслабити кисть, залишаючи все інше напруженим;

на 6 - розслабити передпліччя;

на 7 - розслабити плечі;

на 8 - розслабити тулуб, упор присівши.

Вправи на розслаблення доцільно виконувати в кінці заняття, бо вони знімають зайве напруження.

ПОВОРОТИ

Повороти — це обертання навколо вертикальної осі. Їх виконують на двох ногах, на одній і в стрибку. Повороти на двох ногах поділяють на повороти переступанням і схресні. Повороти на одній нозі виконують на повній ступні і на носку, і поділяють на однойменні і різнойменні. Однойменний поворот — це поворот на правій нозі праворуч, а на лівій нозі - ліворуч. Різнойменний поворот — це поворот на правій нозі ліворуч, а на лівій нозі — праворуч. Повороти в стрибку поділяють на повороти з поштовхом двох ніг і з поштовхом одною ногою. Повороти вивчають після того, як учні набули доброї постави, виворітності і натягнутості ніг, оволоділи рівновагами, відчуттям вертикальної осі і переміщенням загального центру ваги при зміні положень тіла, тобто після 7—8 місяців регулярних тренувань. Вправи з рівноваги сприяють розвитку майже всіх якостей, необхідних для виконання поворотів. Тому їх вважають підготовчими вправами до поворотів.

Положення рук і тулуба під час поворотів ускладнюють їхнє виконання, тому на початковій стадії навчання всі повороти розучують з прямим

вертикальним тулубом, руки в сторони, а в міру їхнього опанування ускладнюють зміною положення рук і тулуба.

Протягом першого року учнів навчають таких поворотів: поворот на двох ногах переступанням; схресний поворот; поворот на одній нозі, переставляючи п'ятку; поворот кругом махом вперед; поворот стрибком; поворот кругом і поворот на одній нозі на носку (всі повороти однойменні і різнойменні).

1. Поворот на двох ногах переступанням.

Це не складний поворот, і його розучують відразу в якому-небудь танцювальному поєднанні.

В.п. - стійка на високих напівпальцях, руки в сторони, спина підібрана, голова підведена.

На 1-3 — крок вальса з правої ноги, нахил праворуч, дугою вниз, круг лівою рукою (закінчуючи крок, корпус випрямити);

на 1-3 — так само з лівої ноги;

на 1-3—поворот, переступаючи, легкі хвилі руками;

на 1-3 — так само з другої ноги і в іншу сторону.

Методичні вказівки. Простежити за правильним положенням голови і рук під час нахилу, поставою і м'кістю рухів руками.

2. Схресний поворот.

Він, як і попередній, не дуже складний для виконання і допомагає краще відчувати вертикальну вісь, навколо якої здійснюють поворот.

В.п. 5-а позиція. Права нога спереду, спина підібрана, голова підведена.

На 1 - напівприсід, праву ногу в бік 2-ї позиції, носком торкнутися підлоги, руки в сторону - вниз;

на 2 - стати на напівпальці, одночасно підтягнувши праву ногу в 5-у позицію ззаду, поворот кругом праворуч, руки і підготовчій позиції;

на 3 - напівприсід, праву ногу в сторону 2-ї позиції, носком торкнутися підлоги, руки в сторони - вниз;

на 4 - стати на напівпальці, одночасно підтягнувши праву ногу в 5-у

позицію ззаду, поворот кругом праворуч, руки в підготовчій позиції.

Так само з другої ноги і в інший бік.

Методичні вказівки. Стежити за поставою, доброю виворітністю і натягнутістю ніг у повороті.

3. Поворот на одній нозі.

Це повільний поворот, який здійснюють легким посуванням п'ятки у потрібному напрямку. Його виконують з різним положенням рук, тулуба, робочої та опорної ніг.

В. п. - 5-а позиція. Права нога спереду.

На 1 - стати на напівпальці, руки в сторони;

на 2 - напівприсід на лівій нозі, права ковзає вперед, носком у підлогу, через 3-ю позицію руки вперед, нахил до правої ноги;

на 3 - випростатися, праву ногу вперед, руки вперед;

на 4 - через сторону праву ногу назад, руки в сторони;

на 5-6 — поворот на 360°, зберігаючи форму;

на 7 — приставити праву ногу в 5-у позицію, руки вниз.

8 – в.п.

Так само з другої ноги в іншу сторону.

Методичні вказівки. Опорна нога під час повороту напружена до краю, спина підібрана, руки м'які, робоча нога в своєму круговому русі повинна пройти на одній висоті, виворітно і до краю напруженою у всіх суглобах.

4. Поворот кругом махом ноги вперед.

Його виконання трохи ускладнюється тим, що під час маху загальний центр ваги часто зміщується з вертикальної осі. Можна розучувати цей поворот біля опори.

В. п. - 5-а позиція. Права нога спереду.

На 1 — стати на носок лівої ноги, мах правою вперед і поворотом ліворуч, трохи притримуючись опори;

на 2-3 — висока рівновага, опору відпускати;

на 4- 5-а позиція, права нога ззаду.

Так само з другої ноги і в іншу сторону.

Методичні вказівки. Стежити за гарною поставою, махову ногу після повороту не опускати, ноги напружені до краю.

5. Поворот кругом поштовхом двох ніг, прогнувшись.

Відчуття вертикальної осі в безопорній фазі набуті значно важче, ніж на підлозі, тому в цьому стрибку не рекомендується робити великі повороти. На першому році навчання треба обмежитися поворотами кругом.

В. п. - 5-а позиція. Права нога спереду, спина підібрана, руки у підготовчій позиції.

На і - посилюючи виворітність, присісти якомога глибше, не відриваючи п'яток від підлоги, корпус прямий і підібраний.

на 1-і - сильний поштовх угору з поворотом кругом, ноги в стрибку сильно витягнуті;

на 2 і - приземляючись на пальці, перейти на всю ступню в напівприсід в 5-у позицію, ліва нога спереду;

на 3- і - ноги м'яко випрямити;

на 4 - і - тримати.

Так само з другої ноги і в іншу сторону.

Методичні вказівки. Стежити за поставою під час стрибка, п'ятки до і після стрибка щільно притиснуті до підлоги, в стрибку не повинно бути пересування ні І вперед, ні назад. Приземлюватися в місце поштовху.

6. Поворот на 360° на носку.

Це найскладніший поворот, і до його вивчення треба і підходити дуже обережно й уважно. Спочатку його виконують на 180°.

В.п. - 5-а позиція. Права нога спереду.

На 1 - напівприсід на лівій нозі, праву в сторону на 45°, руки в сторони-вниз;

на 2- стати на носок лівої ноги, одночасно невеликий мах правою ногою вперед, зігнути її і притиснути|ступню до гомілки, поворот на 180° (а потім на 360°), руки в підготовчій позиції;

на 3 - так само, як на 1;

на 4 - так само, як на 2.

Так само на правій нозі в інший бік. Цей поворот може бути різнойменний та однойменний. Його виконують з 2-ї, 4-ї та 5-ї позицій.

Методичні вказівки. Корпус підібраний і прямий, напівприсід робити на гранично виворітній нозі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. // Молода спортивна наука України. - 2009.Т.1. С. 6-9
2. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. // Молода спортивна наука України. - 2008.Т.1. С.15-19.
3. Белокопитова Ж.А. Фактори, які визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. - Київ. 2010.- №2.- С.24-28.
4. Белокопитова Ж. А. Художня гімнастика. Програма навчання без предмету і з предметами. – К., 1983. - С. 17-34.
5. Белокопитова Ж. Художня гімнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2001. – 132с.
6. Белокопитова Ж.А. Художня гімнастика (історія, наукові дослідження, факти, цифри): навчально-методичний посібник / Ж.А. Белокопитова, А.А. Тимошенко, А.М. Дячук. – К: Науковий світ, 2001. – 99с.
7. Белокопитова Ж.А. Комплексна оцінка спеціальних здібностей дівчат на початковому етапі навчання вправам художньої гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія и методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої фізичної культури». – К., 1981. – 22 с.
8. Бірюк Е.В. Особливості фізичної підготовки: методичні рекомендації. – К.: изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.
9. Бірюк Е.В. Педагогічні технології навчання вправам з предметами гімнасток вищої кваліфікації: методичні рекомендації. – Тбілісі, 1988. - 19с.
10. Білошицька Н.В. Профілактика та корекція порушень постави у дівчат 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою: автореф. на здобуття наук ступеню канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої фізичної культури». – Луцьк, 2000. – 23с.
11. Вишнякова А.С. Удосконалення функціональних можливостей спортсменок на початковому етапі підготовки в художній гімнастиці

систематичним використанням дихальних вправ. Підготовка спортивного резерву і здоров'я: В. : 1998. 386 с.

12. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. -240 с.

13. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого і юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. – С. 310.

14. Григорян Е. А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом : автореф. дис. канд. пед. наук. – К., 2006. 27 с.

15. Гурман Л.Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: курс лекцій. Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. 368с.

16. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Фізіологія спорту. Київ, Олімпійська література. 2001. 504 с.

17. Дудкевич Т.В., Яцюк В.А. Вікова педагогіка і психологія (курс лекцій та практикум): навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2007. 204 с.

18. Денісова П.В. Вимірювання і методи математичної статистики в фізичному вихованні і спорті. - К.: Олімпійська література, 2008.- 127 с.

19. Заплатинська О. Взаємозв'язок відтворення ритму стрибків та оцінки за техніку їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 3. С. 43-48.

20. Карпенко Л.А., Винер И.А. Методика оцінки и розвитку фізичних здібностей у гімнасток, які займаються художньою гімнастикою: навчальний посібник. – ВФГС, 2007. – 76 с.

21. Кизім П., Батєєва Н. Удосконалення технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці засобами акробатики на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5. С. 50 41-46.

22. Кизіма А.В. Оцінка і удосконалення спритності шляхом розвитку точності рухів. / <http://lib.sportedu.ru>.

23. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів

/ Келлер В.С., Платонов В.Н.. – Львів: Українська Спортивна Асоціація. – 1992. – 269 с.

24. Кечетжиева Л. Навчання дітей художній гімнастиці / Л. Кечетжиева, М. Ванкова, И. Чиприянова – Б., 1985. – 96 с.

25. Костюкевич В. М. Дипломна робота. – Вінниця : Планер, 2005. – 120 с.

26. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. - В.; ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. - 183 с.

27. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.

28. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 1999. 232 с.

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

30. Леонова В.А. Через науку до олімпійських вершин. – Харків: ОВС, 2003. – 352 с.

31. Лісицька Т.С. Кокошвили Р.Ш., Сосина В.Ю. Шляхи удосконалення технічної підготовки в вправах з предметами. Гімнастика. – 1982. – № 1. – С. 67–71.

32. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 11. – С. 50-60.

33. Муллагільдіна А. Я. Підвищення надійності змагальної діяльності спортсменок 10-13 років в художній гімнастиці. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12. С. 85-88.

34. Миколаєва М.С. Формування і удосконалення здібностей до

просторової орієнтації у гімнасток високої кваліфікації під час виконання кидків і ловлі м'яча: автореф. на здобуття наук ступеню канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої фізичної культури» / М.С. Миколаєва. – М., 1999. – 24 с.

35. Назарова О.М. Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренерів. – К.: 2001. – 39 с.

36. Нестерова Т.В. Засоби технічної підготовки юних гімнасток високої кваліфікації у групових вправах художньої гімнастики: автореф. на здобуття наук ступеню канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої фізичної культури». – К.: КДПФК, 1993. – 21 с.

37. Омел'янчик-Зюркалова О. О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(4). С. 146-150.

38. Платонов В.Н. Координація спортсмена і методика її удосконалення. Платонов В. М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.

39. Правила змагань з художньої гімнастики. – Технічний комітет з художньої гімнастики: ФИЖ. – 2018. – 100 с.

40. Ротерс Т.Т. Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика. – К.: Освіта, 1989. – 175 с.

41. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360 с.

42. Сівакова Д.А. Уроки художньої гімнастики. К.: Фізкультура и спорт, 2014. 173 с.

43. Сіваш І. Фактори успішної змагальної діяльності в групових вправах художньої гімнастики. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 9. С. 126-131.

44. Собінова Б.М. Художня гімнастика. К.: Мистецтво, 2018. 223с.

45. Серебрянська К.О. Формування особистісного фактору змагальної надійності висококваліфікованих гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт” / К.О. Серебрянська. – Харків: ДАФК. – Харків, 2004. – 20 с.

46. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. - К.: Олімпійська літ., 2001. - 439 с.

47. Сосина В.Ю. Ритмічна хореографія. - К.: Радянська школа, 1990, - 255 с.

48. Сосина В.Ю. Хореографія в гімнастиці. - К.: Олімпійська література, 2009. – 146 с.

49. Топол Г. Управління підготовкою гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С. 13-17.

50. Фаворитов В. М., Сілявіна К. А. Особливості та ефективність методики направленої розвитку гнучкості юних гімнасток 6–7 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 121–124.

51. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності / Держкомспорт України, федерація гімнастики України. – К., 1999. – 113 с.

52. Чернишенко Т.М., Зразюк М.В., Ткачук Г.Р. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «планер», 2018. - 418с.

53. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Хореографічна підготовка як засіб

естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 98-102.

54. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. 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.

55. Чернишенко Т.М. Вплив ігрового методу на фізичний розвиток дівчат 5-7 років, які займаються художньою гімнастикою / Т.М. Чернишенко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №3 (2017). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 77-82.

56. Шевченко О.В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: [навчальний посібник] / О.В. Шевченко, А.О. Шевченко. – Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. – 252 с.

57. Шельчук Н.О. Психофізична підготовка спортсменок 12-14 років в художній гімнастиці: автореф. на здобуття наук. звання канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський та професійний спорт” / Н.О. Шельчук. – Львів, 2004. – 184 с.

58. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

59. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Збруч, 2000. - С. 106-118.

60. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. –Ч.1. - Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2001. – 236 с.

61. Янова Т.Т. Розвиток і програмування гнучкості: (на мат. худ. гімки): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04

“Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої фізичної культури” / Т.Т. Янова. – Харків: Харківський пед. університет ім. Г.С. Сковороди, 1994, 15с.

62. Law M.P., Côté J., Ericsson K.A. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. //International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2008, vol.5(1), pp. 82-103.doi:10.1080/1612197X.2008.9671814.

63. Marian C., Ion M. Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 4165-4168. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.219.

64. Rhythmic Gymnastics Rules 2016-2020. —
<http://www.figgymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>

