

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

**«ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ
ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ»**

Студента II курсу 2 МФКСЗ групи
Освітньої програми 017 Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра

Липницької Вікторії Олегівни

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Чернишенко Тамара Миколаївна

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 **Липницької Вікторії Олегівни**

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

«ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Художня гімнастика є одним з найвидовищних видів спорту, особливо після включення її в програму Олімпійських ігор. Разом з тим, сучасна система спорту вищих досягнень вимагає перегляду і інтенсифікації тренувального процесу з ранніх років спеціалізації.

Одним з найбільш актуальних напрямів перспективної підготовки в художній гімнастиці залишається питання підвищення технічної майстерності у вправах з предметами. Зокрема, дослідження в художній гімнастиці предметної підготовки й розвитку спеціальних здібностей гімнасток у вправах зі скакалкою.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати методику навчання техніки виконання базових вправ зі скакалкою з гімнастками-художницями 5-6 років на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми навчання техніки виконання базових вправ зі скакалкою у спеціальній і методичній літературі.
2. Визначити і вивчити рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років.
3. Розробити й експериментально обґрунтувати методику навчання базових вправ зі скакалкою гімнастками-художницями 5-6 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток-художниць 5-6 років на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження - засоби й методи освоєння техніки вправ зі скакалкою на основі спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць 5-6 років.

На основі проведеного дослідження спеціальної фізичної підготовки розроблено методику прискореного навчання техніки вправ зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років. Отримано нові дані про рівень спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років. Розроблені критерії оцінювання техніки виконання вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років.

Ключові слова: *художня гімнастика, юні гімнастки 5-6 років, навчально-тренувальний процес, вправи зі скакалкою – махи, переводи, круги, кидки, стрибки через скакалку.*

ANNOTATION

to the qualification work of Victoria Olehivna Lypnytska

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

m. Vinnytsia, 2024

«TECHNOLOGY OF TEACHING TECHNIQUES WITH A ROPE YOUNG GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING»

Rhythmic gymnastics is one of the most spectacular sports, especially after its inclusion in the program of the Olympic Games. At the same time, the modern system of sports of higher achievements requires revision and intensification of the training process from the early years of specialization.

One of the most relevant areas of prospective training in artistic gymnastics remains the issue of improving technical skill in exercises with objects. In particular, the research in artistic gymnastics of subject training and development of special abilities of gymnasts in exercises with a rope.

The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate the methodology of teaching the technique of performing basic exercises with a rope with artistic gymnasts of 5-6 years at the stage of initial training.

Tasks of the research:

1. To analyze the state of the problem of learning the technique of performing basic exercises with a jump rope in special and methodical literature.
2. To determine and study the level of special physical and technical preparation with a rope of artistic gymnasts 5-6 years old.
3. To develop and experimentally substantiate the methodology of teaching basic exercises with a rope to artistic gymnasts aged 5-6 years.

The object of the study is the educational and training process of artistic gymnasts aged 5-6 at the initial stage of training.

The subject of the study is the means and methods of mastering the technique of exercises with a rope based on the special physical training of female gymnasts-artists 5-6 years old.

On the basis of the conducted research on special physical training, a method of accelerated training of the technique of exercises with a rope for female gymnasts-artists aged 5-6 years was developed.

New data on the level of special physical fitness of 5-6 year old gymnasts were obtained. Criteria for evaluating the technique of performing exercises with a rope for 5-6 year old gymnasts have been developed.

Keywords: rhythmic gymnastics, young gymnasts 5-6 years old, educational and training process, exercises with a rope - swings, transfers, circles, throws, jumps over a rope.

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	6
1.1. Передумови виникнення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання жінок	6
1.2. Олімпійська історія художньої гімнастики	11
1.3. Особливості суддівства художній гімнастиці	12
2. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	14
2.1. Наукові підходи до проблеми роботи з предметами в підготовки юних гімнасток-художниць	14
2.2. Рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, як важливий критерій прогнозу спортивних досягнень в художній гімнастиці	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3. ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗІ СКАКАЛКОЮ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 5-6 РОКІВ НА ЕТАПІ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	37
3.1. Характеристика показників технічної підготовленості гімнасток зі скакалкою	37
3.2. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості юних-гімнасток 5-6 років на констатувальному етапі дослідження	46
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ЗІ СКАЛКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ З ЮНИМИ ГІМНАСТКАМИ 5-6 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ....	4
4.1. Характеристика авторської програми гімнасток 5-6 років вправ зі скакалкою	48
4.2. Динаміка показників технічної підготовленості вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років	49
4.3 Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років	53
ВИСНОВКИ.....	57
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	59
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність. Зростання підвищених вимог до підготовки у художній гімнастиці, а саме засвоєння юними спортсменами доступних знань з фізичної культури і спорту, формування необхідного основного фонду умінь і навичок в обраному виді спорту, сприяння всебічно гармонійному розвитку зумовлює подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу у системі багаторічної підготовки, зокрема на етапі початкової підготовки.

На етапі початкової підготовки під час тренувальних занять з художньої гімнастики планується достатньо часу приділяти навчанню й удосконаленню техніки з певних предметів (скакалка, обруч, м'яч), для того щоб закласти основу для подальшого технічного вдосконалення [Бірюк О.В., 1999, Андрєєва Р.І., 2009, Овчиннікова Н.А. 2013].

Одним із провідних чинників, що зумовлює якісне виконання базових вправ, як без предмету, так і з предметами є розвиток фізичних якостей: гнучкості, координації, швидкості, загальної силової витривалості [Белокопитова Ж.А., 2010, Бірюк О.В., Серебрянська К. О., 2004].

Належний рівень спеціальних фізичних якостей дозволяє демонструвати на цьому етапі підготовки легке, плавне виконання елементів, як без предметів так і з предметами, проявити нескладну координацію і свободу рухових дій, рухових комбінацій, а це в свій час виступає, як естетичний компонент виконавчої майстерності [Нестерова Т.В., 1993 Чернишенко Т.М., Зразюк М.С., 2018].

Однак у підготовці гімнасток не можна не відзначити наявності певних труднощів, пов'язаних з регулярними змінами правил змагань та з ускладненням програми виступів. Обов'язковою умовою цього процесу є необхідність удосконалення методики підготовки юних гімнасток. Особливо гостро ця проблема постає в системі предметної підготовки [Бірюк О.В, 2001, Лісицька Т.С. Кокошвілі Р.Ш., Сосина В.Ю., 2002, Андрєєва Р.І., 2009,].

Одним з найбільш актуальних напрямів перспективної підготовки юних гімнасток в художній гімнастиці залишається питання покращення та

поліпшення технічної майстерності у вправах з предметами – скакалка, м'яч, стрічка, обруч, булави. Зокрема, дослідження в художній гімнастиці предметної початкової підготовки й розвитку спеціальних здібностей юних гімнасток у вправах зі скакалкою у вітчизняній науко-методичній літературі не достатньо висвітлена, що спонукає нас до розв'язання цієї проблеми.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати методику навчання техніки виконання базових вправ зі скакалкою з гімнастками-художницями 5-6 років на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес гімнасток-художниць 5-6 років на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження - засоби й методи освоєння техніки вправ зі скакалкою на основі спеціальної фізичної підготовки гімнасток-художниць 5-6 років.

Завдання дослідження:

4. Проаналізувати стан проблеми навчання техніки виконання базових вправ зі скакалкою у спеціальній і методичній літературі.
5. Визначити і вивчити рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років.
6. Розробити й експериментально обґрунтувати методику навчання базових вправ зі скакалкою гімнастками-художницями 5-6 років.

Для розв'язування поставлених завдань в роботі використовувались наступні **методи дослідження**:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна: На основі проведеного дослідження спеціальної фізичної підготовки розроблено методику прискореного навчання техніки вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років. Отримано нові дані про рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років. Розроблені критерії

оцінювання техніки виконання вправ зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років.

Теоретична і практична значимість роботи. Матеріали дослідження можуть бути використані у практиці тренерами дитячо-юнацьких спортивних школах, також сприятимуть підвищенню рівня володіння одним із складних предметів даного виду спорту – скакалкою. Результати досліджень упроваджені в практику роботи ДЮСШ м. Вінниці, м. Житомир, м. Жмеринка.

Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, організації та проведенні дослідження, розробці експериментальної програми, опрацюванні матеріалу, обґрунтуванні отриманих даних.

Апробація результатів магістерської роботи. На основі отриманих результатів дослідження було опубліковано наукову статтю у збірнику наукових праць «Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорту та фізичної терапії, ерготерапії» (Вінниця 2024р.).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота на тему: «**Технологія навчання техніки зі скакалкою юних гімнасток на етапі початкової підготовки**» написана на 81 сторінки друкованого тексту, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Кваліфікаційна робота проілюстрована 10 таблицями та 5 рисунками. Список використаної літератури включає 67 джерел.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

1.1. Передумови виникнення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання жінок

Сьогодні хід історії, суспільного прогресу вимагає вирішення проблем впровадження у фізичне виховання жінок адекватних часові форм і засобів. Художня гімнастика у зв'язку з цим має розглядатися як один з найефективніших видів фізичної культури дівчинки, дівчини, жінки, який складається з різноманітних видів вправ, що гармонійно впливають не тільки на фізичний стан, а й на особистість тих, хто займається. Вона поєднує такі види фізичної активності, як основні і специфічні гімнастичні вправи, пластичні, ритмічні та акробатичні вправи, майже всі різновиди танцювальних вправ. Методичною особливістю художньої гімнастики є комплексність і сполученість розвитку всіх без винятку фізичних якостей. А обов'язковість виконання фізичних вправ відповідно стилю і характеру музичного супроводу обумовлює позитивний культурно-естетичний вплив занять. Пройшовши етапи становлення та розвитку, сьогодні художня гімнастика - олімпійський вид спорту, що розвивається на всіх без винятку континентах нашої планети. Але одночасно зі спортивною спрямованістю вона не втратила фізкультурно-оздоровчого значення. Заняття з художньої гімнастики з оздоровчою спрямованістю можуть задовольняти вимоги формування і підтримки здорового способу життя дівчат і жінок різного віку і підготовленості. Засоби художньої гімнастики використовуються у фізичному вихованні учнів освітніх закладів: від дошкільних освітніх установ до вищих навчальних закладів. Вони є предметом різноманітних фізкультурно-оздоровчих клубів, шкіл, гуртків, секцій. Саме фізкультурно-оздоровчий вплив став передумовою того, що з великої кількості засобів художньої гімнастики відокремилися і почали самостійний розвиток жіноча гімнастика, ритмічна гімнастика, танцювальна аеробіка, естетична гімнастика, черліденг. Основні засоби цих видів фізичної активності і сьогодні залишаються у складі художньої гімнастики, але одночасно розвиваються і як

самостійні фізкультурно-оздоровчі види рухової активності. Все це свідчить про універсальність художньої гімнастики як виду фізичної культури жінок, основні принципи і спрямованість якої були сформульовані під час її заснування і становлення у першій половині XX сторіччя. Ось чому аналіз розвитку гімнастичних систем, спрямованих на фізичне виховання жінок, що передували утворенню художньої гімнастики, як її передумов, має в наші дні актуальне значення. Залучення до накопиченого історичного досвіду дозволить критично переосмислити деякі застарілі, що не відповідають духу часу положення, автоматично перенесені з минулого, сприятиме формуванню високого рівня професійної компетентності спортивного педагога. Аналіз досліджень і публікацій. Становлення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання жінок та виду спорту не можна зрозуміти поза зв'язком з її витоками. Як в будь-якому явищі науки і культури, коріння художньої гімнастики йдуть в глиб століть. Віддалені джерела, що використані в ній, різноманітні - це гімнастика, пластика, елементи народних танців, ритміка, екзерсис класичного танцю [13, 27]. У вітчизняній історичній та історико-педагогічній науках існує певна прогалина в дослідженнях передумов виникнення художньої гімнастики, впливу різних гімнастичних систем XIX сторіччя на її формування. На думку фахівців, роль першо-прохідців у галузі фізичного виховання, які водночас з науковим обґрунтуванням різних форм рухів і системи викладання займалися розробкою питань фізичного виховання дівчат, належить Петру Франційовичу Лесгафту [27, 48] і Жоржу Демені [15, 48]. На безпосереднє формування художньої гімнастики, як самостійного виду рухової активності жінок, вплинули система виразної гімнастики Франсуа Дельсарта, ритмічна гімнастика Еміля Жака Далькроза та «вільний танець» Айседори Дункан [13, 15, 43, 48,]. Саме вихованки цих популярних наприкінці XIX - початку XX ст. у Європі та на інших територіях східних країн напрямів фізичного виховання стали засновницями художньої гімнастики на теренах радянського союзу, укладачами її теоретичних і методичних основ [13]. Аналіз впливу цих гімнастичних і танцювальних напрямів сприяло глибшому розумінню суті фізкультурно-оздоровчої спрямованості художньої гімнастики та

проблем професійної освіти фахівців з цього виду рухової активності в сучасних умовах.

Ще у 70-х роках XIX ст. відомий педагог, анатом і лікар П.Ф. Лесгафт (1837-1909) в своїх працях сформулював основне завдання виховання за допомогою фізичних вправ - формування гармонійно розвиненої особистості. Він вказував на необхідність будувати гімнастику у відповідності з анатомо-фізіологічними науковими даними і висунув на перший план важливість поєднання інтелектуального і фізичного розвитку. Учений запропонував методику для вироблення уміння управляти своїми рухами без зайвих витрат енергії і точно регулювати їх у часі і просторі. Він надавав особове значення вмінню керувати у часі ступенем напруження м'язів під час виконання фізичних вправ [13].

Декілька пізніше значний внесок в наукове виховання дівчат і жінок додав французький фізіолог і педагог Жорж Демені (1850-1917). Він доводив доцільність застосування вправ на розтягування та розслаблення м'язів, динамічних вправ, танцювальних рухів і вправ з предметами (булавами, вінками, палицями), які сприяють формуванню гнучкості, спритності, умінню рухатися плавно і граціозно. Вправи проводилися під музику, частіше за все ту, що була взята з класичних творів. На думку Демені, гімнастичні рухи мають бути природними, динамічними, округлими за формою, максимально амплітудними, вільними від зайвих напружень, різноманітними за спрямованістю [25].

Франсуа Дельсарт (1811-1871), французький співак і драматичний актор, викладач дикції і драматичного мистецтва, впродовж багатьох років займався дослідженням законів виразного жесту. Він створив систему виразної гімнастики, що охоплювала всі сторони акторської майстерності: вміння виразно співати, володіти жестом, мімікою, позами. Для викладання своєї системи Дельсарт відкрив в Парижі курси сценічної виразності. Дельсарт класифікував жести, склав таблиці, в яких кожен виразний рух був визначений начебто з математичною точністю. Наприклад, тільки для рук надано 243 різновиди рухів. Для рухів голови були обумовлені навіть такі подробиці, як положення ока, повік, брів [13]. Він вважав за доцільне вивчати жести за трьома ознаками:

відповідності душевному стану (семіотика); управління рівновагою (статика); законів послідовності рухів (динаміка). Велика увага приділялася різній силі й швидкості рухів. Велику цінність мають відкриті ним принципи виразності: принцип зв'язку між емоційним станом і рухами; принцип цілісного включення в рух багатьох суглобів, починаючи з більш великих м'язів (так виконуються пружини, хвилі); принцип протиставлення (різноманітні положення рук і ніг) при пересуваннях.

Еміль Жак Далькроз (1865-1950), швейцарський композитор, професор консерваторії, створив систему ритмічної гімнастики, що мала велику популярність у педагогів і діячів мистецтва. Стрімке зростання популярності ритміки почалося на початку ХХ ст. [43]. Розпочавши з допоміжного методичного прийому на уроках сольфеджіо, який зводився до того, що учні мали оплесками відзначати найбільш складні для них сполучення тривалості нот, він розвинув свою систему настільки, що відкрив Інститут ритму. Для Далькроза найбільшим взірцем була Греція з її оркестикою, Олімпійськими іграми [13]. В програму входили ритмічна гімнастика, жива пластика, теорія музики, сольфеджіо, хоровий спів, імпровізація на роялі, анатомія і, для тих, хто бажав, танці. Провідною дисципліною була ритмічна гімнастика. У своїй гімнастиці він відрізняв три види вправ: вправи у ритмічних рухах, вправи для тренування слуху, вправи з імпровізаційних дій [27]. Вона базувалася на відтворенні рухами метроритму, динаміки, темпу і відтінків музичного звучання. При цьому ставилися завдання щодо розвитку музичності і морально-вольових якостей тих, хто займалися. Для цього в залежності від музичного темпу і ритму використовувалися ходьба, біг, стрибки, прискорення або сповільнення руху. Ритморисунок ногами сполучався з виконанням іншого, більш швидкого - руками. Всі вправи, спрямовані на розвиток відчуття темпу, ритму, структури музичних творів, були різноманітними за формою і виконувалися в чіткій послідовності за ступенем складності. Різноманітними були і вправи на увагу. Наприклад, під час прослуховування нового ритморисунку необхідно було виконувати по-передній [13]. Заняття живою пластикою утворювалися з головної групи вправ на виразність рухів, що виконувалися під музику. Далькроз

систематизував рухи людини в 20 жестів для рук. Він вважав, що їх комбінації у сполученні з рухами тіла є вичерпними щодо можливих варіантів виразних рухів людини. Велике місце займали групові та індивідуальні імпровізації на різні теми. Вивчали також танцювальні рухи: галоп, польку, мазурку, вальс. Свою систему Далькроз розцінював як засіб загального виховання, що необхідний кожній людині для гармонійного фізичного, розумового і художнього розвитку, яке має передувати професійному навчанню у будь-якій галузі мистецтва і діяльності [13].

Айседора Дункан (1878-1927) - відома американська акторка. Вона відкрила новий танцювальний напрям - виразний танець у вільній пластиці. Обдарована від природи, вона вважала, що всі рухи сучасної балетної школи неприродні тому, що націлені на відтворення ілюзії, начебто для них закони тяжіння відсутні [27]. Своїм вчителем вважала природу, захоплювалася музикою, яка «здатна говорити з душею». Танцювала Айседора Дункан босоніж під музику Чайковського, Вагнера, Дебюсі, Бетховна, Шуберта, та інших великих композиторів. Танець Дункан був порівняно простим за технікою, складався з кроків, бігу, стрибків, хвилеподібних і махових рухів, виразних поз та жестів. Головним в ньому була виразність - відображення змісту і нюансів настрою та музики. В основі її методу було виховання емоційної чутливості до музики і повна безпосередність її відтворення в русі. Дункан захоплювалася мистецтвом стародавніх греків, воно було для неї високим взірцем, улюбленим і ґрунтовно вивченим. Водночас її танець, як стверджувала вона, не танець минулого, а танець майбутнього [27]. Спеціальної системи навчання Айседорі Дункан створити не вдалося, але цінними є деякі її ідеї: формувати творчу індивідуальність через особисту творчість тих, хто займається; використати у навчанні високохудожню музику; дотримуватись принципу природності рухів, одягу, взуття; звертатися до природи, як джерела образного збагачення і естетичного розвитку. Дункан намагалася передати ученицям вміння бачити прекрасну форму живої природи у хвилеподібних лініях, яку вона відтворювала в своїх рухах.

1.2. Олімпійська історія художньої гімнастики

1980г - став для художньої гімнастики поворотним, після завершення Олімпійських ігор в Москві, на конгресі МОКНУВ було ухвалено рішення про включення цього виду спорту в програму Олімпійських ігор. Олімпійська ж історія художньої гімнастики починається в 1984 році коли перше Олімпійське золото завоювала в Лос-Анджелесі канадка Лорі Фанг. Порівняно посередня гімнастка стає Олімпійською чемпіонкою так як у виступах не брали участь провідні гімнастки радянського союзу і Болгарії. Через чотири роки олімпійською чемпіонкою в Сеулі (1988 р.) стала Марина Лобач. Олександра Тимошенко взяла перемогу в Барселоні (1992 р.), в Атланті (1996р.) - Катерина Серебрянська, в Сиднеї (2000 р.)- Юлія Барсукова, в Афінах (2004 р.) - Аліна Кабаєва. Починаючи з Олімпійських Іграх в Атланті художня гімнастика була представлена повністю двома розділами: змаганнями в індивідуальних і групових вправах.

Деякі особливості художньої гімнастики

Перші кроки в художній гімнастиці бажані в дуже юному віці - в 6-7 років, і навіть ще раніше; так як організм дитини більш сприятливий до розвитку гнучкості, координації і швидкості рухів. Головні якості гімнаста це сила волі і витривалість. Підготовка до змагань вимагає жертви - це і травми і сльози і звичайно ж величезна праця. Як правило вже в 14-16 років багатьом спортсменам доводиться розлучатися з гімнастикою або переходити в спортивний балет. Лише небагато гімнасток продовжують спортивну кар'єру до 20-22 років. Якщо порівнювати із спортивною гімнастикою, то художня - доступніший і безпечніший вид спорту. Проте пред'являються дуже високі вимоги до зовнішнього вигляду спортсменів. Зовсім недавно художня гімнастика стала трансформуватися в аеробіку і фітнес, тому багато дівчат можуть продовжити своє життя в спорті. У спортивній аеробіці більшість учасниць з колишніх гімнасток. Художня гімнастика розвиває гнучкість, спритність, витривалість, дисциплінує людину, удосконалює його тіло, учить володіти їм красиво і граціозно рухатися, укріплює відчуття упевненості в собі, що дуже важливе в сьогоdnішньому світі. Разом з тим не можна не відзначити і той факт, що

художня гімнастика, точніше оцінка результатів виступів, річ у край суб'єктивна. Не раз виникали серйозні скандали і навіть дискліфікації суддів із за нерівноцінного відношення до спортсменів. Один з найгучніших інцидентів відбувся на європейській першості в Сарагосе в 2000 г. (стосується Олени Вітріченко). Із за це неодноразово піднімалися питання про зміну процедури суддівства (подібно до того як це зараз відбувається у фігурному катанні) або навіть про видалення цього виду спорту з олімпійської програми. Крім того художню гімнастику не обійшла стороною проблема допінгових препаратів. Їх приймають, звичайно ж, не для підвищення витривалості або збільшення м'язової маси. Основна проблема гімнасток - зайва вага. Тому основні вживані препарати - сечогінні засоби. Які, у свою чергу, заборонені антидопінговим комітетом.

1.3. Особливості суддівство в гімнастиці художній

Художня гімнастика - це складно-координаційний вид спорту, одна із найбільш видовищних та витончених спортивних дисциплін.

В художній гімнастиці виділяють дві дисципліни: індивідуальні та групові вправи. Індивідуальні гімнастки або команда із 5 осіб виконують вправи під музичний супровід з одним або кількома предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою.

На змаганнях світового рівня гімнастки в індивідуальному багатоборстві виконують 4 вправи, а також змагаються в окремих видах програми (фінали). Команди у групових вправах виконують 2 композиції у багатоборстві: з одним видом предмету та з двома, а також змагаються у фіналах в окремих видах програми.

Художня гімнастика є олімпійським видом спорту. Індивідуальне багатоборство входить до програми ігор чотириріччя з 1984 р., групові вправи - з 1996 р. Загалом розігруються 2 комплекти нагород – виключно багатоборство.

Вправи в художній гімнастиці виконуються під музичний супровід. Композиція може бути як оркестрова, так і з голосом. Суддівська бригада, що

оцінює артистичні компоненти, звертає свою увагу на стиль гімнастики, відображення ідеї постановки, емоції та підкреслення музикальних акцентів.

Тривалість індивідуальної вправи – до 1:30 хв., групової – до 2:30 хв

Оцінюють виступи гімнасток 2 бригади суддів. Оцінка складається з двох компонентів: складності (D - Difficulty) та виконання (E - Execution). Оцінка за складність (D) отримується шляхом додавання «вартості» усіх елементів тіла (D1 - D2) та складності предмета (D3 - D4). Оцінка за виконання (E) складає 10 балів, від яких протягом виступу гімнастки знімаються бали за артистичні (E1 - E2) та технічні (E3 - E6) помилки.

Найбільшими міжнародними змаганнями з художньої гімнастики є Олімпійські ігри, Всесвітні та Європейські ігри, Чемпіонати світу та Європи, Кубки світу, змагання серії Гран-прі.

У 2004 р. Україна приймала чемпіонат Європи з художньої гімнастики, у 2013 р. - чемпіонат світу. В Києві у 2020 р. - чемпіонат Європи.

Щорічно у березні в Києві проходить «Кубок Дерюгіної» - найбільший міжнародний турнір з художньої гімнастики в Україні, що бере свій початок з далекого 1992-го року.

2. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Наукові підходи до проблеми роботи з предметами в підготовці юних гімнасток-художниць.

Одним із основних завдань навчання технічної підготовки в художній гімнастиці є формування універсальних навичок володіння певними предметами відповідно на основі базової системи рухових дій [2, 11, 15]. Але треба акцентувати увагу, що на сьогодні основи техніки з предметами повністю невизначені. Тому важливо з'ясувати найпростіші елементи вправ без предмета, які будуть сприяти подальшому ускладненню рухових дій з предметами. Аналізуючи, наукові джерела ми визначили, що характеристика спеціальних

здібностей до оволодіння технікою роботи з предметами у художній гімнастиці носить доволі не систематизований фрагментарний характер навчання. Відповідно це приводить до того, що вибір засобів та методів тренування не враховує об'єктивних закономірностей розвитку спеціальних здібностей та становлення умінь і навичок під час роботи з предметами [15, 39].

Спираючись на наукові дослідження [Архіпової Ю.О., Балабанової Є.С., Сосіної В.Ю.], які неодноразово висловлювались в своїх роботах на нестабільність результатів наших спортсменок з художньої гімнастики в змаганнях високого рангу та недоліки в техніці володіння предметами. Аналізуючи причини помилок гімнастками під час виконання композицій, акцентувалась увага на шляхи підвищення технічної майстерності у вправах з предметами. Проте шляхи вдосконалення техніки рухів у вправах із предметами та практичні рекомендації щодо цього розроблені ще недостатньо.

Найсуттєвішими причинами помилок у володінні предметами є:

- ❖ недостатній рівень володіння базовими елементами вправ;
- ❖ недостатній рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- ❖ нестабільність під час виконання елементів пов'язаних з кидками предметів;
- ❖ збільшення хвилювання перед відповідальними змаганнями;
- ❖ відсутність критеріїв контролю за рівнем володіння предметами й чіткою моделлю раціональної техніки виконання низки елементів із предметами [33, 56].

Одним із головних найбільш типових показників технічної підготовленості гімнасток-художниць у вправах з обручем та зі скакалкою є володіння кидковими рухами [3, 7, 55]. Якщо проаналізувати змагальні комбінації з обручем та скакалкою то проглядається, що зростає обсяг кидкових вправ, в програмних комбінаціях, підвищується їх структурна та координаційна складність, також збільшується амплітуда рухів. Спостерігається і більш різноманітність рухових дій з обручем та з іншими предметами, художньої гімнастики, які виконуються в певних інтервалах часу між виконанням кидка

ловлею предмету (обруча, скакалки) ускладнюються умови ловлі предмету, що приводить до підвищення вимог технічної точності і якості їх виконання [3, 9].

Перелічення всіх питань, які пов'язані з технікою виконання та методикою вивчення кидкових рухів з предметами дозволяють нам стверджувати, що необхідно створити експериментальне дослідження в художній гімнастиці на етапі початкового навчання роботи з гімнастичними предметами юних гімнасток

Як стверджують провідні теоретики в художній гімнастиці Кечетжієва Л., Ванкова М., головним при навчання вправ у художній гімнастиці є метод проб і помилок під час виконання вправ. Використання цього методу при навчанні високим кидкам предмету (до 5 метрів у висоту) вимагає від юних гімнасток невинновданого великого обсягу одноманітної роботи, за одне тренування виконується завдання від 80 до 100 повторень при цьому здійснюється уміння і навичка контролювати і аналізувати свої рухові дії.

Навчання за цим методом є важко керованим процесом, тому що відсутня інформація про кількісні критерії успішного виконання елементів вправи й важливі помилки [13, 32, 53].

2.2. Рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, як важливий критерій прогнозу спортивних досягнень в художній гімнастиці

З іншого боку художня гімнастика, як ациклічний і складно-координаційний вид спорту, висуває певні вимоги пред'являє вимоги до розвитку фізичних якостей. Жорстка конкуренція в художній гімнастиці викликала значне зростання складності вправ у всіх видах багатоборства, від окремих елементів гімнастики перейшли до складних зв'язок. Кожен предмет має свою специфіку і характерні для нього елементи вправ (скакалка - стрибки, стрічка - повороти, булави - рівноваги, м'яч - нахили Усе це накладає відбиток на специфіку фізичної підготовки гімнасток. Дослідження особливостей розвитку фізичних характеристик у зв'язку і підвищенням спортивної кваліфікації привертало увагу багатьох вчених. Вивчаючи динаміку розвитку

сили у гімнасток, [4, 15, 29] за результатами кореляційного аналізу встановили, що у гімнасток масових розрядів спортивний результат у вправах на гімнастичних снарядах визначається в більшій мірі ступенем розвиненості всіх основних груп м'язів, а вищих - міццю окремих специфічних м'язових груп. Більш високий рівень швидко-силової підготовки майстрів спорту порівняно з першорозрядницями в художній гімнастиці, виявив [29] на основі визначення різниці між середніми показниками стрибків – «кроком» та в «кільце».

У науковій літературі [8, 49, 59] вказується, що в залежності від специфіки виду спорту координаційні здібності виявляються по різному. Важливими координаційними якостями в художній гімнастиці є здібності до оволодіння рухами, рівновагою та ритмом. У художній гімнастиці всі вправи зв'язані з рівновагою. У статичних та динамічних елементах, у вправах з предметами та без предмета - завжди потрібно утримувати своє тіло в певному положенні. Велике значення має і втримання рівноваги після виконання елементів, пов'язаних з обертанням тіла в різних площинах, тобто після навантаження на вестибулярний апарат.

На думку спеціалістів, удосконалення цієї функції може здійснюватися двома методами: шляхом використання як основного засобу, спеціальних вправ для вироблення рівноваги або за рахунок розвитку аналізаторів, які забезпечують збереження рівноваги. Загальна і спеціальна витривалість, як відзначає [11, 52, 65] є обов'язковою складовою частиною високої результативності в художній гімнастиці. Спеціальна витривалість гімнасток визначається як здатність до інтенсивної, але відносно недовгої (протягом 1-3 хвилин) м'язової роботи. Вона необхідна для вільного виконання змагальних комбінацій, які характеризуються високою динамічністю й відсутністю пауз.

Відмічаючи велике значення техніки виконання вправ у художній гімнастиці, дослідники [37, 52, 57] підкреслюють важливість розвиненості як загальних, так і спеціальних фізичних здібностей. Для характеристики швидко-силових здібностей більшість дослідників користується терміном «стрибучість», і саме ця якість є однією з головних умов успішного виступу, тому що сучасна програма включає багато стрибків. Так, Ж.А. Белокопитова [7

] вказує, що вправи зі скакалкою потребують від гімнастки хорошої стрибучості й витривалості. Величина стрибка залежить від рухливості кульшового, колінного, гомілковостопного суглобів, а також рухливості стопи, від функціональних особливостей м'язів, які утворюють рухи в цих суглобах. Ефектність стрибка залежить від висоти вильоту та амплітуди руху. Так багато дослідників [44, 52, 57] підтверджують, що рівень стрибучості є одним з визначальних показників підготовленості в художній гімнастиці. У процесі розвитку цієї якості потрібно враховувати, як зазначає Белокопитова Ж., крім кількісних показників ще й естетичну сторону виконання стрибкових елементів. З метою розвитку стрибучості ряд авторів пропонує використовувати спеціальні комплекси, які включають різні або одноманітні стрибкові рухи на підвищення, у глибину, стрибки з обтяженнями.

Однією з важливих якостей при виконанні нахилів, махів, хвиль є гнучкість. На високому рівні виконувати стрибки з великою амплітудою рухів та постійно утримувати рівновагу можна лише при наявності гнучкості [32, 51]. У художній гімнастиці гнучкість - це елементарна умова якісно і кількісно хорошого виконання руху. Для досягнення високого класу володіння елементами необхідний оптимальний розвиток рухливості в кульшовому, гомілковостопному, плечовому суглобі, а також у ділянці хребта. Ступінь гнучкості залежить як від сили м'язів, які виконують рухи, так і від відсутності протидії з боку м'язів-антагоністів. З усіх основних фізичних якостей найбільш маловивченою є спритність, що пояснюється її специфікою. Праці американського дослідника Е.А.Флейшмана (1998) показали, що люди, які швидше за інших оволодівають рухами, можуть іноді - при вивченні деяких рухів - бути в числі останніх. Але якщо є зв'язок між цими рухами, то вони засвоюються швидше.

Знання онтогенетичних особливостей фізичного розвитку відкриває можливість для керування процесом фізичного виховання. Розвиток різних проявів швидкості найбільш успішно відбувається в 9-14 років; сила різних груп м'язів починає розвивається з 10 років, швидкісно-силові якості - у 12-13 років. Значний потенціал витривалості виникає в 10-13 років, максимальне збільшення

активної і пасивної гнучкості в різних суглобах проходить гетеродинамічно (у плечовому - в 11-12 р., у кульшовому в 11-13 р., у хребті в 12- 14 р). Амплітуда рухів досягає максимальної величини в 11 років. З 11 років у дівчат починається період оптимальної гнучкості. Функція рівноваги, інтенсивно розвивається до 12 років. Координаційні здібності дітей з 7 до 10 років активізуються у своєму розвитку, потім стабілізуються до 11 років. Так з 9 до 12 років спостерігається поступове зростання стрибучості, у 13-14 років приріст знижується, а в 15 років знову прискорюється й досягає максимуму [4, 10, 15, 32].

У науково-методичній літературі останніх років існує одностайна думка, що перспективи удосконалення фізичної підготовленості спортсменів пов'язані з виявленням структури фізичних якостей, специфічної для кожного виду спорту, і розробкою стандартизованої системи їх контролю. На підставі аналізу, літературних джерел, присвячених проблемі визначення місця окремих фізичних якостей у структурі загальної фізичної підготовленості, можна зробити висновок, що основними з них є гнучкість, стрибучість, сила, швидкість та функція рівноваги [9]. Не менше значення для досягнення спортивної майстерності мають координаційні можливості, «м'якість» і «пластичність», швидкість реакції [7].

Чуття ритму (ритмічність) - це здатність спортсмена концентрувати та розподіляти зусилля різних м'язових груп у просторі і часі. Сприйняття ритму, як відзначав Б.М. Теплов, зазвичай супроводжується руховим компонентом. До того ж, це можуть бути рухи не тільки реально виконані, але й уявні. При вдосконаленні чуття ритму спортсмена можна орієнтуватись як на комплексне сприйняття, аналіз і корекцію різних характеристик рухів (напрямок, швидкість, прискорення, послідовність та величина розвинених зусиль), так і на вибіркове опрацювання окремих параметрів (перехід до швидкого розслаблення скорочення). Удосконаленню чуття ритму сприяє застосування світлових та звукових ритмолідерів. Вони можуть бути прості (рахунок, удари в долоні) або складні (музичний супровід). Деякі науковці [7, 30, 59, 62] вказують, що чуття ритму істотно впливає на успішність діяльності в спорті. Очевидно, що це ствердження правильне для тих видів спорту, де специфіка діяльності пов'язана

з темпо-ритмічними характеристиками музики, рухами, тобто для художньої і спортивної гімнастики, фігурного катання, синхронного плавання та ін. Згідно досліджень [49, 55, 63] структура музично-ритмічного відчуття у спортсменок у художній гімнастиці має свої особливості прояву в умовах тренування та змагань. Так, змагання негативно впливають на музично-ритмічне відчуття: під їх впливом погіршуються показники всіх компонентів і порушується характер взаємозв'язку між ними, але це в значній мірі обумовлено індивідуальними відмінностями в таких якостях темпераменту, як емоційна збудливість та тривожність.

Особливості впливу темпераменту на різноманітні компонент музично-ритмічного відчуття, виявлені автором, можуть бути використані тренером і хореографом у постановці вільних вправ для гімнасток. Спортсменкам з вираженою тривожністю, емоційністю та імпульсивністю більш підходить швидка, ритмічна музика, де частини вправи чергуються за темпом швидка - повільна - швидка. Гімнасткам стриманим та емоційно стійким рекомендується лірична, плавна музика в поєднанні частин: повільна - швидка - повільна. При такому підборі музичного супроводу гімнастка зможе використовувати позитивні якості свого темпераменту.

Дослідженнями Л.А.Карпенко (1978) встановлено, що загальна оцінка за виконання довільних комбінацій збільшується разом із зростанням активної участі і гімнасток в їх складанні. Це пов'язано з тим, що якість виконання довільних вправ залежить від того, наскільки вони відповідають індивідуальним особливостям спортсменок (віковим, руховим, фізичним, музикальним, психологічним і інші). Тому вправи, які складає гімнастка разом з тренером найбільш повно відбивають її індивідуальність. Ступінь її участі визначається рівнем творчих здібностей спортсменки у сфері рухів, умінням слухати й розуміти музику, музикальною та руховою пам'яттю, творчою активністю та ін. Як показало дослідження [29] творча активність гімнастки знаходиться в прямій залежності від її рухового досвіду, який значно збагачується з оволодінням новими рухами. Уміння слухати й розуміти музику, а також музикальна пам'ять розвивається в процесі естетичного виховання гімнасток, яке потрібно починати

з перших кроків дівчат у спорті. При складанні довільних вправ все це набуває особливого значення у взаємозв'язку фізичної підготовленості з розвитком зорової і рухової пам'яті), музикального слуху, відчуття ритму, розумінням музики, музичністю й експресивністю гімнасток.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Наша кваліфікаційна робота передбачало вивчення технології навчання техніки зі скакалкою у дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Протягом всього дослідження ми застосовували наступні методи дослідження, які включали наступні підрозділи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково - методичних джерел та електронних ресурсів;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- експертне оцінювання;
- педагогічний експеримент;
- математична обробка результатів.

Ми спробували проаналізувати наукові та методичні статті, наукові роботи, в яких розглядалися питання з предметної підготовки, гімнасток-художниць, а саме вправи зі скакалкою, а також пошуку нових практичних методів вдосконалення володіння цим предметом.

Для початківців основна увага приділялась умінню знати та вміти приймати правильне положення предмету під час виконання махів, кругів, обертань, кидків та маніпуляційних вправ зі скакалкою оскільки в програмі з цим предметом, вони є найбільш поширеними і складними при вивченні на початковому етапі підготовки юних гімнасток. Вивчення спеціальної літератури, а саме Художня гімнастика в школі», «Правила художньої гімнастики» (2018, 2020рр.) дозволило обрати особистий напрям дослідження, який пов'язаний з навчанням техніки виконання базових вправ зі скакалкою. Це дозволило нам виявити сучасний рівень проблеми який досліджується і визначити подальший напрямок роботи.

На підставі вивчення наукової та методичної літератури нами було визначено мету та відповідно завдання дослідження. Також визначено об'єкт та

предмет дослідження, проведений адекватний підбір методів дослідження для виявлення емпіричних даних.

Педагогічне спостереження. Педагогічні спостереження проводилися за об'єктивними та суб'єктивними показниками юних гімнасток під час тренувальних занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки, хореографічного тренажу, танцювальних кроків, а також вправам зі скакалкою. Проведені наші дослідження змогли доповнити дані, які були отримані під час експерименту а також встановити показники оперативного контролю за реакцією організму на фізичні навантаження загальної фізичної та спеціальної підготовки.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня спеціальної технічної підготовленості ми використали тести, які відображають специфіку практично-технічної роботи з володінням предмету – гімнастичною скакалкою. Вивчаючи та аналізуючи класифікацію вправ зі скакалкою, а також переглядаючи правила змагань з художньої гімнастики (2016-2020рр.) нами було розроблено комплекс тестових вправ зі скакалкою, включаючи 14 базових вправ для художниць на етапі початкової підготовки. Данні вправи були класифіковані в шість блоків відповідно до їх способу техніки виконання. Тестові вправи зі скакалкою подані в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Спеціальні вправи для тестування технічної підготовленості зі скакалкою юних гімнасток 5-6 років

№ п/п	Тестові вправи зі скакалкою	Вимоги до виконання
Махи		
1.	Махи скакалкою двома руками вправо і вліво (бал)	Скакалка під час руху не повинна торкатися підлоги. Махи скакалки здійснюється стоячи на місці без зайвих кроків. Розкачувати
2.	Махи скакалкою справа однією рукою вперед назад в боковій площині, (бал)	Махи скакалкою виконується стоячи на пів пальцях без зайвих кроків, правою рукою в боковій площині

3.	Махи скакалкою зліва однією рукою вперед назад в боковій площині (бал)	Махи скакалкою виконується стоячи на пів пальцях без зайвих кроків, лівою рукою в боковій площині
4.	Скакалка в двох руках, за спиною ззаду. 1- мах скакалкою вперед; 2- мах скакалкою назад, (бал)	Мах скакалкою виконується енергійним рухом (кистями рук). Обов'язкове виконання не менше трьох серій махів.
Переведення скакалки		
5.	Руки в сторони, скакалка спереду. 1-2 - круг правою рукою по дузі вперед-вліво, продовжуючи за спиною вправо, перевести скакалку назад; 3-4 - круг лівою рукою по дузі назад-вправо, продовжуючи, перевести скакалку вперед, (бал)	Під час переведення скакалка не торкається тіла, рух повинен бути плавним. Переведення скакалки виконується стоячи на пів пальцях. Обов'язкове виконання не менше трьох серій переведення
6	Руки в сторони, скакалка спереду. 1-2 - круг лівою рукою по дузі вперед-вправо, продовжуючи за спиною вліво, перевести скакалку назад; 3-4 - круг правою рукою по дузі назад-вліво, продовжуючи, перевести скакалку вперед, (бал)	Під час переведення скакалка не торкається тіла, рух повинен бути плавним. Переведення скакалки виконується стоячи на пів пальцях. Обов'язкове виконання не менше трьох серій переведення
Круги скакалкою		

7.	Скакалка попереду, кінці в обох руках. 1-2 - 3'єднуючи кісті рук, лікті зігнути і прижати один до одного, круг скакалки зліва до низу в бічний площині; 2-3 - круг скакалкою справа до низу, (бал)	Під час виконання вправи скакалка не торкається тіла. Обов'язкове виконання не менше трьох серій кругів скакалкою, без перерви руху
Обертання скакалки		
8.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед, (бал)	Ноги в колінах прямі. На півпальцях. Руки перед собою, не згинаються
9.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад, (бал)	Ноги в колінах прямі. На півпальцях. Руки перед собою, не згинаються
10.	Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми, (бал).	Ноги в колінах прямі. На півпальцях. Руки схресно попереду, лікті в сторони
11.	Стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед, (бал)	Ноги в колінах прямі. Зачепитися стопами за скакалку Зупинка стрибків
Маніпуляція скакалкою		
12.	«Еchapper» скакалкою. Обертання вільного кінця скакалки перед собою, (бал)	Під час обертання скалки виконується три оберти, і ловля іншою рукою за вільний кінець скакалки

13.	«Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою, (бал)	Неправильна амплітуда, форма предмета. Закручування скакалки.
Кидки і ловля скакалки		
14.	Кидок скакалки вгору, ловля двома руками, в стрибку з однієї ноги на другу («козлик») обертаючи скакалку вперед (бал)	Дві руки вгору при кидку. З максимальною швидкістю. Стопи натягнуті

Метод експертних оцінок використовувався при оцінюванні вправ зі скакалкою юних художниць-гімнасток.

Експертне оцінювання складалося з трьох етапів:

- 1) обґрунтування та складання бланків експертної оцінки;
- 2) заповнення та збір бланків експертної оцінки;
- 3) аналіз результатів експертизи.

Підбір експертів відбувався за такими критеріями: компетентність, кваліфікація, стаж роботи. Таким чином, до оцінювання техніки виконання тестових вправ зі скакалкою юних художниць було залучено 5 (пять) ведучих тренерів з гімнастики художньої, їх стаж тренерської роботи варіювався від 30 до 50 років, спортивна кваліфікація МС.

При обробці результатів вираховувалася середня оцінка експертів, що визначалася, як середнє арифметичне значення кожного з критеріїв спеціальної підготовленості з предметом - скакалка.

Ступінь узгодженості відповідей експертів визначали за величиною коефіцієнта конкордації.

$$W = (12 S) / (m^2 n (n^2 - 1)),$$

де S – сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним варіантом відповіді, від середньої суми рангів,

m – кількість експертів,

n – кількість варіантів відповідей.

Експертне оцінювання здійснювалося по таким тестам-вправам зі скакалкою:

За наявність будь-якої помилки при виконанні технічного елементу з нижче перерахованих знімається 1 бал

1. Оцінювання техніки виконання махів та переведення скакалки:

- неправильна площина предмета;
- втрата одного кінця скакалки;
- порушення площини польоту;
- виконання одного, або два кроки під час махів скакалки;
- торкання скакалкою тулуба гімнастки;
- втрата предмету.

2. Оцінювання техніки виконання кидків та ловлі скакалки:

- виконання одного, або два кроки під час ловлі;
- висота кидка менше трьох метрів;
- втрата предмету;
- нечиста ловля скакалки, на зап'ясток або на передпліччя;
- торкання скакалкою тулуба гімнастки, окрім запланованих вправою частин.

3. Оцінювання техніки виконання обертів зі скакалкою:

За наявність будь-якої помилки при виконанні технічного елементу з нижче перерахованих знімається 1 бал:

- порушення площини обертання;
- зупинка скакалки під час виконання вправи;
- вібрація скакалки під час обертання;
- порушення ритму обертання;
- торкання скакалкою тулуба гімнастки, окрім запланованих вправою частин.

4. Оцінювання техніки виконання маніпуляцій зі скакалкою - «Echapper» та «Мельниця».

За наявність будь-якої помилки при виконанні технічного елементу з нижче перерахованих знімається 1 бал:

«Echapper» з випуском за спиною, 10 разів

- нечиста ловля кінця скакалки;
- торкання скакалки до тіла під час виконання «Echapper»;
- втрата одного кінця скакалки.

«Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою, 20 с

- неправильна амплітуда, форма предмета;
- закручування скакалки;
- зупинка вправи;
- порушення площини під час виконання вправи;
- порушення параметрів вправи.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності розробленої програми удосконалення техніки базових вправ зі скакалкою гімнастками, в учбово-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки.

На першому етапі констатуючого експерименту нами вивчався рівень володіння технікою базових вправ зі скакалкою. За результатами констатуючого експерименту були сформовані дві групи гімнасток - контрольна і експериментальна.

На етапі формуючого експерименту нами було вивчено вплив розробленої авторської програми (табл.2.2) на зміни показників техніки базових вправ зі скакалкою в експериментальній та контрольній групах гімнасток 5-6 років.

Експериментальна програма навчання базових вправ зі скакалкою нами була розроблена згідно з навчальною програмою з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (2001 р.) та правил змагань з гімнастики художньої (2022 р.). Особливістю цієї програми було включення комплексів підвідних вправ зі скакалкою, які пов'язані з діяльністю різних аналізаторів (зорових, слухових, тактильних) для гімнасток експериментальної групи. Також у навчально-тренувальному процесі з метою чіткого диференційного навантаження використовувався метод суворої регламентації виконання вправ, а саме безперервний і перервний.

Дослідження вправ спеціальної фізичної підготовки гімнасток проводилося по таким тестам - стрибок в довжину з місця (см), стрибок в гору

(см), динамометрія правої руки (кг), динамометрія лівої руки (кг), стійка на пів пальцях (с), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см), вис на перекладені (с).

Авторська експериментальна програма для гімнасток – художниць 5-6 років зі скакалкою

Таблиця 2.2

№ п/п	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Біг на скакалці вперед 1 хв.	1 хв.	Стопи натягнуті, по чергово
2.	Біг на скакалці схресно вперед	1 хв.	Стопи натягнуті, спина рівна, схрещуючи руки
3.	Стрибки на скакалці вперед	1 хв.	Ногі прямі, разом
4.	Біг на скакалці назад	1 хв.	Стопи натягнуті, по чергово
5.	Біг на скакалці схресно назад	1 хв.	Стопи натягнуті, спина рівна, схрещуючи руки
6.	Стрибки на скакалці назад	1 хв.	Ногі прямі, разом
7.	Подвійні стрибки вперед з прямими ногами	50 стрибків	За один стрибок двічі прокрутити скакалку
8.	Стрибки через двоє складену скакалку вперед	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна, п'яти не торкаються підлоги
9.	Стрибки через двоє складену скакалку вперед сидячи	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна, п'яти не торкаються підлоги

10.	Стрибки через двоє складену скакалку назад	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна
11.	Стрибки через двоє складену скакалку назад сидячи	20 стрибків	Руки прямі, спина рівна, п'яти не торкаються підлоги
12.	Переведення скакалки за спину і повернути в в.п.	16 рахунків	Скакалка вчетверо складена
13.	В.П. – стійка на полу пальцях 1-8 – нахил вперед 90* 1-8 – нахил вперед нижче 90* 1-8 – нахил вперед 90*	4 рази	В.П. – стійка на полу на пальцях Руки зі скакалкою вгору
14.	Хвиля вперед з проходом через скакалку	2 підходи по 4 рахунки	Скакалка вчетверо складена
15.	Хвиля назад з проходом через скакалку	2 підходи по 4 рахунки	Скакалка вчетверо складена
16.	в.в. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1- нахил вперед з ноги, залишаємо скакалку 2 – нахил вперед на 90* 3 – нахил вперед за ноги, забираючи скакалку 4 – нахил вперед на 90* 5-6 – колові рухи тулуба вправо	2 підходи	Скакалка натягнута вгору Коліна не згинаються Тримати темп

	7-8 – колові рухи тулуба вліво		
17.	В.П. – стійка ноги нарізно 1-4- пружинні рухи передпліччям до низу 5-8- пружинні рухи за ноги 2 підходи	2 підходи	В.П. – стійка ноги нарізно 1-4- пружинні рухи передпліччям до низу 5-8- пружинні рухи за ноги 2 підходи
17.	Складка стоячи, ноги нарізно	8 рахунків	Скакалка в руках
	«Мельниця» руками	16 рахунків	Скакалка на підлозі
18.	Сід на стопах. Колові рухи скакалкою над головою (вправо, вліво)	16 рахунків	Скакалка в правій руці , колові рухи вправо., в лівій руці колові рухи вліво руках
19.	Нахил тулуба вперед, сидючи на стопах. Переводи скакалки вперед і назад	8 рахунків	Скакалка в руках П'яти не опускаються
20.	в.п. – сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою 1- натягнути коліна 2- розслабити коліна 3- натягнути коліна 4- розслабити коліна 5- нахил вперед, руки вгору 6- в.п. 7- нахил вперед, руки вгору	2 підходи	Скакалка в руках натянута Коліна не згинаються Спина рівна. Руки прямі

	8-в.п.		
21.	в.п. – сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою 1- стопи на себе 2- стопи від себе 3- стопи на себе 4- стопи від себе 5- нахил вперед, прокрутити руками 6-в.п. 7- нахил вперед, прокрутити руками 8-в.п.	2 підходи	Скакалка в руках Коліна не згинаються Спина рівна Руки прокручуються одночасно
22.	в.п. – сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою 1-4- стопи на себе-від себе по чергово 5-7- нахил вперед, руки вгору 8-в.п.	2 підходи	Скакалка в руках натягнута Коліна не згинаються Руки прямі Спина рівна
23.	в.п. – сід ноги разом, руки вгору зі скакалкою 1-8-підняти праву п'ятку за допомогою скакалки 1-8- підняти ліву п'ятку за допомогою скакалки	2 підходи	Коліна не згинаються Спина рівна

	1-8- підняти дві п'ятки за допомогою скакалки		
24.	в.п. – лежачи на спині, руки вгору зі скакалкою 1- пассе в сторону правою 2- в.п. 3- пассе в сторону лівою 4- в.п. 5- «метелик» 6-в.п. 7- «метелик» 8- в.п.	2 підходи	Скакалка натягнута Стопи натягнуті Спина рівна Тримати темп
25.	в.п. – лежачи на спині, руки вгору зі скакалкою 1- пассе в сторону правою 2- пряма нога в сторону 3- пряма нога вперед 4- в.п. 5- пассе в сторону лівою 6- пряма нога в сторону 7- пряма нога вперед 8- в.п. 9- «метелик» 10- ноги в сторону 11 - ноги разом на 90* 12 -в.п.	2 підходи	Скакалка натягнута Спина рівна Стопи натягнуті Коліна не згинаються

	13-14-піднімання ніг та тулуба одночасно з проходом ніг через скакалку 15-16- піднімання ніг та тулуба одночасно з виходом ніг через скакалку		
26.	Переходи через поперековий шпагат, скакалка в руках	8 підходів	Ноги натягнуті, одночасно двома ногами
27.	в.п. – сід «метелик», руки вгору зі скакалкою 1-нахил вперед 2-в.п.	8 підходів	Коліна торкаються підлоги Стопи натягнуті
28.	Утримання нахилу вперед в положенні «метелик»	8 підходів	Спина рівна, скакалка натягнута, руки вперед
29.	в.п. – лежачи на животі, руки 1-8-утримання ніг на 30* 1-8-утримання тулуба і ніг на 30* 1-8-утримання зігнутих ніг і тулуба 1-8-піднімання-опускання зігнутих ніг 1-8-зведення-відведення зігнутих ніг	2 підходи	Скакалка натягнута Коліна не згинаються Стопи натягнуті Максимально підняти корпус Руки прямі

	1-8-утримання ніг в кольцо, руки зі скакалкою за ногами		
30.	Піднімання тулуба з положення лежачи до вертикального положення	8 підходів	Скакалка натягнута, руки не згинаються

Методи математичної статистики використовувалися для опрацювання даних тестування базових вправ зі скакалкою, 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:

$$M = \frac{\sum V}{n}, \text{ де}$$

M - середнє арифметичне;

$\sum$ - знак суми результатів;

V-досліджувані результати;

n - об'єм вибірки.

б) середнє квадратичне відхилення

$$\sigma = \pm \frac{M_{max} - M_{min}}{R}$$

σ - середнє арифметичне відхилення; найбільше значення вибірки;

M max – найбільше значення вибірки;

M min - найменше значення вибірки;

R - коефіцієнт кількості випадків.

в) для визначення стандартного відхилення:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

M - стандартна похибка;

σ - середнє квадратичне відхилення;

n - об'єм вибірки.

Для визначення різниці між показниками був використаний критерій Стюдента:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

t - критерій Стюдента;

M_1 – середнє арифметичне I групи;

M_2 - середнє арифметичне II групи;

m_1 - стандартна похибка I групи;

m_2 - стандартна похибка II групи.

За допомогою порівняння фактичного і статистичного (табличного) результату відбувалася оцінка рівня достовірності змін. При цьому мінімальним рівнем, який взято нами за критичний був $p \leq 0,05$ для цих розбіжностей. При обробці емпіричних даних ми керувалися загальними положеннями, запропонованими фахівцями та викладеними в підручниках і посібниках з математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проведенні на базі МДЮСШ №1м. Вінниці. У вересні-грудень 2023 року по 1 квітня 2024 рік в умовах планового тренувального процесу. Обстежено 20 гімнасток-художниць віком 5-6 років, які тренуються в секції гімнастики художньої, 2 рік навчання.

Заняття проводились 3 рази на тиждень по 120 хвилин. Заняття в контрольній групі проводилися за стандартною методикою, в експериментальній – за розробленою нами комплексною програмою вправ зі скакалкою, включаючи вправи на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Програма тренувальних навантажень відповідала сучасним уявленням про планування тренувального процесу, віку гімнасток, та уміння працювати з предметами художньої гімнастики.

Дослідження проводились в два етапи. Перший етап з (з 1 жовтня по 15 листопада 2023 рік) був присвячений дослідженню рівня техніки роботи зі скакалкою (по 13 тестам, різного спрямування) та спеціальної фізичної підготовки дівчат 5-6 років.

На другому етапі (з грудня 2023 рік по 1 квітня 2024 рік) після аналізу одержаних результатів першого етапу були сформовані контрольна та експериментальні групи (по 10 гімнасток в кожній групі). Навчально-тренувальний процес контрольної групи продовжували тренування за загальноприйнятою методикою. Тренувальна авторська програма експериментальної групи була скоректована таким чином, що більше 70% об'єму тренувальних вправ складали спеціально підібрані вправи зі скакалкою. Серед них: хвиле подібні вправи руками (з предметами), махи руками (з предметами), переводи скакалки (без зорового контролю), колові рухи (двома руками, однією рукою, в різних площинах), різновиди стрибків (різний темп, ритм, в парах, в трійках), маніпуляція зі скакалкою (на місці, в русі), подвійні стрибки зі скакалкою, хореографічні вправи, музично-рухливі ігри з використанням різних предметів, танцювальні кроки на м/р – 2/4, 3/4, 4/4, спеціальні стрибкові вправи (розбір техніки приземлення) і інші вправи. перевагу віддавали. Перевагу віддавали спеціально-підготовим та змагальним вправам. Застосовували також ігровий метод тренування.

В кінці педагогічного експерименту визначали величну приросту спеціальних фізичних якостей - спритності, гнучкості, швидко-силових здібностей, та техніки виконання базових вправ зі скакалкою. В результаті проведених досліджень виявлена ефективність побудови тренувального процесу з використанням широкого кола вправ зі скакалкою та спеціальних вправ розвитку спеціальних фізичних якостей. Розроблені практичні рекомендації по використанню наших тренувальних програм для гімнасток-художниць 5-6 років на етапі початкової підготовки.

Третій етап дослідження передбачав: математично-статистичну обробку отриманих результатів з технічної підготовки. Також на третьому етапі була написана стаття в науковий збірник, яка включала данні констатуючого та формулюючого експерименту в експериментальних та контрольних групах. Було здійснено оформлення тексту магістерської роботи, підготовлені практичних рекомендації, що ґрунтуються на висновках нашої роботи.

РОЗДІЛ 3

ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗІ СКАКАЛКОЮ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 5-6 РОКІВ НА ЕТАПІ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Вправи зі скакалкою розвивають у гімнасток високу координацію, точність, спритність, відчуття зусиль, пластичність, ритмічність, що докладаються в швидкості і точності реакції. Важливо, щоб скакалка була достатньо пружною і при обертанні добре долала опір повітря.

Скакалка виготовляється з певної мотузки, замість ручок на кінцях робляться вузли, це характерно для художньої гімнастики, їх розмір визначається двома способами:

- гімнастка береться за кінці скакалки і стає на її середину обома ногами, руки зігнуті в ліктьових суглобах і відведені в сторони, кисті повернені догори, лікті притиснуті до тулуба;
- гімнастка в стійкі ноги нарізно на скакалці, кінці натягаються до талії тулуба.

Під час опанування вправ зі скакалкою ми провели заняття, які дали змогу перш за все навчити тримати скакалку без зайвої напруги. При хваті за кінці скакалки великий палець повинен бути зверху. Тримати скакалку потрібно вільно між великим і вказівним пальцями, не напружуючи руки. Потім гімнастки засвоїли такі рухи: швидко складати скакалку удвічі, вчетверо (щоб вона не заплутувалась); хват за кінці однією і двома руками; приймати різні вихідні положення з скакалкою; передавати скакалку з рук в руки.

3.1. Характеристика показників технічної підготовленості гімнасток зі скакалкою

На початковому етапі експерименту ми дослідили спеціальну технічну підготовленість гімнасток в вправах зі скакалкою – різновиди махів скакалкою. Як свідчить наш досвід на початковому етапі підготовки юних гімнасток для успішного виступу вагомості набувають такі початкові технічні елементи, як розгойдування скакалки однією рукою, потім одночасно двома руками. Далі вчимо махи скакалкою в бічній площині за годинниковою стрілкою

і проти годинникової стрілки. В нашому дослідженні ми визначили основні базові рухи, які є основою володіння скакалкою на початковому етапі навчання:

- «махи скакалкою двома руками вправо і вліво» (1);
- «махи скакалкою справа однією рукою вперед назад в боковій площині» (2);
- «махи скакалкою зліва однією рукою вперед назад в боковій площині» (3);
- «мах скакалкою двома руками вперед і назад» (4).

За даними, представленими у таблиці 3.1 можна побачити початковий рівень технічної підготовленості юних гімнасток в різновидах махів на початку дослідження в експериментальній та контрольній групах.

Таблиця 3.1

Показники спеціальної технічної підготовленості (махи скакалкою) юними-гімнастками 5-6 років (на початку експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група (n=10)	Експериментальна група (n=10)
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Махи скакалки, вправо і вліво, тримаючи її двома руками (у балах)	$2,3 \pm 0,21$	$2,0 \pm 0,31$
2.	Махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині, (у балах)	$2,2 \pm 0,21$	$2,5 \pm 0,21$
3.	Махи скакалки зліва однією рукою вперед назад у боковій площині, (у балах)	$2,2 \pm 0,21$	$1,9 \pm 0,21$
4.	Мах скакалкою двома руками вперед і назад, (у балах)	$2,3 \pm 0,21$	$2,4 \pm 0,21$

Оцінка якості виконання спеціальних вправ зі скакалкою гімнастками, а саме – різновиди махів скакалкою здійснювалося методом експертних оцінок. Як бачимо різниця середніх оцінок між двома групами не перевищує 0,3 бал., причому оцінка гімнасток КГ краще на 0,3 б (по 1-ому та 2-ому тестах) порівнюючи з результатами дівчат ЕГ. Тести, які відображають махові вправи зі скакалкою – «махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині» та «мах скакалкою двома руками вперед і назад» отримані показники

вище у гімнасток ЕГ. Їх середній показник випереджає КГ на 0,2, та 0,1 балів (рис. 3.1).

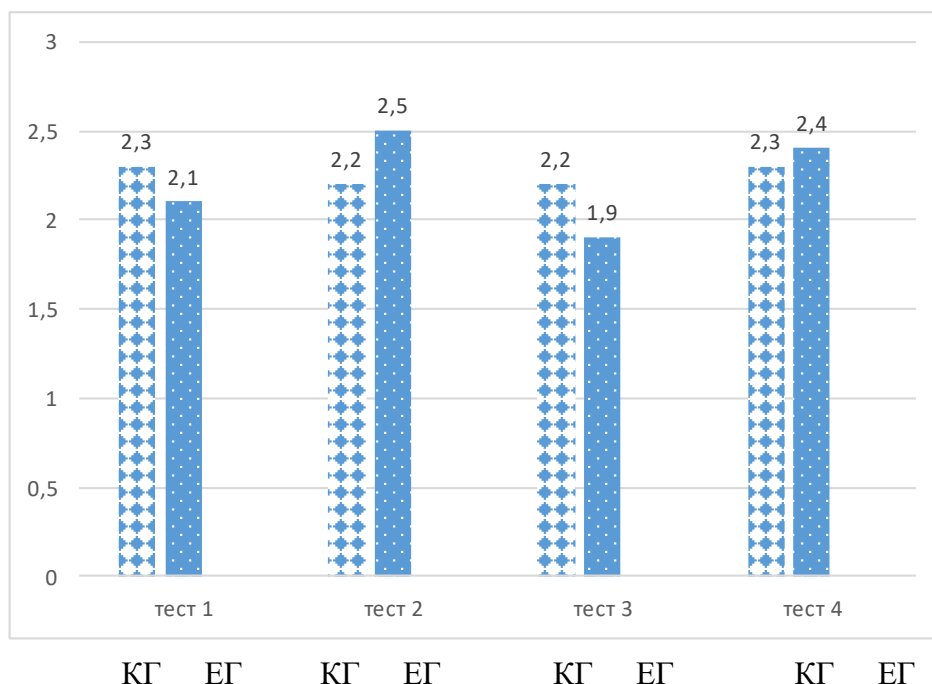


Рис.3.1 Показники технічної підготовленості махи скалкою юними гімнастками 5-6 років на початку експерименту

Примітка: 1 тест - махи скалкою двома руками вправо і вліво; 2 тест - махи скалкою справа однією рукою вперед назад у боковій площині; 3 тест - махи скалкою зліва однією рукою вперед назад у боковій площині; 4 тест - мах скалкою двома руками вперед і назад.

Друга серія тестів, яка відображає уміння переводити скакалку з переду - назад, виконуючи переводи різними руками (перевід вправо – лівою рукою, і навпаки перевід вліво – правою рукою).

Оцінюється володіння скалкою в просторі, так, щоб скакалка при переводі не торкалася тіла гімнастки. Як бачимо математична обробка показала, що у гімнасток ЕГ показники на початковому етапі дослідження вище на 0,1 б порівнюючи з гімнастками КГ. Відповідно середній показник переводу скакалки по часовому руху ЕГ склав $2,6 \pm 0,16$; у гімнасток КГ $2,5 \pm 0,16$ (табл.3.2).

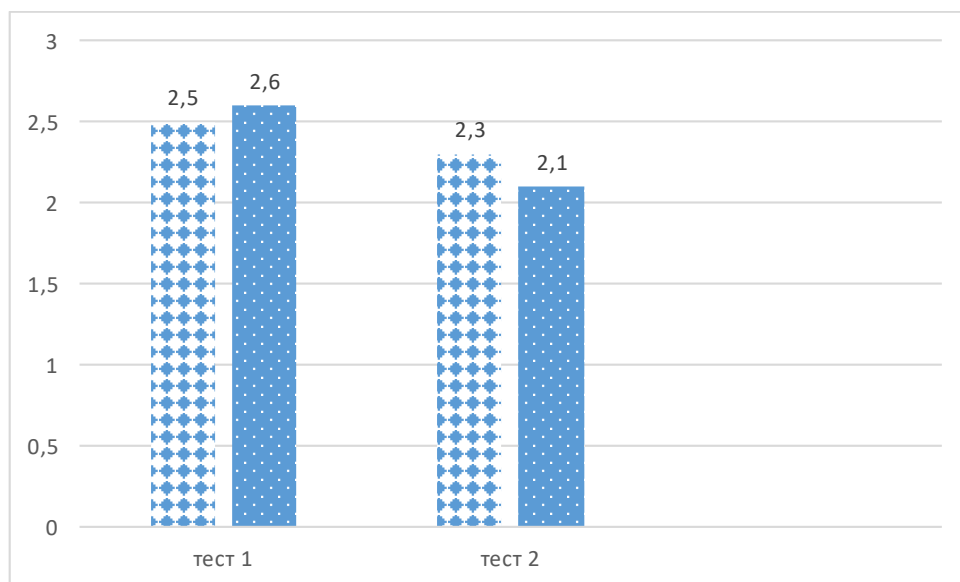
Таблиця 3.2

Показники спеціальної технічної підготовленості (переводи скакалки) юними-гімнастками 5-6 років (до експерименту)

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

1.	Переводи скакалки по годинниковому руху, (у балах)	$2,5 \pm 0,1$	$2,6 \pm 0,1$
2.	Переводи скакалки проти годинникового руху, (у балах)	$2,3 \pm 0,21$	$2,4 \pm 0,21$

В той же час ми бачимо, що виконання цієї вправи в іншу сторону дещо нижче оцінено експертами. ЕГ показала середній результат $2,4 \pm 0,21$ бала, у гімнасток КГ результат відповідає - $2,3 \pm 0,21$ бала (рис. 3.2.).



КГ

ЕГ

Рис.3.2 Показники технічної підготовленості переводи скалки

юними гімнастками 5-6 років до експерименту

Примітка: 1 тест - переводи скакалки по часовому руху; 2 тест - переводи скакалки проти часового руху.

Третя серія технічних вправ зі скакалкою визначається тестами: «колові рухи скакалкою справа і зліва», «кидок скакалки, ловля у стрибку». В цих правах гімнастки вчать погоджувати свої рухи з швидкістю і напрямом скакалки, виконувати рухи своєчасно і точно, порівнювати свої зусилля в просторі і в часі, удосконалюючи швидкість володіння предметом.

Таблиця 3.3

Показники спеціальної технічної підготовленості (круги, кидок і ловля скакалки) юними-гімнастками 5-6 років (до експерименту)

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

1.	Круги скакалкою справа і зліва, (у балах)	$2,1 \pm 0,21$	$2,1 \pm 0,21$
2.	Кидок скакалки і ловля у стрибку, (у балах)	$2,2 \pm 0,21$	$2,0 \pm 0,21$

Як бачимо володіння коловими рухами скалкою справа і зліва оцінені низькими показниками. Так, середній показник ЕГ дорівнює $2,1 \pm 0,21$ бала, КГ - $2,1 \pm 0,21$ бала. Тобто нема чіткого володіння ритмом і швидкістю під час виконання цього тесту.

У стрибках зі скакалкою потрібно оволодіти умінням відштовхуватися з однаковою силою і ритмічно виконувати стрибки. Оскільки стрибки повторюються багато разів з різною силою, чергуючись в певній послідовності, то це вимагає від гімнасток уміння правильно розподіляти свої зусилля в часі.

Експерти оцінили краще тест «кидок скакалки і ловля у стрибку» гімнасток КГ, середній результат відповідає - $2,2 \pm 0,21$ бала. У гімнасток ЕГ цей показник на 0,2 нижче порівнюючи з даними КГ і відповідно склав - $2,0 \pm 0,21$ бала (рис. 3.3).

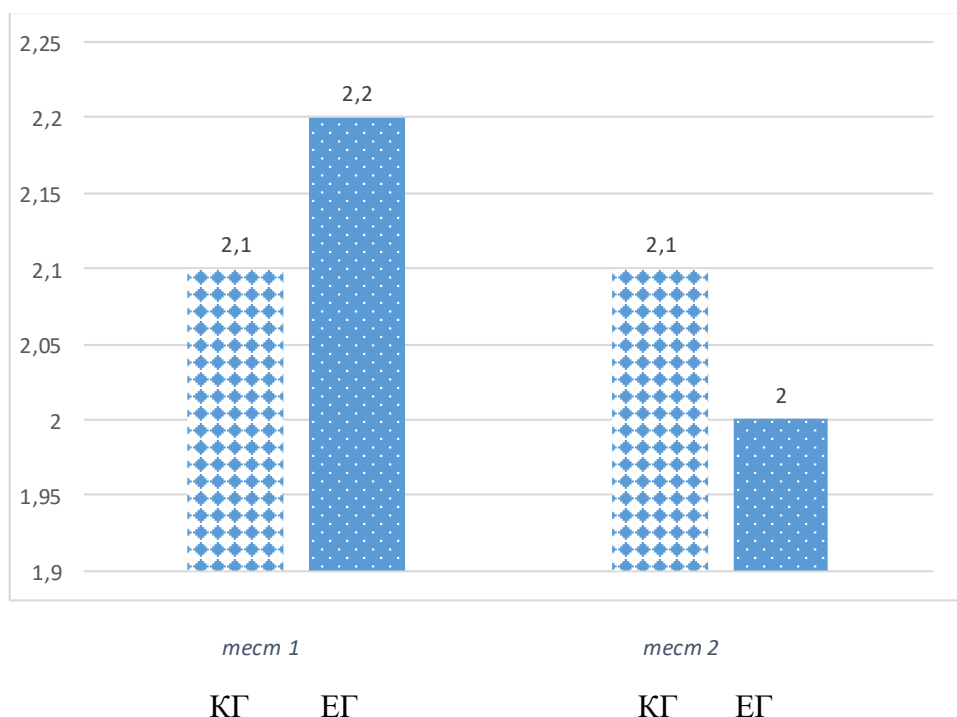


Рис.3.3 Показники технічної підготовленості круги, кидок і ловля скакалки юними гімнастками 5-6 років до експерименту

Примітка: 1 тест - круги скакалкою справа і зліва; 2 тест - кидок скакалки і ловля у стрибку

Четверта серія тестових вправ зі скакалкою дозволила виявити технічну підготовленість у гімнасток 5-6 років в базових вправах – стрибки через скакалку (табл.3.4).

За допомогою стрибків через скакалку чудово розвиваються м'язи ніг, удосконалюється координація рухів та відчуття темпу і ритму. Тому при виконанні стрибків зі скакалкою важливо дотримуватись наступних правил: кінці скакалки слід тримати без напруження; обертання скакалки здійснювати кистями ледь зігнутих рук; лікті при стрибку знаходяться внизу і разом з плечовими суглобами підтримують рух.

Як бачимо кращі середні результати отримані у гімнасток КГ по тестам: «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед», «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад», «стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми».

Таблиця 3.4

Показники спеціальної технічної підготовленості (стрибки через скакалку) юними-гімнастками 5-6 років (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =10	Експериментальна група п =10
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед, (у балах)	$2,2 \pm 0,21$	$1,9 \pm 0,21$
2.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад, (у балах)	$1,5 \pm 0,21$	$1,4 \pm 0,21$
3.	Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми, (у балах)	$1,6 \pm 0,1$	$1,4 \pm 0,21$

4.	Стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед, (у балах)	$1,8 \pm 0,21$	$1,8 \pm 0,21$
----	---	----------------	----------------

Вони випереджають гімнасток ЕГ по першому тесту на 0,3 балів, по-другому тесту на 0,1 бал, по-третьому тесту на 0,2 бала.

Результати четвертого тесту «стрибки з подвійним обертанням» отримані на початковому етапі дослідження дуже низькі і мають однакові показники, як в КГ, так і в ЕГ і відповідають - $1,8 \pm 0,21$ бала (рис. 3.4).

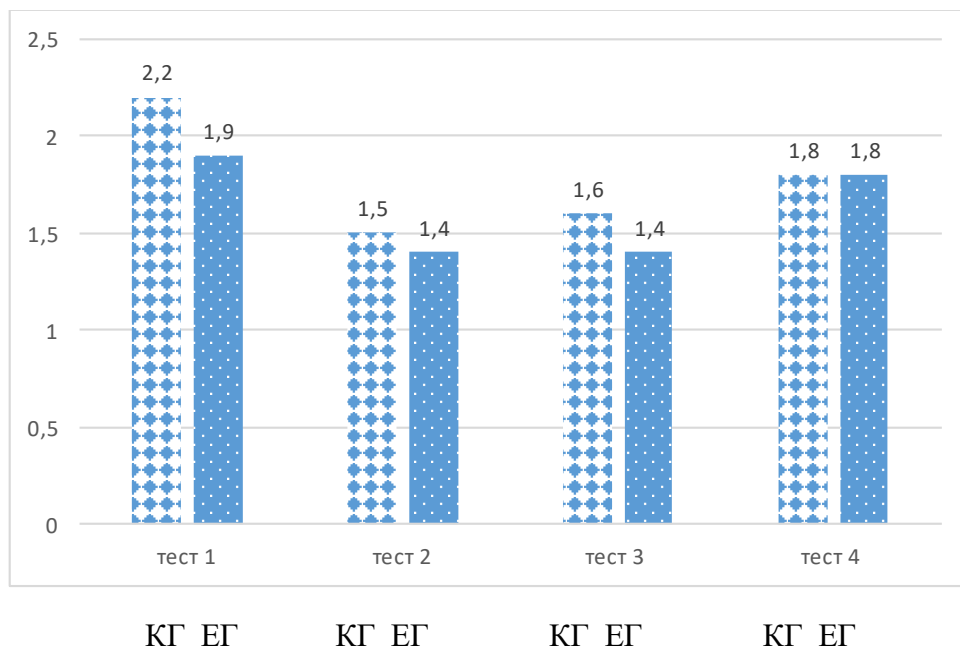


Рис.3.4 Показники технічної підготовленості стрибки через скакалку юними гімнастками 5-6 років до експерименту

Примітка: 1тест - стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед; 2 тест - стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад; 3 тест - стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед петлею, руки схрестно перед грудьми; 4тест - стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед;

Технічність виконання маніпуляцій вправ зі скакалкою є одною із складних вправ, які вимагають уміння виконувати рухи руками зі скакалкою зі зміною силового зусилля гімнасткою. Техніка виконання початкового обертального руху скакалки виконується всією рукою, починаючи плечовим, ліктьовим і променево-зап'ястним суглобами, а потім тільки коловим обертанням кисті.

Показники спеціальної технічної підготовленості (маніпуляція скакалкою) юними-гімнастками 5-6 років (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =10	Експериментальна група п =10
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	«Ескапер» (єшапе) скакалкою, (у балах)	$2,0 \pm 0,21$	$2,0 \pm 0,21$
2.	«Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою, (у балах)	$1,9 \pm 0,1$	$1,9 \pm 0,21$

На початковому етапі роботи зі скакалкою гімнастками 5-6 років були вибрані маніпуляційні вправи: «Ескапер» (колові рухи скакалкою горизонтально підлозі) і «мельниця» натягнутою відкритою скакалкою перед собою.

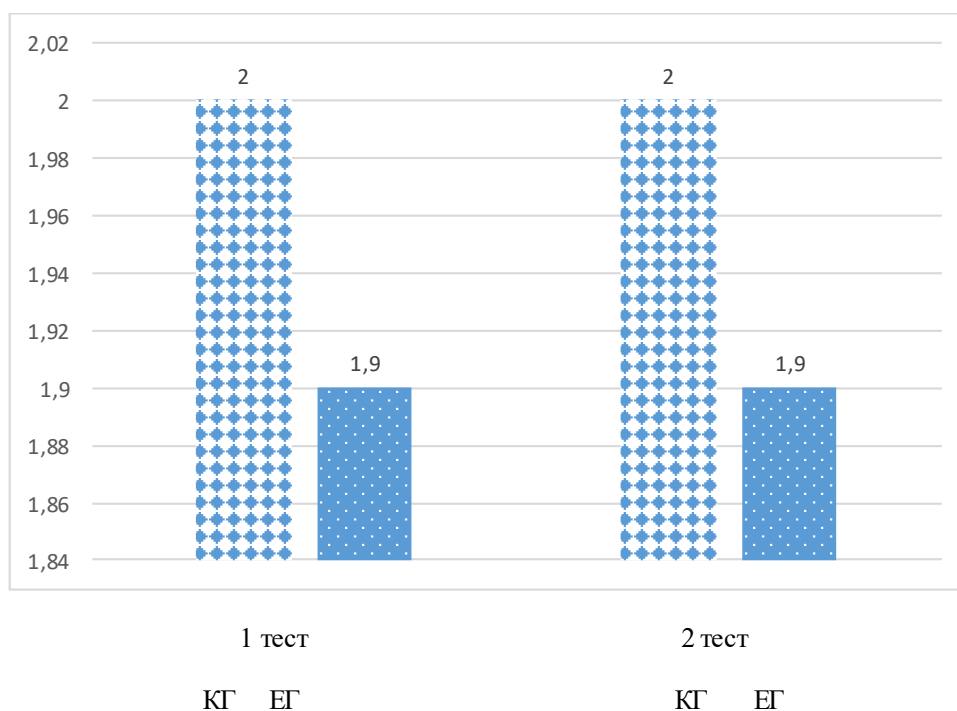


Рис.3.5 Показники технічної підготовленості маніпуляції скакалкою юними гімнастками 5-6 років до експерименту

Примітка: 1 тест – «Ескапер» скакалкою; 2 тест – «Мельниця» натягнутою відкритою скакалкою

Показники отримані на початку дослідження у гімнасток ЕГ і КГ виявили, що експерти однаково оцінили ці дві вправи не дуже високими балами.

Перший тест вправи («Есшарпер») середній показник відповідає - 2,0 балів. Другий тест («Мельниця») має ще нижчу середню оцінку і дорівнює - 1,9 балів (рис. 3.5).

3.2. Характеристика спеціальної фізичної підготовленості юних-гімнасток 5-6 років на констатувальному етапі дослідження

Показники спеціальної фізичної підготовленості у юних гімнасток 5-6 років досліджувалися з таких спеціальних якостей: стрибки в довжину, стрибки в гору (вибухова сила), динамометрія правої і лівої кисті (сила рук), стійка на пів пальцях (координація), нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість), вис на перекладені (силова витривалість) (табл.3.6).

Таблиця 3.6

Показники спеціальної фізичної підготовленості юних-гімнасток 5-6 років (до експерименту)

№ п/п	Тести	Контрольна група п =10	Експериментальна група п =10
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Стрибок в довжину з місця, см	94,3 $\pm$ 2,3	89,6 $\pm$ 2,5
2.	Стрибок в гору, см	14, 4 $\pm$ 0,5	13,7 $\pm$ 0,4
3.	Динамометрія правої руки, кг	7,3 $\pm$ 0,4	7,4 $\pm$ 0,5
4.	Динамометрія лівої руки, кг	6,5 $\pm$ 0,4	7,3 $\pm$ 0,4
5.	Стійка на пів пальцях, с	5,7 $\pm$ 1,9	6,2 $\pm$ 2,3
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,4 $\pm$ 0,4	5,7 $\pm$ 0,5
7.	Вис на перекладені, с	8,6 $\pm$ 0,3	8,2 $\pm$ 0,2

Як бачимо з рис. 3.6 найкращий показник виявлено в тесті «стрибок довжину з місця у гімнасток КГ. Їх загальний середній показник випереджає

гімнасток ЕГ на 4,7 см. Аналогічну картину ми отримали і в тесті «стрибок в гору». Так гімнастки КГ краще виконали стрибок і математична обробка результатів виявила, що на 0,4 см вони випередили гімнасток ЕГ.

Вправи зі скалкою мають певну особливість треба вміти під час роботи з предметом напружувати м'язи рук (кість). Це додаткове навантаження, яке і підвищує ефективність виконаної вправи гімнастками підчас - обертань, кидків, махів, маніпуляцій скалкою тощо. Для цього ми вибрали тести, які визначають силу кисті за допомогою кистьового динамометра. На початку дослідження ми визначили, що кращі середні показники були отримані у гімнасток ЕГ і відповідають 7,4 кг (права кість); 7,3 кг (ліва кість). Середні показники гімнасток КГ порівнюючи з ЕГ на 0,1 кг менше (права кість) і на 0,8 кг (ліва кість). Також була підібрана друга вправа «вис на перекладені», яка відповідає за силову витривалість гімнастки. Кращий результат отримано гімнастками КГ і складає $8,6 \pm 0,3$ с. У гімнасток ЕГ результат з цього тесту на 0,4 с нижче і відповідає $8,2 \pm 0,2$ с.

Що стосується розвитку фізичних якостей в гімнастиці художній то тренери в більшості віддають перше місце якості- гнучкості. Тест «нахил тулуба вперед з положення сидячи» показав, що сумарний показник ЕГ становить $5,7 \pm 0,5$ см; у гімнасток КГ – на 0,3 см менше і відповідно $5,4 \pm 0,4$ см.

Вправа на координацію вимагає тримати «стійку на пів пальцях» вже з перших занять і треба відзначити, що техніка цієї вправи вивчається і тренується на кожному занятті. Школа виконання цієї вправи вивчається на заняттях з хореографії. Передумовою цього є вивчення позиції ніг, досконала виворитність стоп, вміння тримати поставу на всій стопі та пів пальцях. В нашому дослідженні гімнастки виконували цю вправу, як найдовше утримати це положення за певний час. Порівнюючи показники обох груп ми бачимо, що гімнастки ЕГ мають кращий результат порівнюючи з КГ. Різниця між показниками склала – 0,5с. Середній показник тесту «стійка на півпальцях» склала в ЕГ – 6,2с ; в КГ – 5,7с.(табл. 3.6).

РОЗДІЛ 4

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ЗІ СКАЛКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ З ЮНИМИ ГІМНАСТКАМИ 5-6 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Характеристика авторської програми гімнасток 5-6 років вправ зі скакалкою

На другому етапі дослідження проводився педагогічний експеримент з метою виявлення ефективності різних варіантів побудови тренувального процесу зі скакалкою на етапі початкового навчання різним базовим вправам гімнасток-художниць 5-6 років.

Позитивним моментом використання розробленої програми, слід вважати те, що вже на початковому етапі підготовки дітей вдалося методично грамотно підійти до принципу симетричного навчання. Навчання виконанню вправ з предметами в праву і ліву сторону, правою і лівою рукою в художній гімнастиці обумовлено правилами змагань і відіграє дуже важливу роль для досягнення мистецтва володіння предметами.

Стрибки з обертанням скакалки є чудовим засобом для виховання у гімнасток загальної витривалості. Саме тому, враховуючи вік гімнасток, навантаження повинно поступово збільшуватись. Загальна кількість часу, витраченого на стрибки, нами була доведена під час тренування гімнасток з 1-2 хвилин (на початку експерименту) до 5-6 хв. (наприкінці експерименту) з триразовою або дворазовою перервою для відпочинку.

Під час стрибків нами здійснювався контроль за диханням, якій має бути рівномірним. Основою для стрибків зі скакалкою є стрибки поштовхом двома ногами з підскоком та без нього, з обертанням скакалки вперед, назад або у боковій площині. Під час експерименту ми здійснювали принцип поступовості і складності в вивченні різних стрибків через скакалку. Так, вивчати нові стрибки починали лише після того, як виконання раніше вивчених стрибків було виконано досконало і правильно.

З цією метою були досконало вивчені колові вправи зі скакалкою в бічній площині (справа, зліва, вісімка), в горизонтальній площині над головою та під ногами, колові вправи за спиною без зорового бачення, махові вправи в лицевій

площині та в бічній площині справа і зліва. Зверталася увага на виконання махів і колових рухів з різною швидкістю, по чергово виконуючи правою, а потім лівою рукою.

Крім того, узгодження рухів зі швидкістю та напрямком руху скакалки, виконання рухів своєчасно й точно, поєднання власних зусиль у просторі і часі, дозволяє удосконалювати швидкість реакції.

4.2. Динаміка показників технічної підготовленості вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років

У процесі нашого дослідження для вирішення поставлених завдань було розроблено комплекс загальних та спеціальних вправ зі скакалкою для гімнасток експериментальної групи 5-6 років (другий рік підготовки). Їх направленість удосконалення технічних елементів – махи скакалкою; переводи скакалкою; круги скакалкою; кидок скакалки і ловля; стрибки через скакалку обертаючи її вперед, назад; стрибки обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми; стрибки через скакалку з подвійним обертанням; маніпуляція зі скакалкою - Echarpe» (Єшаппе; «Млин» (у балах).

На етапі формуючого експерименту тренувальні заняття в експериментальній групі проводились по спеціальній програмі, яка включала 50% роботи зі скакалкою та іншими предметами художньої гімнастики.

Характеристика результатів впровадження авторської методики в навчально-тренувальний процес гімнасток 5-6 років і порівняння їх з вихідними даними дали можливість стверджувати, що майже за всіма показниками спеціальної технічної підготовленості зі скакалкою у гімнасток експериментальної групи відбулися значні зміни (табл. 4.1).

Як свідчать результати отримані після експерименту найбільші зміни в показниках, а саме в відсотках від 60 до 50% відбулися в тестах:

- ✓ «стрибки обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми» на 60%;
- ✓ «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад 56,3%;
- ✓ махи скакалки двома руками вправо і вліво на 53,5%;

- ✓ «кидок скакалки, ловля в стрибку на 50%;
- ✓ «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед» на 50%;
- ✓ «стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед 50%.

Як бачимо в більшості до першої групи увійшли вправи, які пов'язані зі стрибками. Протягом всього експерименту стрибки виконувалися і повторювалися багаторазово з різною силою зусилля за часом. При чому темп виконання стрибків зі скакалкою під час різних вправ та комбінацій був різним відповідно до темпу музичних творів - 2/4, 4/4 (табл.4.1.).

В другу групу увійшли вправи зі скакалкою, які пов'язані з роботою кисті та передпліччя. Силові вправи для кисті дали можливість покращити результати в таких тестах:

- ✓ «махи скакалки, вправо і вліво тримаючи її двома руками» оцінка експертів збільшилась на 53,5%;
- ✓ «круги скакалкою справа і зліва» на 48,7%;
- ✓ «махи скакалки зліва однією рукою вперед назад у боковій площині» покращилось на 44,4%;
- ✓ «мах скакалкою двома руками вперед і назад» на 40%;
- ✓ «махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині» на 35,9% (табл. 4.1).

До третьої групи увійшли вправи - маніпуляції, виконання яких потребує великої точності. Кращий результат визначено в Echarper» скакалкою і покращення в кінці експерименту, загальної оцінки експертами відбулося на 44,4%. Другий тест, який відносився до маніпуляційної роботи скакалкою це - «мельниця» натягнутою відкритою скакалкою. Також відбулося покращення на 38,% в експериментальній групі гімнасток –художниць (табл.4.1).

Таблиця 4.1

Показники спеціальної технічної підготовленості зі скакалкою гімнасток 5-6 років (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.	Махи скакалки, вправо і вліво, тримаючи її двома руками (у балах)	ЕГ	$2,0 \pm 0,31$	$4,3 \pm 0,21$	2,3 53,5%	6,4 (<0,05)
		КГ	$2,3 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,3$	0,7 23,3%	2,3 (>0,05)
2.	Махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині, (у балах)	ЕГ	$2,5 \pm 0,21$	$3,9 \pm 0,21$	1,4 35,9%	4,9 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,8 26,6%	2,5 (<0,05)
3.	Махи скакалки зліва однією рукою вперед назад у боковій площині, (у балах)	ЕГ	$1,9 \pm 0,21$	$3,4 \pm 0,1$	1,5 44,4%	6,8 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$2,8 \pm 0,21$	0,6 21,4%	2,1 (>0,05)
4.	Мах скакалкою двома руками вперед і назад, (у балах)	ЕГ	$2,4 \pm 0,21$	$4,0 \pm 0,21$	1,6 40%	5,3 (<0,05)
		КГ	$2,3 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,7 23,3%	2,4 (>0,05)
5.	Переводи скакалки по часовому руху, (у балах)	ЕГ	$2,6 \pm 0,1$	$3,9 \pm 0,21$	1,5 33,3%	6,8 (<0,05)
		КГ	$2,5 \pm 0,1$	$2,9 \pm 0,21$	0,4 13,7%	1,8 (>0,05)
6.	Переводи скакалки проти часового руху, (у балах)	ЕГ	$2,4 \pm 0,21$	$3,6 \pm 0,21$	1,2 33,3%	4,0 (<0,05)
		КГ	$2,3 \pm 0,21$	$2,8 \pm 0,21$	0,5 23,3%	1,7 (>0,05)
7.	Круги скакалкою справа і зліва, (у балах)	ЕГ	$2,1 \pm 0,21$	$4,1 \pm 0,21$	2,0 48,7%	6,7 (<0,05)
		КГ	$2,1 \pm 0,21$	$2,8 \pm 0,21$	0,7 25%	2,1 (>0,05)
8.	Кидок скакалки, ловля в стрибку, (у балах)	ЕГ	$2,0 \pm 0,21$	$3,9 \pm 0,21$	1,9 50%	6,3 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,8 26,6%	2,9 (<0,05)
9.	Стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед, (у балах)	ЕГ	$1,9 \pm 0,21$	$3,8 \pm 0,21$	1,9 50%	6,3 (<0,05)
		КГ	$2,2 \pm 0,21$	$3,0 \pm 0,21$	0,8 26,6%	2,9 (<0,05)
10.	Стрибки на двох ногах обертаючи	ЕГ	$1,4 \pm 0,21$	$3,2 \pm 0,21$	1,8 56,3%	6,0 (<0,05)
		КГ	$1,5 \pm 0,1$	$2,3 \pm 0,1$	0,8	2,6

	скакалку назад, (у балах)				34,7%	(<0,05)
11.	Стрибки обертаючи скакалку вперед петлею, руки схресно перед грудьми, (у балах)	ЕГ	1,4 ± 0,1	3,5 ± 0,1	2,1 60%	7,3 (<0,05)
		КГ	1,6 ± 0,1	2,8 ± 0,21	0,7 30,4%	2,1 (>0,05)
12.	Стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки вперед, (у балах)	ЕГ	1,8 ± 0,21	3,6 ± 0,1	1,8 50%	6,0 (<0,05)
		КГ	1,8 ± 0,21	2,5 ± 0,21	0,7 28%	1,9 (>0,05)
13.	«Echapper» (єшапе) скакалкою, (у балах)	ЕГ	2,0 ± 0,21	3,6 ± 0,21	1,6 44,4%	5,3 (<0,05)
		КГ	2,0 ± 0,1	2,7 ± 0,21	-0,7 25,9%	2,2 (>0,05)
14.	«Млин» натягнутою відкритою скакалкою, (у балах)	ЕГ	1,9 ± 0,21	3,1 ± 0,21	1,2 38,7%	4,1 (<0,05)
		КГ	1,9 ± 0,1	2,4 ± 0,21	0,5 20,8%	1,7 (>0,05)

Не менш значимою є четверта група тестів зі скакалкою – «переводи скакалки за часовим рухом» та «переводи скакалки проти часового руху». Оцінка експертами цих двох тестів в ЕГ показала, що зміни в відсотках значущі і ці показники однаково підвищилися на 33,3% (перевід скакалки як за часовим рухом, так і проти часового руху). В балах з 2,6 до 3,9 (перевід скакалки за часовим рухом) і з 2,4 бала до 3,6 балів (перевід скакалки проти часового руху)(табл.4.1).

Отже, як бачимо застосування розробленої авторської програми в експериментальній групі гімнасток 5-6 років позитивно вплинуло на удосконалення спеціальної технічної підготовки зі скакалкою і дозволило встановити статистично-достовірні зміни за всіма досліджуваними тестовими показниками ($p < 0,05$) (табл.4.1).

Показники результатів спеціальної технічної підготовки зі скакалкою юних гімнасток КГ на двох етапах дослідження, що працювали за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дають нам підставу говорити про те, що достовірної різниці в показниках тестових вправ зі скакалкою з 10

вправ не виявлено, отже результати першого і другого етапів дослідження не відрізняються за статистичними показниками.

Але треба визначити, що стрибкові вправи, мають позитивні зміни як в відсотках:

- ✓ «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад» показник збільшився на 34,7%,
- ✓ «кидок скакалки, ловля в стрибку» на 26,6%;
- ✓ «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед» на 26,6%

Так і дозволило встановити статистично-достовірні зміни в даних стрибках а саме: «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку назад» $t= 2,6$ ($p<0,05$); «кидок скакалки, ловля в стрибку» $t= 2,9$ ($p<0,05$); «стрибки на двох ногах обертаючи скакалку вперед» $t= 2,6$ ($p<0,05$) і «махи скакалки справа однією рукою вперед назад у боковій площині» $t= 2,5$ ($p<0,05$).

4.3 Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості вправ зі скакалкою гімнасток 5-6 років

Спеціальні фізичні вправи та варіації включають елементи змагальних дій, їх зв'язки, рухи, які схожі за своєю формою або характером виконання здібностей, якостей. Нами в дослідженні були обрані тестові вправи, які наближені, або схожі за структурою змагальних вправ. У складно координаційних видах, а саме в художній гімнастиці – це виконання елементів і зв'язок змагальних комбінацій. Залежно від переважної спрямованості спеціально-підготовчі вправи поділялися на підвідні вправи - освоєння базової техніки, та на розвиваючі вправи – на виховання спеціальних фізичних якостей. Тобто нами були підібрані тестові вправи, які подібні за координацією, зусиллям, характером, амплітудою, і іншим особливостям змагальної вправи.

Найкращі результати дівчат 5-6 років ЕГ були отримані в тесті «вис на перекладені». Так, показник покращився на 42,5% (середній показник з 8,2 с підвищився до 11,3 с).

Другий за рангом є тест, який визначає гнучкість – «нахил тулуба вперед з положення сидячи». Середній результат гімнасток після експерименту збільшився на 37,4%. Тобто він змінився з 5,7 см збільшився до 9,1см.

Трете і четверте місце за рангом отримано з кистьової динамометрії, який призначений для вимірювання статистичної сили згиначів кисті. Результати отримані в кінці нашого експерименту довели, що відбулися дуже значні покращення, як правої так і лівої кисті дівчат-художниць 5-6 років. В відсотках в ЕГ показник лівої кисті збільшився на 22,8%, правої на 19,6%.

Таблиця 4.2

Показники спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 5-6 років (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.	Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	89,6 $\pm$ 2,5	98,1 $\pm$ 2,4	8,5 8,7%	2,6 (<0,05)
		КГ	94,3 $\pm$ 2,3	98,8 $\pm$ 2,2	4,5 4,6%	1,5 (>0,05)
2.	Стрибок у вгору, см	ЕГ	15,7 $\pm$ 0,4	17,3 $\pm$ 0,4	1,6 9,3%	2,8 (<0,05)
		КГ	16,4 $\pm$ 0,5	17,6 $\pm$ 0,4	1,2 6,8%	1,9 (>0,05)
3.	Динамометрія правої кисті, кг	ЕГ	7,4 $\pm$ 0,5	9,2 $\pm$ 0,4	1,8 19,6%	3,6 (<0,05)
		КГ	7,3 $\pm$ 0,4	8,4 $\pm$ 0,4	1,1 13,0%	2,0 (>0,05)
4.	Динамометрія лівої кисті, кг	ЕГ	6,1 $\pm$ 0,5	7,9 $\pm$ 0,4	1,8 22,8%	2,8 (<0,05)
		КГ	6,5 $\pm$ 0,4	7,3 $\pm$ 0,4	0,8 1,1%	1,4 (>0,05)
5.	Стійка на пів пальцях, с	ЕГ	6,2 $\pm$ 2,3	7,4 $\pm$ 0,20	1,2 16,2%	4,0 (<0,05)
		КГ	5,7 $\pm$ 1,9	6,7 $\pm$ 0,12	1,0 14,9%	0,5 (>0,05)
6.		ЕГ	5,7 $\pm$ 0,5	9,1 $\pm$ 0,4	3,4 37,4%	5,3 (<0,05)

	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	КГ	$5,4 \pm 0,4$	$8,0 \pm 0,4$	2,6 32,55%	4,6 (<0,05)
7.	Вис на перекладені, с	ЕГ	$8,2 \pm 0,2$	$11,3 \pm 0,3$	3,1 42,5%	8,6 (<0,05)
		КГ	$8,6 \pm 0,3$	$10,1 \pm 0,3$	1,5 24,6%	3,6 (<0,05)

Уміння тримати рівновагу в стійкі на півпальцях є одним із головних вправ для початківців. Ця вправа виховує красоту та естетичну позу під час виконання вправ з предметами і без предметів і оцінюється суддями, як артистичність. Подалі виконання цієї вправи ускладнюється тим, що гімнастка повинна утримувати рівновагу на одній нозі. Покращення результату в відсотках складає – 16,2%; в секундах на 1,2 с відбулося покращення.

Шосте і сьоме місце по рейтингу відбулося по тестам – «стрибок у довжину з місця», «стрибок у вгору». Юні гімнастки 5-6 років також показали здібності в стрибках. На 9,3% збільшився показник гімнасток ЕГ в «стрибку в гору» і на 8,7% «стрибок у довжину».

Отже, як бачимо застосування розробленої авторської програми в експериментальній групі гімнасток 5-6 років позитивно вплинуло на удосконалення спеціальної фізичної підготовки і дозволило встановити статистично-достовірні зміни за всіма досліджуваними тестовими показниками ($p < 0,05$) (табл. 4.2).

Показники спеціальної фізичної підготовленості контрольної групи дівчата 5-6 років показали деякі інші результати, які відмінні від дівчат експериментальної групи.

Так, показник тесту на гнучкість – «нахил тулуба вперед з положення сидючи» збільшився на 32,5%. Є достовірність різниць в показниках до експерименту і після експерименту $t=4,6$ ($p < 0,05$).

Позитивній зміни відбулися і в тестах: «динамометрія правої кисті» на 13,0%; «вис на перекладені» на 24,6%; «стійка на пів пальцях» на 14,9%.

Показники інших тестів, а саме: «стрибок в гору», «стрибок в довжину» та «динамометрія лівої кисті» не виявлено наявних змін за період експерименту.

Підводячи підсумки результатів отриманих в КГ гімнасток-художниць 5-6 років ми не виявили покращення спеціальної фізичної підготовки, що пояснюється віковими особливостями досліджуваних гімнасток і певним рівнем їх тренуваності. Також не було встановлено статистично-достовірних змін в тестових показниках ($p > 0,05$) у гімнасток-художниць контрольної групи (табл. 4.2).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у складно-координаційному виді спорту художньої гімнастики виявили певну низку недосліджених потань, які стосуються технічної підготовки гімнасток 5-6 років у взаємозв'язку з розвитком показників спеціальної фізичної підготовленості. Данні літературних джерел свідчать про те що значна увага приділяється дослідженням підготовки висококваліфікованих гімнасток [3, 9, 45, 46, 53 та інші]. Проблема початкової підготовки гімнасток-художниць 5-6 років у вправах з предметами, а саме зі скакалкою, залишаються практично не дослідженими і не розробленими.

2. Констатуючий експеримент дозволив визначити, вихідний рівень розвитку показників технічної підготовленості у вправах зі скакалкою гімнасток-художниць 5-6 років експериментальної та контрольної груп на етапі початкової підготовки. Отримані результати не виявили суттєвих розбіжностей за показниками шести блоків:

- рівень виконання **махів** скакалкою гімнастками-художницями 5-6 років;
- рівень виконання **переведення** скакалки гімнастками-художницями 5-6 років;
- рівень виконання **колових рухів** скакалкою гімнастками-художницями 5-6 років;
- рівень виконання **обертання** скакалки гімнастками-художницями 5-6 років;
- рівень виконання **маніпуляцій** скакалкою гімнастками-художницями 5-6 років;
- рівень виконання **кидків і ловля скакалки** гімнастками-художницями 5-6 років;

що свідчить про однорідність обраних груп та відповідно однаковий вплив занять художньою гімнастикою на рівень розвитку досліджуваних показників.

3. Впровадження авторської методики навчання техніки вправ зі скакалкою позитивно вплинуло на покращення результатів спеціальної фізичної та технічної підготовленості гімнасток-художниць 5-6 років. Майже за всіма

досліджуваними тестами показники у гімнасток 5-6 років експериментальної групи відбулися позитивні зміни.

Рівень виконання махів скакалки в загальному покращився на 44%

Рівень виконання переведення скакалки на 33,3%

Рівень виконання колових рухів скакалки на 48,7%

Рівень виконання обертання скакалки на 54%

Рівень виконання маніпуляцій скакалки на 41%

Рівень виконання кидків і ловля скакалки на 50%

4. Аналіз темпів приросту за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості виявив значну перевагу гімнасток-художниць 5-6 років експериментальної групи над дівчатками контрольної групи в тестах: «вис на перекладені» на 42,5%; «нахил тулуба вперед з положення сидячи» на 37,4%; «динамометрія лівої кисті» на 22,8%; «динамометрія правої кисті» на 19,6%; «стійка на пів пальцях» на 16,2%; «стрибок в гору» на 9,3%; «стрибок у довжину з місця» на 8,7%.

5. Розроблена нами методика навчання техніки вправ зі скакалкою може бути використана в тренерсько-педагогічній діяльності тренерами початківцями дитячо-юнацьких спортивних шкіл при вивченні техніки вправ з предметами в художній гімнастиці.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Скакалка – гімнастичний предмет, який використовується переважно для вправ художньої гімнастики. За допомогою скакалки чудово розвиваються м'язи ніг, удосконалюється координація рухів та відчуття темпу і ритму. Висока інтенсивність цих вправ дозволяє ефективно використовувати їх для розвитку витривалості й для зниження надмірної ваги.

Вправи зі скакалкою емоційні та інтенсивні. З їх допомогою гімнастки набувають життєво необхідних навичок. Багаторазове виконання стрибків зі скакалкою сприяє посиленню кровообігу, зміцненню серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин, підвищенню тону м'язів. Крім того, узгодження рухів зі швидкістю та напрямком руху скакалки, виконання рухів своєчасно й точно, поєднання власних зусиль у просторі і часі, дозволяє удосконалювати швидкість реакції.

Вправи зі скакалкою сприяють розвитку спритності, координації, ритмічності рухів (під час виконання підскоків), вони є ефективним засобом розвитку стрибучості, витривалості, швидкості. Стрибки зі скакалкою дозволяють зміцнити зв'язки колінних та гомілковостопних суглобів, позитивно впливають на розвиток сили м'язів стопи, а відповідно й стрибучості. Особливий вплив створюється на зміцнення кистей та формування стопи (при виконанні вправ босоніж).

Стрибки зі скакалкою сприяють розвитку і зміцненню серцево-судинної системи. Музичний супровід при виконанні вправ зі скакалкою сприятливо позначається на розвитку витривалості. Створюваний ним емоційний фон помітно знижує відчуття втоми та допомагає виконувати інтенсивні та тривалі вправи. Для вправ зі скакалкою рекомендується добирати музику життєрадісного, веселого характеру. Найбільш зручними є музичні твори з дводольним або чотиридольним розміром (галоп, полька) та народні танцювальні мелодії.

Оскільки стрибки зі скакалкою швидко викликають посилену діяльність органів дихання та кровообігу, їх необхідно правильно дозувати. Під час виконання стрибків з використанням скакалки рекомендується робити перерви

тривалістю від однієї до двох хвилин (відповідно до ступеню тренованості вихованців). На перших заняттях час відпочинку не повинен перевищувати час діяльності. У подальшому час відпочинку слід скорочувати.

Скакалку використовують для стрибків, які виконуються з обертанням скакалки вперед, назад та у боковій площині, з одинарним та подвійним обертаннями, з міжскоком, через складену скакалку.

Скакалку можна обертати звичайно та «петлею». Форми стрибків можуть бути різноманітними: на двох; на одній, інша вперед (назад); з ноги на ногу тощо.

Стрибки через скакалку виконуються на носках з м'яким приземленням, ноги у польоті випрямляти. Висота стрибка повинна бути достатньою для перестрибування через скакалку.

Махи та кола скакалкою можна виконувати однією чи двома руками у лицьовій, боковій та горизонтальній площинах. Кола можуть бути малі (виконуються тільки кистю), середні (виконуються передпліччям), великі (виконуються усією рукою від плеча). При виконанні цих рухів недопустиме «зламане» положення скакалки. Махи та кола використовуються для активного відпочинку після стрибків та зміни положення площин.

Різнорічності вправи, застосовуються для відпочинку після стрибкових вправ. Вони виконуються вперед чи назад перемахом або коловим рухом руки над головою («петлею»). При виконанні махів, колових рухів та переводів не можна порушувати цілісність скакалки, вона не повинна «ламатися», торкатись підлоги або тіла того, хто виконує стрибки.

Новачкам рекомендується виконувати стрибки зі скакалкою не більше хвилини (з перервою для відпочинку). У подальшому тривалість збільшується до 2-2,5 хв. Стрибки з обертанням скакалки є чудовим засобом для виховання витривалості. Саме тому навантаження повинно неухильно та поступово збільшуватись. Під час стрибків дихання має бути рівномірним. Якщо його частота значно підвищилась, то слід відпочити.

Основою для стрибків зі скакалкою є стрибки поштовхом двома ногами з підскоком та без нього, з обертанням скакалки вперед, назад або у боковій площині. Починати вивчати нові стрибки слід лише після того як виконання

раніше вивчених стрибків буде правильним. З цією метою необхідно навчити вихованців стрибати обертаючи скакалку назад з різною швидкістю. Потім слід вивчати ці ж стрибки, але з обертанням скакалки вперед, після чого можна переходити до поєднання різноманітних стрибків.

Методичні рекомендації. Під час стрибків з обертанням скакалки необхідно оволодіти умінням відштовхуватись з різною силою залежно від виду стрибків, а відповідно, швидко змінювати характер м'язових зусиль. Оскільки стрибки повторюються багаторазово з різною силою та чергуються у певній послідовності, важливо розвивати уміння правильно розподіляти особисті зусилля за часом. Темп виконання стрибків під час різних вправ та комбінацій може бути різним відповідно до темпу музичного твору. При цьому ритм залежить насамперед від швидкості обертання скакалки та від чергування різноманітних рухів зі стрибками різної інтенсивності.

При виконанні стрибків зі скакалкою важливо дотримуватись наступних правил:

1. Для зручності виконання вправ з короткою скакалкою треба правильно визначити її довжину.
2. Кінці скакалки слід тримати без напруження.
3. Обертання скакалки здійснювати кистями ледь зігнутих рук. Лікті при цьому знаходяться внизу і разом з плечовими суглобами лише підтримують рух.
4. Для виконання вправ з короткою скакалкою учнів шикують у коло або в колони. При цьому інтервал і дистанція мають бути достатньо великими, щоб гімнастки не заважали один одному.
5. Стрибки через скакалку слід виконувати м'яко на носках, а скакалку обертати кистями і передпліччями.
6. Під час стрибків тулуб слід тримати вертикально. Зберігання правильної постави дозволяє досягати правильного виконання стрибкових рухів та вільного дихання, яке під час стрибків не можна затримувати.
7. Після стрибків треба давати відпочинок у вигляді ходьби, вправ на увагу, на розслаблення тощо.

8. Вправи зі скакалкою створюють велике навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, а тому потребують правильного дозування (зміною кількості стрибків і вихідних положень, зміною темпу стрибків і додатковими рухами руками, ногами та тулубом).

Вправи з обертанням скакалки.

Ці вправи потребують певної координації рухів і спритності від вихованців. Навчання слід починати зі стрибків з обертанням скакалки назад. Рух скакалки при цьому контролюється зором, що дозволяє своєчасно виконувати стрибки. Підстрибувати вгору необхідно настільки, щоб пропустити (не торкнувшись її ногами) скакалку, що обертається. Після відштовхування ноги в колінних суглобах необхідно випрямити, носки відтягнути, тулуб весь час повинен зберігати вертикальне положення. Скакалку слід обертати переважно за рахунок колових рухів кистей. Руки не повинні бути напруженими; тримати їх необхідно у лицьовій площині у положенні внизу-назовні. Звичайна помилка новачків полягає у тому, що вони, намагаючись не торкнутись ногами скакалки, стрибають занадто високо і значно згинають ноги у колінних суглобах.

- Обертальні рухи зі скакалкою.
- Пере крокування – рух через скакалку звичайним кроком.
- Підскок – невелике підстрибування на місці або з просуванням у будь-якому напрямку. Приклад: підскок вправо, вперед, назад тощо.
- Подвійний підскок – пружинний підскок, який складається з двох підскоків, один з яких виконується вище, а другий нижче.
- Підскок схресний – підскок, який виконується із стійки ноги схресно правою або лівою.
- Підскок «петлею» – підскок під час обертання скакалки, при якому руки роблять рух всередину, створюючи петлю та розведенням назовні.
- Підскок з подвійним обертанням – підскок під час якого скакалка обертається двічі.
- Підскок з правої на ліву (з лівої на праву) – підскок, який виконується з однієї ноги на іншу.

- Змінний підскок («маятник») – підскок, при якому на кожен крок виконується зміна положень ніг, з попереднім махом назад і вперед, після чого виконується приземлення.

Методика навчання стрибкам з обертанням скакалки має наступну послідовність:

1. Обертання скакалки у лицевій площині правою (лівою) рукою вправо і вліво.
2. Обертання скакалки у бічній площині вперед і назад правою (лівою) рукою.
3. Те саме праворуч і ліворуч (вісімкою).
4. Обертання у лицьовій і бічній площинах обома руками.
5. Стрибки з обертанням скакалки у боковому напрямку вправо або вліво. Під час обертання вліво ліва рука знаходиться за тулубом.
6. Обертання усіма переліченими способами з одночасними стрибками на одній та обох ногах. На один оберт скакалки виконувати один стрибок.
7. Біг на місці, вперед, назад, в сторону з обертанням скакалки у лицевій та боковій площинах.
8. Переступання через скакалку вперед з обертанням скакалки вперед. Перш ніж обертати скакалку вперед, її необхідно перевести у в. п. – скакалка ззаду. Ці рухи спочатку необхідно повторювати повільно, потім їх слід поступово прискорювати.
9. Стрибки на лівій та правій нозі по чергово з вихідного положення праву (ліву) вперед-донизу. Скакалка спочатку проходить під правою (лівою) ногою, а потім під лівою (правою). Приземлятись на ногу, яка попереду. Опорну ногу після відштовхування підняти вперед.
10. Стрибки в стійці ноги нарізно лівою (правою) з обертанням скакалки вперед.
11. Стрибки на двох, на одній нозі з обертанням скакалки вперед. Спочатку необхідно виконувати повільно, потім швидкість поступово збільшувати.

12. Стрибки з міжскоком на двох, на одній нозі з обертанням скакалки вперед.
13. Стрибки, згинаючи ноги у колінних суглобах назад до прямого кута та, згинаючи ноги в колінних суглобах вперед з обертанням скакалки вперед.
14. Стрибки схресно лівою (правою) та зі зміною положень ніг з обертанням скакалки вперед.
15. Стрибки на одній нозі з обертанням скакалки вперед. Інша нога при цьому відводиться вперед-донизу (в сторону-донизу, назад-донизу) або згинається до кута 90° у вказаних напрямках.
16. Після засвоєння вищенаведених стрибків з обертанням скакалки назад ці стрибки виконуються з обертанням скакалки назад.
17. Стрибки різними способами з поворотами на 90 та 180° з обертанням скакалки вперед (назад).
18. Стрибки на місці, чергуючи звичайне обертання скакалки з обертанням скакалки петлею збоку тулуба. Для створення петлі руки необхідно схрестити перед грудьми. Скакалка при цьому проходить збоку біля тулуба. Потім під час обертання вперед скакалку перевести у звичайне положення і через неї виконується стрибок.
19. Стрибки з петлею з обертанням скакалки вперед. Руки схрещуються тоді, коли обертання скакалки відбувається вперед-вниз.
20. Стрибки у півприсіді та присіді з обертанням скакалки вперед (назад). При виконанні цих стрибків довжину скакалки необхідно зменшити.
21. «Хуртовинка». Стрибки виконуються поштовхом обох ніг та однієї, почергово на обох ногах та на одній з обертанням скакалки складеної вдвоє під ногами у горизонтальній площині, яка утримується однією рукою.
22. Стрибки з подвійним обертанням скакалки вперед (назад). Під час стрибка скакалка обертається під ногами два рази. Для цього необхідно підстрибувати вище.
23. Стрибки в парах, стоячи один за одним, з обертанням скакалки вперед (назад). Партнер стоїть попереду або позаду. Те саме утрюх (скакалку обертає середній).

24. Стрибки в парах, стоячи обличчям один до одного, з обертанням скакалки: однією рукою триматись за пояс партнера, іншою обертати скакалку.

25. Стрибки в парах, стоячи боком один до одного, з перехрещеними скакалками; те саме утрьох, скакалки тримають ті хто стоять назовні.

26. Стрибки в парах. Почергово зайти під скакалку, що обертається та вийти з під неї. Заходити можна спереду або ззаду партнера, що обертає скакалку.

27. Стрибки в парах. Передавати скакалку під час обертання партнеру. Для зручності передавання скакалки під час стрибків, другий тримає кисті рук першого, який обертає скакалку. Усі ці вправи можна виконувати з просуванням вперед, назад, вбік.

Вправи зі скакалкою

№ п/п	Вихідне положення	Виконання вправи
1.	В. п. – скакалка ззаду	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.
2.	В. п. – скакалка ззаду	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед з міжскоком (підскок при якому скакалка не проходить під ногами, а знаходиться, наприклад, вгорі).
3.	В. п. – скакалка внизу.	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку назад
4.	В. п. – скакалка внизу.	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку назад з міжскоком.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно лівою (правою), скакалка ззаду	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно лівою (правою), скакалка внизу.	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку назад.

7.	В. п. – стійка ноги нарізно лівою (правою), скакалка ззаду	1-4. Стрибки з правої на ліву, обертаючи скакалку вперед.
8.	В. п. – скакалка ззаду.	1. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок в о. с. обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок у стійку ноги нарізно правою обертаючи скакалку вперед.
9.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок у стійку ноги нарізно обертаючи скакалку вперед 2. Стрибок в о. с. обертаючи скакалку вперед.
10.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок зі згинанням ніг назад обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
11.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед петлею
12.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед петлею.
13.	В. п. – скакалка ззаду	1-3. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.

		4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед петлею.
14.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок зі згинанням ніг вперед обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
15.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок зі згинанням ніг назад обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок зі згинанням ніг вперед обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
16.	В. п. – скакалка ззаду	1-3. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох з подвійним обертанням скакалки вперед.
17.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок на двох з пружним поворотом таза праворуч обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на двох з пружним поворотом таза ліворуч обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед
18.	В. п. – вузька стійка ноги нарізно, скакалка ззаду	1. Стрибок у стійку схресно лівою обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок у в. п. обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок у стійку схресно правою обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок у в. п. обертаючи скакалку вперед.

19.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
20.	В. п. – скакалка ззаду	1-2. Два стрибки на лівій обертаючи скакалку вперед. 3-4. Два стрибки на правій обертаючи скакалку вперед.
21.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед. 3-4. Два стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.
22.	В. п. – скакалка ззаду	1. Стрибок на лівій обертаючи скакалку вперед, праву гомілку назад. 2. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок на правій обертаючи скакалку вперед, ліву гомілку назад. 4. Стрибок на двох обертаючи скакалку вперед.
23.	В. п. – стійка схресно лівою, скакалка ззаду	1. Стрибок у стійку ноги нарізно обертаючи скакалку вперед. 2. Стрибок у стійку схресно правою обертаючи скакалку вперед. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно обертаючи скакалку вперед.

		4. Стрибок у стійку схресно лівою обертаючи скакалку вперед.
24.	В. п. – присід, скакалка складена вдвоє ззаду	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку вперед.
25.	В. п. – присід, скакалка складена вдвоє в правій руці.	1-4. Стрибки на двох обертаючи скакалку горизонтально під ногами

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алабин В.Г. Багаторічна тренування юних спортсменів. / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харків: Основа, 1993. – 244 с.
2. Андрєєва Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. // Молода спортивна наука України. - 2009.Т.1. С. 6-9
3. Андрєєва Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. // Молода спортивна наука України. - 2008.Т.1. С.15-19.
4. Белокопитова Ж.А. Фактори, які визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. - Київ. 2010.- №2.- С.24-28.
5. Белокопитова Ж. А. Художня гімнастика. Програма навчання без предмету і з предметами. – К., 1983. - С. 17-34.
6. Белокопитова Ж. Художня гімнастика: програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2001. – 132с.
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. Боброва Г. А. Художня гімнастика в школі. Фізкультура і спорт, 2015. 207 с.

12. Варакіна Т. Т., Кудряшова Л. Н., Маркова Т. П. Вправи з предметами. Фізкультура і спорт, 2017. 121 с.
13. Варшавська Р.А., Шишкарєва Ю.Н., Варакіна Т.Т.[и інші]. Поезія руху. 1987. С.5-28.
14. Васильков Г. А. Гімнастику – юним. Київ: Здоров'я, 2008. 128 с. 1987. С.5-28.
15. Винер І.А., Карпенко Л.А. Історія виникнення, сучасний стан і перспективи розвитку художньої гімнастики. 2003. - С. 3-13.
16. 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.
17. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. -240 с.
18. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого і юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. – С. 310.
19. Волков Л. В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – Київ: Вежа, 1998. – 190 с.
20. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
21. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору. К. : Вежа, 1997. 193 с.
22. Григорян Е. А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом: автореф. дис. канд. пед. наук. – К., 2006. 27 с.
23. Гурман Л.Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: курс лекцій. Кам'янець-Подільський національний університет, 2008. 368с.
24. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Фізіологія спорту. Київ, Олімпійська література. 2001. 504 с.
25. Демени Ж. Курс гімнастики: - К.: Мистецтво, 1929. - 191 с.
26. 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.

27. Дункан А. Танець майбутнього. Моє життя: мемуари: - К.: Мистецтво, 1990. - 216 с.
28. Денісова П.В. Вимірювання і методи математичної статистики в фізичному вихованні і спорті. - К.: Олімпійська література, 2008.- 127 с.
29. Карпенко Л.А., Винер И.А. Методика оцінки и розвитку фізичних здібностей у гімнасток, які займаються художньою гімнастикою: навчальний посібник. – ВФГС, 2007. – 76 с.
30. Кизіма А.В. Оцінка і удосконалення спритності шляхом розвитку точності рухів. / <http://lib.sportedu.ru>.
31. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.Н.. – Львів: Українська Спортивна Асоціація. – 1992. – 269 с.
32. Кечетжиева Л. Навчання дітей художній гімнастиці/ Л. Кечетжиева, М. Ванкова, И. Чиприянова – Б., 1985. – 96 с.
33. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 1999. 232 с.
34. Костюкевич В. М. Дипломна робота. – Вінниця : Планер, 2005. – 120 с.
35. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. - В.; ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. - 183 с.
36. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
37. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – [Т. 1.]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с.
38. Леонова В.А. Через науку до олімпійських вершин. – Харків: ОВС, 2003. – 352 с.
39. Лісицька Т.С. Кокошвили Р.Ш., Сосина В.Ю. Шляхи удосконалення технічної підготовки в вправах з предметами. Гімнастика. – 1982. – № 1. – С. 67–71.

40. 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.

41. Мороз О.Г., Омеляненко Б.Л. Перші кроки до майстерності. К., 1992. 112 с.

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

43. Найпак В.Д. Початок дороги. «Гімнастика» 1985. - Вип. 1. - С. 57-61.

44. 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.: КДІФК, 1993. – 21 с.

45. 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». - 1999. – 24 с.

46. Педагогічні аспекти виникнення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання: методичні рекомендації (Бірюк Є.В., Овчиннікова Н.А.). – К.: КГІФК, 1990. – 29.

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

48. Правила змагань з художньої гімнастики. – Технічний комітет з художньої гімнастики: ФІЖ. – 2018. – 100 с.

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

50. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 2013. 127 с.

51. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360 с.
52. Сівакова Д.А. Уроки художньої гімнастики. К.: Фізкультура и спорт, 2014. 173 с.
53. 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.
54. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. - К.: Олімпійська літ., 2001. - 439 с.
55. Собінов Б.М. Художня гімнастика. Мистецтво, 2018. 223 с.
56. Сосина В.Ю. Ритмічна хореографія. - К.: Радянська школа, 1990, - 255 с.
57. Сосина В.Ю. Хореографія в гімнастиці. - К.: Олімпійська література, 2009. – 146 с.
58. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності / Держкомспорт України, федерація гімнастики України. – К., 1999. – 113 с.
59. 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.
60. 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.
61. 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.

62. 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.

63. Черняков В.В., Литвин Т.С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів педагогічних вишів спеціальності 7.01017 – фізична культура і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – 56 с.

64. 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.

65. 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.

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

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

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

69. Янова Т.Т. Розвиток і програмування гнучкості: (на мат. худ. гім-ки): 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.

