

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: **ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ**

Виконав: студентка 2 курсу,
групи 8.0170-с-з-дн
спеціальність 017 фізична культура
і спорт
освітня програма спорт
Архипова Олена Леонідівна
Керівник: к. п.н, доцент кафедри
фізичної культури і спорту
Гальченко Л.В.
Рецензент: к.пед.н., доцент
Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____ А.В. Сватсьєв

« ____ » _____ 2022 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

АРХИПОВОЇ ОЛЕНИ ЛЕОНІДІВНИ

1. Тема роботи «Вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці», керівник роботи Гальченко Лія Володимірівна, к.п.н., доцент, затверджені наказом ЗНУ від _____ 2021р. № _____
2. Строк подання студентом проекту (роботи) 10 січня 2022 року.
3. Вихідні дані до проекту (роботи): Хореографічна підготовка має безпосередній вплив на вірне формування та розвиток основних специфічних фізичних якостей гімнасток. Хореографія відіграє виключну роль у формуванні виконавчої майстерності. Результативність змагальної діяльності найбільш детально характеризується за допомогою оцінки виступів гімнасток на змаганнях. Оцінка виступів гімнасток на змаганнях складається з окремих параметрів, розвиток та вдосконалення яких відбувається за допомогою певних засобів хореографії та окремих адаптованих хореографічних вправ.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Дослідити значення та місце хореографічної підготовки гімнасток у тренувальному процесі та виокремити засоби хореографії, що впливають на оцінку змагальної діяльності на основі аналізу науково-методичної літератури. 2. Охарактеризувати та дослідити вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності. 3. Підтвердити доцільність впровадження хореографічної підготовки до тренувального процесу гімнасток для покращення результатів змагальної діяльності.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 14 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ | Гальченко Л.В., доцент | | |
| Огляд літератури | Гальченко Л.В., доцент | | |
| Завдання, методи та організація дослідження | Гальченко Л.В., доцент | | |
| Результати дослідження | Гальченко Л.В., доцент | | |
| Висновки | Гальченко Л.В., доцент | | |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2020 | |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2020 | |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2020 | |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2020-березень 2021 | |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень – квітень 2021 | |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень – листопад 2021 | |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | |

Студент _____ О.Л. Архипова
(підпис)

Керівник роботи _____ Л.В. Гальченко
(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтроль _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| РЕФЕРАТ | 5 |
| ABSTRACT | 6 |
| ВСТУП | 7 |
| 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ | 9 |
| 1.1 Визначення хореографічної підготовки у художній гімнастиці | 9 |
| 1.2 Характеристика змагальної діяльності у художній гімнастиці та параметри, що визначають її результативність | 15 |
| 1.3 Хореографічна підготовка як інструмент впливу на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці | 22 |
| ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | 24 |
| 2.1 Завдання дослідження | 24 |
| 2.2 Методи дослідження | 24 |
| 2.3 Організація дослідження | 25 |
| РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ | 27 |
| ВИСНОВКИ | 44 |
| ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ | 45 |
| ДОДАТКИ | 51 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 52 сторінок, 14 рисунків, 7 таблиць, 51 літературне джерело, 1 додаток.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми включення хореографічної підготовки до навчально-тренувального процесу та дослідити вплив хореографії на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці.

Об'єкт дослідження – показники змагальної діяльності гімнасток, до тренувального процесу яких включена хореографічна підготовка.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом спортсменів, педагогічний експеримент, теоретичні методи (аналіз і синтез, узагальнення, порівняння), методи контрольних іспитів (контрольні змагання), відеоспостереження, методи математичної статистики.

Хореографічна підготовка у художній гімнастиці має безпосередній вплив на вірне формування та розвиток основних специфічних фізичних якостей гімнасток. Хореографія відіграє виключну роль у формуванні виконавчої майстерності. Результативність змагальної діяльності найбільш детально та повно характеризується за допомогою оцінки виступів гімнасток на змаганнях у окремих видах програми. Оцінка виступів гімнасток на змаганнях складається з окремих параметрів, розвиток та вдосконалення яких відбувається за допомогою певних засобів хореографії та окремих адаптованих хореографічних вправ. Встановлено покращення показників змагальної діяльності гімнасток, до навчально-тренувального процесу яких було включено заняття хореографією. Отримані дослідження дають змогу рекомендувати включення хореографії як обов'язкової дисципліни тренувального процесу гімнасток-художниць.

**ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА, ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА,
ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ, ОЦІНКА ВИСТУПІВ**

ABSTRACT

Qualifying work – 52 pages, 14 figures, 7 tables, 51 literary sources, 1 supplement.

The purpose of the study is to carry out a theoretical analysis of the problem of including choreography in the training process and to investigate the impact of choreography on the effectiveness of competitive activities in rhythmic gymnastics.

The object of research - indicators of competitive activity of gymnasts, the training process of which includes choreography.

Research methods - analysis and generalization of literature sources on the research topic, pedagogical observations of the training process of athletes, pedagogical experiment, theoretical methods (analysis and synthesis, generalization, comparison), methods of control exams (control competitions), video surveillance, methods of mathematical statistics.

Choreographic training in rhythmic gymnastics has a direct impact on the correct formation and development of the main specific physical qualities of gymnasts. Choreography plays an exceptional role in the formation of performing skills. The effectiveness of competitive activities is most detailed and fully characterized by evaluating the performances of gymnasts in competitions in certain types of programs. The evaluation of gymnasts' performances at competitions consists of separate parameters, the development and improvement of which takes place with the help of certain means of choreography and separate adapted choreographic exercises. Improvement of indicators of competitive activity of gymnasts, to the educational and training process of which choreography classes were included, was established. The obtained research makes it possible to recommend the inclusion of choreography as a mandatory discipline of the training process of gymnasts.

RHYTHMIC GYMNASTICS, CHOREOGRAPHY, COMPETITIVE
ACTIVITIES, EFFECTIVENESS, PERFORMANCE SCORE

ВСТУП

Художня гімнастика є досить молодим та стрімко прогресуючим видом спорту. Її засоби універсальні (танцювальні кроки, стрибки, рівноваги, хвилі, нахили, музика, предмети) дозволяють вирішувати різноманітні задачі фізичного, естетичного, емоційного виховання тих, що займаються цим видом спорту. Разом з цим, різноманіття засобів дозволяє оптимально та збалансовано розвивати рекордні прояви координації, гнучкості, рівноваги, стрибучості спортсменів, що прагнуть продемонструвати видатні технічні результати [9].

Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових та силових параметрів, швидкості реакції на предмет, що рухається, уваги та мислення [47].

Одним з основних засобів розвитку виключних фізичних якостей а також вдосконалення виконавчої та технічної майстерності художніх гімнасток є хореографічна підготовка [27].

Проте на даний момент немає чітких нормативів щодо обсягів та методів хореографії, що є оптимальними для досягнення максимальних спортивних результатів.

Беззаперечним залишається необхідність виявлення та аналізу характеру впливу хореографії на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці з метою пошуків оптимального обсягу хореографічної підготовки у загальному обсязі тренувань та напрямків адаптації класичної хореографічної методики до специфіки виду спорту.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми включення хореографічної підготовки до навчально-тренувального процесу та дослідити вплив хореографії на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці.

Об'єкт дослідження - показники змагальної діяльності гімнасток, до тренувального процесу яких включена хореографічна підготовка.

Суб'єкт дослідження – гімнастки 8 років із наявністю хореографічної підготовки у тренувальному процесі.

Предмет дослідження – особливості та методика хореографічної підготовки гімнасток з урахуванням певної фіксованої кількості часу, відведеного для занять хореографією на тиждень.

Гіпотеза даного дослідження ґрунтувалася на припущенні, що включення хореографічної підготовки до тренувального процесу має безпосередній позитивний вплив на змагальну діяльність у художній гімнастиці.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Визначення хореографічної підготовки у художній гімнастиці

Художня гімнастика, як вид спорту, за характером своєї рухливої діяльності вимагає від спортсменок демонстрування широкого діапазону рухливих вмінь, навичок та здібностей [9]. Сучасний етап її розвитку відзначається стрімко зростаючою складністю елементів вправ, що гімнастки демонструють на змаганнях, тому вимоги до технічної підготовки також зростають [6]. У зв'язку з цим у процесі навчання необхідно прагнути до формування ідеальної цільової моделі рухів, де безпосередню роль відіграє хореографічна підготовка [8].

Класична хореографія – універсальний інструмент, що надає культуру рухів, формує відповідну базову підготовку та спрощує, а у де-яких випадках уможливорює виконання відповідних вправ та елементів [42]. Основні принципи хореографічної підготовки базуються на методиці, розробленої школами класичного та народного танців та є фундаментальними складовими засвоєння хореографії сьогодні [3]. Проте хореографія у художній гімнастиці має ряд особливостей, які сформувалися у процесі розвитку виду спорту [14].

Хореографія у гімнастиці – один із сучасних методів підготовки юних спортсменів та спортсменів міжнародного класу. Вперше засоби хореографії були застосовані в процесі підготовки збірної команди СРСР до XVI Олімпійських ігор у Мельбурні. У подальшому була організована бригадна робота тренера та хореографа [48].

Під хореографічною підготовкою в художній гімнастиці розуміють систему вправ та методів впливу, націлених на формування рухової культури гімнасток та розширення діапазону засобів виразності [27].

Хореографія є важливим засобом естетичної освіти та розвитку творчих здібностей. Саме займаючись хореографією, спортсменки знайомляться із мистецтвом, у гімнасток виховується розуміння краси рухів, здатність з їх

допомогою відображати відповідні емоції, різноманітні настрої, переживання та почуття [21,51].

Крім того за допомогою занять хореографію вдосконалюється та розвиваються фізичні якості, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвивається спеціальна витривалість [10].

Разом з цим, на заняттях з хореографії вирішуються задачі технічної підготовки та формування виконавчої майстерності гімнасток, що, у свою чергу базується на послідовному засвоєнні вправ “гімнастичної школи”, базових навичок та профілюючих елементів [44]. Кожен профілюючий елемент техніки це не відокремлений рух, а блок рухів, що мають біомеханічні характеристики, що притаманні для групи вправ відповідного типу. Профілюючі вправи у свою чергу - найбільш ефективний засіб технічної підготовки у технікотактичних та інших полімоторних видах спорту, що базується на постійному засвоєнні та використанні великої кількості вправ, що входять до структурних профілів [11].

У процесі розробки технології профілюючої підготовки слід пам'ятати, що успіх спортивної діяльності у художній гімнастиці забезпечується перш за все створенням необхідного рівня фізичних можливостей організму спортсменки, що є тією необхідною основою, на якій у подальшому будується її базова технічна та профілююча підготовка, від якості якої безпосередньо залежить результативність змагальної діяльності [15]. На важливість даного положення вказує той факт, що за своєю біомеханічною природою більшість профілюючих вправ, художньої гімнастики потребують наявності відповідного високого рівня рухливості суглобів, а деякі цілком залежать від рівня розвитку цієї якості. Завдяки гнучкості полегшується виконання усіх видів гімнастичних вправ – нахилів, рівноваг, стрибків, хвиль [33]. Без цієї якості неможливо виховати виразність рухів, пластичність та вдосконалювати їх техніку. Також техніка гімнастичних вправ потребує великої амплітуди рухів у тазостегновій суглобах, а також виворотності, високого ступеня рухливості гомілкоstopного суглобу. За недостатньої гнучкості процес засвоєння рухових навичок уповільнюється та обмежується рівень прояву сили, швидкісних та координаційних здібностей,

погіршується внутрішньом'язова та міжм'язова координація, знижується економічність роботи. Не менш важливу роль, особливо для техніки оволодіння предметом, має рухливість у плечових, ліктьових та променезап'ясткових суглобах [12]. В огляду на вищезазначене, саме хореографія у складі загального плану тренувального процесу покликана вірно та найбільш ефективно з точки зору біомеханічних та естетичних аспектів формувати базові якості, що покращують показники засвоєння профільюючих елементів та підвищують результативність змагальної діяльності.

У процесі спеціалізованої технічної підготовки засобами хореографії слід засвоювати не тільки основні типи вправ, а також чималу кількість рухових дій, що дають змогу виконувати уві можливі їх модифікації. Систематична технічна підготовка повинна базуватися на спеціально відібраному допоміжному матеріалі, забезпечуючи інтегрованість хореографії до тренувального процесу, що у свою чергу є основою для змагальної діяльності [19]. Процес засвоєння навіть самих простих вправ повинен орієнтуватися на характеристики найскладніших елементів структурної групи. Головна мета профільюючої підготовки гімнасток полягає у досягненні спортсменкою такого рівня підготовленості, який дозволив би їй у будь-який момент виступити на змаганнях, продемонструвавши свою програму з максимально високим рівнем складності, естетичної гармонійності та відсутністю помилок у виконанні [7]. Відповідно до цієї мети, у тренувальному процесі повинні вирішуватися наступні задачі підготовки гімнасток до змагальної діяльності:

- досягнення оптимального рівня підготовленості, що сприяє виконанню гімнасткою технічних елементів на максимально високому рівні якості;
- засвоєння важливіших базових елементів технічної підготовки на рівні віртуозності, що дозволило б виконувати їх у більш складних умовах, змінювати, а також використовувати їх з найбільшою долею стабільності [16].

Виконання цих задач можливе тільки завдяки використанню засобів хореографії, що реалізують поступове засвоєння елементів базової підготовки,

формують гімнастичну школу в подальшому, та в результаті дозволяють реалізувати головну мету підготовки до змагальної діяльності [1].

Підхід інтегративного використання хореографії передбачає:

- доведення параметрів фізичної підготовленості гімнасток до такого рівня, що дозволяє якісно засвоювати та сприймати техніку вправ [4] ;

- засвоєння базових вправ, що не відіграють змагальну роль, але є основою для засвоєння більш складних елементів – профільюючих вправ [13];

- оволодіння центральною ланкою груп схожих елементів, що передбачають можливість за певної долі варіативності перетворювати техніку їх виконання в інші , рівноцінні, чи більш складні [13];

- досягнення високої ефективності змагальної діяльності гімнасток, завдяки вільному володінню більшою частиною технічних елементів різних структурних груп гімнастичного багатоборства [36, 46].

На заняттях з хореографії вивчаються різноманітні співвідношення рухів рук, ніг, тулуба, голови [43]. Але при цьому ці рухи не повинні носити механічний характер, кожна окрема рухова дія пов'язана із іншими елементами екзерсису, що робить сприйняття дисципліни усвідомленим та цілісним [24]. За допомогою корегування найдрібніших деталей у рамках кожної хореографічної вправи, виховується виразність рухів, їх спрямованість, що, у свою чергу суттєвим чином впливає на можливість створювати індивідуальний образ композиції вправи [22, 46].

Важливе значення також має ритміка у системі хореографії для художньої гімнастики, що навчає вмінню узгоджувати рухи із музикою. Це робить виступи більш цілісними та композиційно довершеними [18].

Визнано, тільки ті спортсмени, що мають високу культуру рухів, спроможні виконувати технічно складні вправи з легкістю, що дає нам змогу оцінити амплітуду рухів, технічну грамотність виконаних елементів, виразність виконання вправи в цілому [48].

Отже, можемо стверджувати, що хореографічна та технічна підготовка у художній гімнастиці є нерозривно пов'язаними параметрами та їх

вдосконалення можливе лише за наявності хореографії у тренувальному процесі, бо базові параметри елементів вправ цього виду спорту (піруети, стрибки, рівноваги) тотожні с основними елементами класичного танцю.

Проте, незважаючи на фундаментальний характер хореографії, у художній гімнастиці вона є лише частиною учбово-тренувального процесу та повинна бути узгоджена та поєднана із іншими видами підготовки, завдяки чому визначається її специфіка [17].

Перш за все слід зазначити, що хореограф у гімнастиці постійно стикається із обмеженою кількістю часу, що відводиться для занять хореографією, це стосується як засвоєння матеріалу на початковому етапі підготовки юних спортсменів, так і спортсменів міжнародного класу [29]. Тому перед фахівцем стоїть задача виокремити безпосередньо основні складові та вправи, що будуть мати суттєвий позитивний вплив на засвоєння основного матеріалу тренувань, зробити акцент на вдосконаленні технічних якостей гімнасток на фоні загальної естетичної цінності.

Також слід зауважити, що засоби, що використовуються для виконання елементів художньої гімнастики (здебільшого стрибки, піруети) більш характерні для чоловічої хореографії, проте повністю збережені пластичні властивості, характерні для жіночої хореографії [25,39].

Наступною характерною особливістю хореографії у художній гімнастиці є безпосередня необхідність врахування специфіки роботи із предметами під час виконання вправ [31]. Екзерсис біля станка, на середині та способи вивчення окремих елементів корегуються, визначаючи необхідність постійних пошуків шляхів вдосконалення методів та інструментів покращення показників ефективності засвоєння базових та нових, більш складних елементів [42].

Більш того, предметна підготовка вимагає доповнення та розширення діапазону базових вправ, що полегшують техніку вивчення елементів роботи з предметами. Так, робота з м'ячем передбачає додавання вільних рухів та хвиль, техніка виконання кидків вимагає поєднання пружинних рухів ногами із характерними рухами руками, в той час, як екзерсис у балетному училищі

виключає такі поєднання [28]. Таким чином, у художній гімнастиці академічна методика передбачає уточнення, доповнення та зміни.

Хореографія як інтегрована дисципліна тренувального процесу у художній гімнастиці, направлена на покращення показників результативності змагальної діяльності за рахунок виконання наступних умов:

- відсутність зниження оцінки за виконання елемента згідно правил змагань;
- за допомогою хореографії сформована техніка, що дозволяє гімнастці засвоювати більш складні вправи [13];
- виступ гімнастки на змаганнях характеризується естетичною довершеністю, музикальністю, ритмічністю [47].

Кожна з цих умов знаходить відображення у оцінці змагальної вправи, що найбільш точно кількісно характеризує вплив хореографії на змагальну діяльність та його характер.

Проблема необхідності та доцільності хореографічної підготовки художній гімнастиці достатньо детально вивчається та аналізується провідними тренерами та фахівцями, та на даний момент знаходиться у стані постійного розвитку та вдосконалення. Безперечним залишається факт необхідності включення хореографії до тренувального процесу, зважаючи на те, що ефективність останнього безпосередньо пов'язана із успішною тренувальною, а відтак і змагальною діяльністю спортсменок [26]. Проте, питання доцільності відповідних вправ, необхідність корегування методики навчання та концентрація уваги хореографа на специфічних завданнях та параметрах, що безпосередньо впливають на результативність виступів, потребують більш детального вивчення та аналізу.

Разом з тим, визначено, що хореографічна підготовка, яка реалізується в гімнастиці з урахуванням усіх принципів класичної школи, має при цьому ряд особливостей. Характер та засоби впливу чітко визначені, в той час, як безпосередньо параметр результативності змагальної діяльності при

використанні хореографічної підготовки потребує подальших досліджень та аналізу.

1.2 Характеристика змагальної діяльності у художній гімнастиці та параметри, що визначають її результативність

Змагальна діяльність у спорті розкриває потенційні можливості спортсмена, психічні та фізичні резерви його організму у відповідності до правил змагань, змістом рухових дій, способами змагальної боротьби та оцінок результатів. Уся змагальна діяльність спортсменів направлена на досягнення найвищого результату, якому притаманні відношення: мета – засоби – результат. Тренувальний процес, у якому підвищуються показники спортивної майстерності виступає засобом підготовки до змагальної діяльності. Тому існує постійна необхідність всебічного вивчення параметрів змагальної діяльності, де основним фактором створення системи є спортивний результат, що залежить від його забезпечення та реалізації [34].

Компонентами забезпечення змагальної діяльності виступають:

- готовність, яка включає наступні параметри: технічна – уміння виконувати змагальні композиції та вправи; тактична – уміння вести боротьбу в умовах змагань; функціональна – відповідний рівень розвитку фізичних якостей; психічна – стан психічної готовності до виконання змагальних вправ;
- змагання - що в залежності від поставлених перед ними завдань можуть бути підготовчими, контрольними, відбірковими та головними [30];
- суддівство – суддівська колегія, положення про змагання, правила змагань, за допомогою яких керується змагальна діяльність та розвиток спорту.
- умови функціонування (керуючі органи спорту – федерації, які розробляють положення та правила змагань, готують суддівські кадри, матеріально-технічну базу змагань, медичне забезпечення учасників, наявність ефективних засобів відновлення, матеріальне стимулювання учасників,

раціональним режим життя та харчування спортсменів під час реалізації змагальної діяльності.

До компонентів реалізації змагальної діяльності відносять:

- мотивацію (мотив, мета, стратегія і тактика);
- змагальні дії, що складаються із наступних параметрів: складність програми, техніка виконання окремих елементів та всієї композиції в цілому, виразність рухів; композиційна побудова вправи;
- змагальні навантаження, що включають наступні параметри: характер та обсяг; поведінка учасників змагань; змагальна адаптація [41].

У структурі змагальної діяльності складнокоординаційних видів спорту, серед яких і художня гімнастика, виділяють:

- відповідність програми обов'язковим елементам;
- складність програми;
- технічність виконання елементів, що входять до програми;
- техніку, складність та оригінальність зв'язок компонентів програми;
- гармонійність композиції програми [22].

У художній гімнастиці провідні компоненти змагальної діяльності залежать від специфіки конкретних видів, при цьому результативність визначається ступенем розвиненості технічних та естетичних компонентів програми [47].

Характеристика змагальної діяльності у художній гімнастиці з огляду технічної підготовленості тісно пов'язана із визначенням спортивної майстерності та включає наступні характеристики: складність програми, композиція, технічне та артистичне виконання [9]. Поєднання вищезазначених параметрів дає змогу найбільш повно та комплексно оцінити результативність технічної складової гімнастики на змаганнях та прослідкувати вплив окремих видів тренувальної діяльності на кожен із них.

В усіх видах змагань програми гімнасток включають елементи різної технічної складності, які називаються у правилах змагань складністю вправи. Складність – це сумарна технічна цінність комбінації, що визначається

складністю окремих елементів, поєднань, а також їх кількістю. Складність гімнастичної вправи у свою чергу залежить від сукупності факторів: специфіка робочої пози, програми рухів, запит на потужність та точність дії, кількість послідовно зв'язаних елементів, особливості ритму дій та рухів, просторово-часової орієнтації. Проте складність окремої вправи для кожної гімнастки розглядається як відносна характеристика, та безпосередньо залежить від рівня спроможності виконавця до осолодіння відповідним елементом [46]. Саме у цьому розрізі хореографія є основним інструментом, що забезпечує спроможність гімнастки до виконання окремих елементів складності вправи.

В процесі розвитку виду спорту поняття складності закономірно змінюється у бік підвищення, що знаходить своє відображення у змінах Міжнародних правил змагань. Станом на даний момент, зняті всі обмеження щодо максимальної складності вправи (відкрита оцінка), що у свою чергу дає змогу виявляти рекордні досягнення спортсменок та прискорює прогрес художньої гімнастики як олімпійського виду спорту [50]. Слід зазначити, що досягають значних успіхів гімнастки, що винаходять нові елементи, поєднують їх у складні сполучення та виконують вправи на високому технічному рівні [9].

Проте з огляду на те, що художня гімнастика досить молодий вид спорту, на даний момент не має чітко сформованого єдиного підходу до розвитку складності. Для змагальних програм при цьому характерний як екстенсивний тип розвитку за рахунок збільшення кількості складних елементів, так і інтенсивний за рахунок ускладнення змагальних елементів, тобто повна заміна старих елементів на нові, більш складні [9, 46].

Наступної характеристикою змагальної діяльності є композиція, що є порядок розміщення елементів у просторі. При цьому композиція, як програма побудови програми виступів, повинна відповідати спеціальним вимогам правил змагань до структурного різноманіття елементів, їх послідовності, прогресивному розподілу. Композиція повинна включати не тільки вірне компонування елементів, але і бути гармонійно оформлена стилістично, при цьому маючи цілісність, контрастність та відображати відповідний настрій [46].

Ще одним компонентом змагальної діяльності є виконання, що являє собою реалізацію двох попередніх компонентів у оригінальній формі. Висока виконавча майстерність не тільки вирізняє гімнастку від тієї, що лише технічно вірно демонструє відповідні обов'язкові елементи, але суттєвим позитивним чином впливає на загальну оцінку виступу [32].

Дослідження демонструють виділення критеріїв, що характеризують різні аспекти виконавчої майстерності, які умовно можна поділити на дві групи: технічні та критерії художнього виконання [2].

Структуру критеріїв виконавчої майстерності зображено на рисунку 1.1.



Рис.1 Критерії виконавчою майстерності

Розглянемо більш детально характеристику параметрів виконавчої майстерності. Критерії технічного виконання відображають техніко-естетичні характеристики гімнастичних елементів та комбінацій. До таких критеріїв належать:

- відповідна осанка, яка визначається наявністю підтягнутого корпусу з прямою спиною, втягнутим животом, опущеними плечами, прямим положенням трохи піднесеної голови;

- виворотність ніг, що визначається поворотом стегна, коліна та стопи назовні від 45 до 90 градусів;

- наявність натягнутих ніг, а саме наявність затягнутих стоп, та колін, напружених м'язів ніг;

- наявність стійкості, що передбачає збереження рівноваги під час виконання елементів вправи (із коливаннями чи без них);

- точність рухів, що передбачає повну відповідність техніки виконання елементів заданим параметрам;

- завершеність рухів, що передбачає акцентовану постановку спеціалізованих рухів ногами та руками наприкінці відповідного руху;

- легкість виконання рухів, що передбачає виконання рухів без видимих зусиль;

- злитість рухів, що передбачає плавність переходів від одного руху до іншого за відсутності видимих зупинок [2, 40].

Друга група критеріїв представляє собою художнє виконання, що визначає здатність гімнастки створювати художній образ під час виконання вправи, передавати почуття та настрої за допомогою жестів та міміки, а також її музикальність та танцювальність. До таких критеріїв належать:

- музикальність, тобто узгодженість рухів із темпом, ритмом та акцентами, що мають місце у музичній композиції, під яку виконується вправа [38];

- танцювальність, під якою розуміється відповідність танцювальних рухів танцювальному жанру та музичному супроводу [26];

- ілюстративна та рухова виразність, що являє собою узгодженість рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють направленість та характер пози, жести чи руху [37] ;

- емоційна виразність, що являє собою яскраве вираження настрою та характеру музики за допомогою міміки обличчя [23].

Вищезазначені критерії мають достатньо чіткі визначення для того, щоб бути базовими для оцінювання виступів гімнасток на змаганнях, маючи безпосереднє відображення у компонентах, формуючих загальну оцінку виступів в окремих вправах.

Оцінки виступів у художній гімнастиці складається із оцінок складності (D – difficulty) та виконання (E – execution) [50].

Структура підсумкової оцінки виступів з художньої гімнастики представлена на рисунку 1.2.

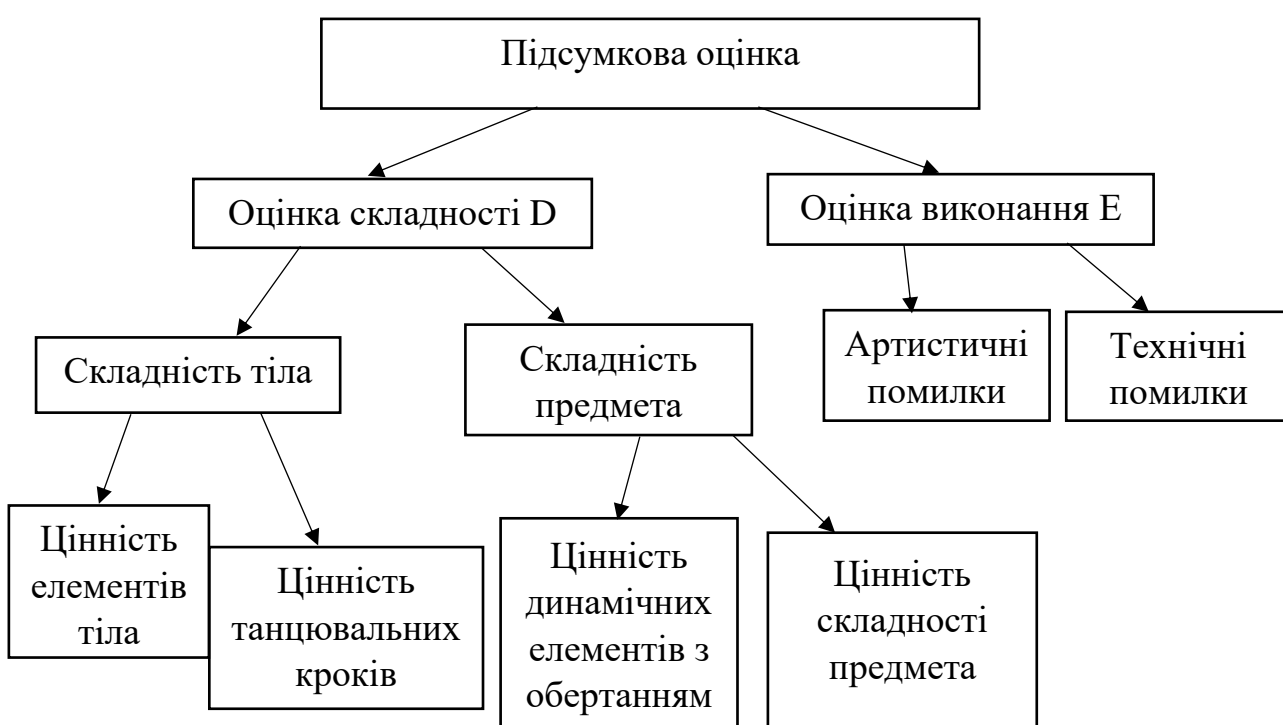


Рис.1.2 Структура підсумкової оцінки виступів гімнасток-художниць

Оцінка складності D характеризує вміння гімнастки виконувати основні елементи, їх комбінації та танцювальні рухи та відображає результативність гімнастки за таким параметром технічної підготовленості, як складність змагальної вправи [5]. Оцінка складності складається з двох частин та включає характеристики як безпосередньо рухів тіла, так і роботи із предметом, кінцевий варіант якої формується шляхом складання цих двох значень [50].

Оцінка виконання Е відображає стан технічної та артистичної майстерності гімнастки, тобто наявність чи відсутність помилок при виконання елементів тіла та роботі з предметом, а також відповідність естетичної, емоційної та музикальної складової композиції вправи [35], являє собою суму знятих балів за наявність помилок, що вираховується від максимально можливих 10 балів, відведених цьому параметру у підсумковій оцінці [50].

Оцінка виконання також складається з двох частин. Перша характеризує якість параметру художнього виконання, де до уваги беруться такі критерії, як музикальність, танцювальність, ілюстративна, рухова та емоційна виразність [45]. Друга частина оцінки виконання представляє собою суму знятих балів за технічні помилки у виконанні як рухів тіла так і роботи з предметом.

Підсумкова оцінка виступу виводиться шляхом складання оцінок складності та виконання.

Отже, з огляду на широкий спектр досліджень проблеми змагальної діяльності, можемо виділити чіткі критерії, характеристики, умови реалізації та фактори результативності, що формують вичерпне та комплексне уявлення процесу та дають змогу чітко виокремити ті складові, вплив хореографії на які є вирішальними у розрізі результативності змагальної діяльності. Такою складовою є технічна підготовленість спортсменки, що найбільш повно розкривається поняттям виконавчої майстерності гімнастки [49].

Найбільш детально та комплексно охарактеризувати технічну підготовленість гімнасток у розрізі змагальної діяльності на наш погляд дає можливість оцінка виступів гімнасток на змаганнях, кожен зі складових компонентів якої представляє собою чисельне відображення основних параметрів виконавчої майстерності, та дає змогу прослідкувати характер впливу хореографії на результативність змагальної діяльності в цілому.

1.3 Хореографічна підготовка як інструмент впливу на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці

З'ясувавши, що являє собою хореографія у художній гімнастиці, виокремивши засоби та методи розвитку відповідних якостей гімнасток за допомогою цієї дисципліни та визначивши параметри, які вдосконалюються за допомогою хореографії під час тренувального процесу, що є передумовою змагальної діяльності, можемо підтвердити безпосередній вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності спортсменок.

Засоби хореографічної підготовки покликані покращувати показники спортивної майстерності, що проявляється на різних рівнях спортивного розвитку та вдосконалення. При цьому, на найбільш дієвими будуть різні засоби.

Так, для засвоєння гімнастичної школи, найбільш дієвою буде партерна хореографія, в той час, як для засвоєння базових навичок - екзерсис біля станка демонструє совою ефективність [42].

Для засвоєння профілюючих елементів до екзерсису біля станка вважаємо за доцільне додати вправи на середині, з поступовим включенням до плану заняття технік виконання окремих елементів [9].

Змагальна діяльність, аналіз результативності якої вважаємо за доцільне проводити за допомогою показників оцінки виступів гімнасток, поєднує у собі усі компоненти спортивної майстерності [20]. Відповідно до цього, на параметри оцінки впливають певні засоби хореографічної підготовки.

Аналіз літературних джерел із визначеної теми дає змогу виокремити хореографічні засоби для кожної складової частини підсумкової оцінки та відповідні результати, які можуть бути досягнуті за допомогою відповідних засобів.

Характеристика впливу хореографічної підготовки на оцінку виступів гімнасток відображений у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Вплив засобів хореографії на оцінку вправ

| Складові оцінки виступу | | | Засоби хореографії | Результат впливу |
|-------------------------|---------------------|--|--|--|
| Оцінка складності D | Складність тіла | Цінність елементів тіла | Екзерсис на середині, техніка рівноваг, піруетів, стрибків | Розширення діапазону та складності елементів та зв'язок елементів |
| | | Цінність танцювальних кроків | Ритміка, танцювальна підготовка | Розширення танцювальних можливостей гімнастики, розвиток танцювальної координації |
| | Складність предмета | Цінність динамічних елементів з обертанням | Обертання з просуванням (техніка, та різновиди) | Покращення техніки обертань, розширення діапазону елементів з обертанням |
| | | Цінність складності предмета | Екзерсис біля станка із варіативністю комбінацій, адаптований екзерсис на середині | Розвиток та покращення фізичних якостей |
| Оцінка виконання E | Артистична цінність | | Ритміка, танцювальна підготовка, пластика, пантоміма | Розвиток та вдосконалення художньої майстерності формування культури рухів, вміння відтворювати образ композиції |
| | Технічна цінність | | Партерна хореографія, екзерсис біля станка, техніка малих та великих стрибків | Розвиток та вдосконалення технічної майстерності, формування осанки, виворотності, натягнутих ніг, стійкості, завершеності рухів, злитності та легкості рухів. |

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Аналізуючи літературні джерела, автор дійшов до висновку, що хореографія має безпосередній вплив на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці.

У зв'язку з цим, можна визначити наступні завдання дослідження:

1. Дослідити значення та місце хореографічної підготовки гімнасток у тренувальному процесі та виокремити засоби хореографії, що впливають на оцінку змагальної діяльності на основі аналізу науково-методичної літератури.

2. Охарактеризувати та дослідити вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності.

3. Підтвердити доцільність впровадження хореографічної підготовки до тренувального процесу гімнасток для покращення результатів змагальної діяльності.

4. Розробити рекомендації щодо впровадження хореографічної підготовки до тренувального процесу гімнасток клубу.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.

2. Педагогічне спостереження за правильністю виконання гімнастками рекомендованих вправ під час занять хореографією.

3. Педагогічний експеримент.

4. Методи контрольних іспитів (контрольні змагання).

5. Відеоспостереження.

6. Педагогічний аналіз.

7. Методи математичної статистики.

2.3 Організація дослідження

У проведеному нами дослідженні брали участь гімнастки спортивного клубу з художньої гімнастики “Валентина” віком 8 років у кількості 20 осіб, по 10 осіб у основній та порівняльній групах відповідно.

До обох груп учасників педагогічного експерименту увійшли спортсменки із однаковими показниками розвитку фізичних якостей та рівнем базової підготовки.

Під час проведення дослідження тренувальний процес у рамках підготовки до змагальної діяльності для порівняльної групи залишився незмінним та включав до себе наступні дисципліни: спеціальна фізична підготовка, предметна підготовка, підготовка вправ для змагань. Тренування проводились по 4 години 6 разів на тиждень, або 24 години на тиждень.

Підготовка до змагань для основної групи включала до себе окрім основних гімнастичних дисциплін також і хореографічну підготовку. Заняття хореографією тривалістю 1 годину проводилися 3 рази на тиждень за рахунок основного часу тренування, тобто загальний час тренувань залишився незмінним.

Дослідження проводилися з січня по жовтень 2021 року. Протягом дослідження проводилися стартові, проміжні та завершальні контрольні змагання. Кожні змагання представляли собою виступи гімнасток обох груп з двома видами вправ: без предмету, вправи з обручем. Результати виступів у вигляді підсумкової оцінки, а також її складових – оцінок складності та виконання заносилися у протокол змагань.

Стартові змагання визначили початковий рівень змагальної діяльності, характеристики окремих її параметрів. За результатами змагальної діяльності відбувалося формування плану уроку хореографії основної групи, враховуючи недоліки виконавчої майстерності.

Проміжні змагання виявили результати роботи основної групи за обраним планом уроку хореографії. Основні складові загальної оцінки виступів гімнасток дали змогу проаналізувати параметри, за якими відбулося покращення показників, виявити основні помилки у виступах. На підставі аналізу були внесені корективи до уроків хореографії, основний акцент був зроблений на покращення більш слабких параметрів та підтримку вже опрацьованих.

Наприкінці експерименту були проведені підсумкові змагання, які визначили кінцеві характеристики параметрів змагальної діяльності. Результати були зіставлені із показниками порівняльної групи.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів стартових змагань показав, що гімнастки обох груп мають рівні показники змагальної діяльності, які є нижчими за нормативні, що відповідають віку та спортивному розряду спортсменок, прізвища та імена яких у відповідності до номера у групі наведені у Додатку А. При цьому усі гімнастки мають необхідний набір обов'язкових елементів програми, вірне виконання яких у поєднанні із відсутністю помилок дають змогу спортсменкам отримати відповідну для підтвердження розряду загальну оцінку за двома видами програми. Проте, нестабільність виконання основних елементів у поєднанні із серйозними помилками не дозволяють гімнасткам обох груп отримати необхідні оцінки. Результати стартових змагань основної та порівняльної групи наведені у таблиці 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Оцінки виступів гімнасток основної групи на стартових змаганнях

| № | Без предмету | | | Обруч | | |
|----|-----------------|----------------|----------|-----------------|----------------|----------|
| | Складність D | Виконання E | Загальна | Складність D | Виконання E | Загальна |
| 1 | 2,6 | 5,4 | 8 | 5,2 | 4,3 | 9,5 |
| 2 | 3,5 | 4,9 | 8,4 | 6,1 | 4,6 | 10,7 |
| 3 | 3,7 | 4,9 | 8,6 | 5,6 | 4,1 | 9,7 |
| 4 | 3,2 | 5,1 | 8,3 | 5,2 | 3,9 | 9,1 |
| 5 | 2,8 | 5,4 | 8,2 | 5,2 | 4,7 | 9,9 |
| 6 | 3,5 | 4,9 | 8,4 | 5,1 | 4,1 | 9,2 |
| 7 | 3,1 | 5,8 | 8,9 | 4,9 | 4,1 | 9 |
| 8 | 2,6 | 4,7 | 7,3 | 5,3 | 4,5 | 9,8 |
| 9 | 3,4 | 4,9 | 8,3 | 5,9 | 3,9 | 9,8 |
| 10 | 3,2 | 4,9 | 8,1 | 5,7 | 4,2 | 9,9 |

Так, при аналізі оцінок виступів у вправах без предмета було встановлено, що середня арифметична оцінка основної групи дорівнює $8,25 \pm 0,52$ балам, порівняльної – $8,28 \pm 0,42$ відповідно. В обох групах відмічається зарахування

складності піруетів з мінімальною кількістю обертів, а також наявність серйозних помилок у виконанні як основних елементів програми, так і артистичних параметрів.

Таблиця 3.2

Оцінки виступів гімнасток порівняльної групи на стартових змаганнях

| № | Без предмету | | | Обруч | | |
|----|--------------|-------------|----------|--------------|-------------|----------|
| | Складність D | Виконання E | Загальна | Складність D | Виконання E | Загальна |
| 1 | 2,7 | 5,3 | 8 | 5,8 | 4,2 | 10 |
| 2 | 3,2 | 5,2 | 8,4 | 6,2 | 3,8 | 10 |
| 3 | 3,1 | 5,4 | 8,5 | 4,5 | 4,6 | 9,1 |
| 4 | 3,5 | 5,2 | 8,7 | 6,2 | 3,7 | 9,9 |
| 5 | 2,9 | 5,1 | 8 | 6 | 4,1 | 10,1 |
| 6 | 3,4 | 5,2 | 8,6 | 5,9 | 4,2 | 10,1 |
| 7 | 3 | 5,4 | 8,4 | 5,7 | 4,3 | 10 |
| 8 | 2,8 | 4,6 | 7,4 | 6,1 | 4,2 | 10,3 |
| 9 | 3,3 | 5,1 | 8,4 | 5,8 | 3,8 | 9,6 |
| 10 | 3,5 | 4,9 | 8,4 | 4,8 | 4,7 | 9,5 |

Аналогічні результати, ми виявили при аналізі оцінок виступів гімнасток обох груп у вправах з обручем. Середня арифметична оцінка основної групи склала $9,66 \pm 0,55$ балів, порівняльної – $9,86 \pm 0,39$ балів. В обох груп відмічається дуже низький рівень оцінок виконання, що свідчить про наявність великої кількості серйозних помилок як у роботі з предметом, так і при виконанні основних елементів складності тіла.

Отже, на момент початку експерименту нами було встановлено, що усі спортсмени мають нижчі за нормативні показники змагальної діяльності, що проявляються на усіх рівнях підготовки. Гімнастки мають недоліки у виконанні як базових так і профільюючих елементів, що знаходить відображення у всіх компонентах оцінки вправ на змаганнях.

У хореографічній підготовці основної групи, яка була включена до тренувань згідно із планом реалізації досліджень, були враховані основні

недоліки вихідних показників змагальної діяльності. Склад вправ та особливості уроку корегувалися згідно із ефективністю засвоєння окремих елементів та базових навичок. Для контролю та аналізу проміжних результатів були проведені проміжні змагання.

Аналіз результатів проміжних змагань, що проводилися у червні 2021 року, через півроку після старту експерименту, продемонстрував покращення оцінки гімнасток як основної так і порівняльної групи в обох видах змагальної програми. Проте, підвищення оцінок порівняльної групи було незначним, в той час як оцінки основної групи суттєво зросли. Результати оцінок виступів гімнасток основної та порівняльної групи на проміжних змаганнях наведені у таблицях 3.3 та 3.4 відповідно.

Таблиця 3.3

Оцінки виступів гімнасток основної групи на проміжних змаганнях

| № | Без предмету | | | Обруч | | |
|----|-----------------|----------------|----------|-----------------|----------------|----------|
| | Складність D | Виконання E | Загальна | Складність D | Виконання E | Загальна |
| 1 | 3,5 | 6,7 | 10,2 | 7,6 | 5,6 | 13,2 |
| 2 | 3,9 | 6,1 | 10,0 | 8,1 | 6,2 | 14,3 |
| 3 | 4,2 | 5,9 | 10,1 | 7,2 | 5,9 | 13,1 |
| 4 | 3,9 | 6,8 | 10,7 | 7,0 | 6,4 | 13,4 |
| 5 | 3,7 | 6,7 | 10,4 | 6,5 | 5,9 | 12,4 |
| 6 | 4,3 | 5,9 | 10,2 | 7,2 | 6,3 | 13,5 |
| 7 | 3,8 | 6,9 | 10,7 | 6,8 | 5,8 | 12,6 |
| 8 | 3,6 | 6,7 | 10,3 | 7,5 | 6,5 | 14,0 |
| 9 | 4,0 | 6,5 | 10,5 | 7,8 | 5,7 | 13,5 |
| 10 | 3,8 | 7,1 | 10,9 | 7,8 | 5,8 | 13,6 |

Так, при аналізі виступів обох груп на проміжних змаганнях у вправах без предмету визначено, що середня арифметична загальної оцінки основної групи суттєво збільшилася та становить $10,64 \pm 0,29$ балів, в той час як оцінка порівняльної групи зросла несуттєво - $8,45 \pm 0,39$ балів. Тобто, у відсотковому співвідношенні, результати проміжного контролю основної групи покращились

на 26,06 % у порівнянні із вихідними, в той час як оцінки порівняльної групи зросли лише на 2,05%. При цьому, покращення оцінок основної групи відбувається як за рахунок оцінки складності, середня арифметична якої становить $3,87 \pm 0,26$ балів, так і за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої становить $6,53 \pm 0,39$ балів (рисуюнок 3.1).

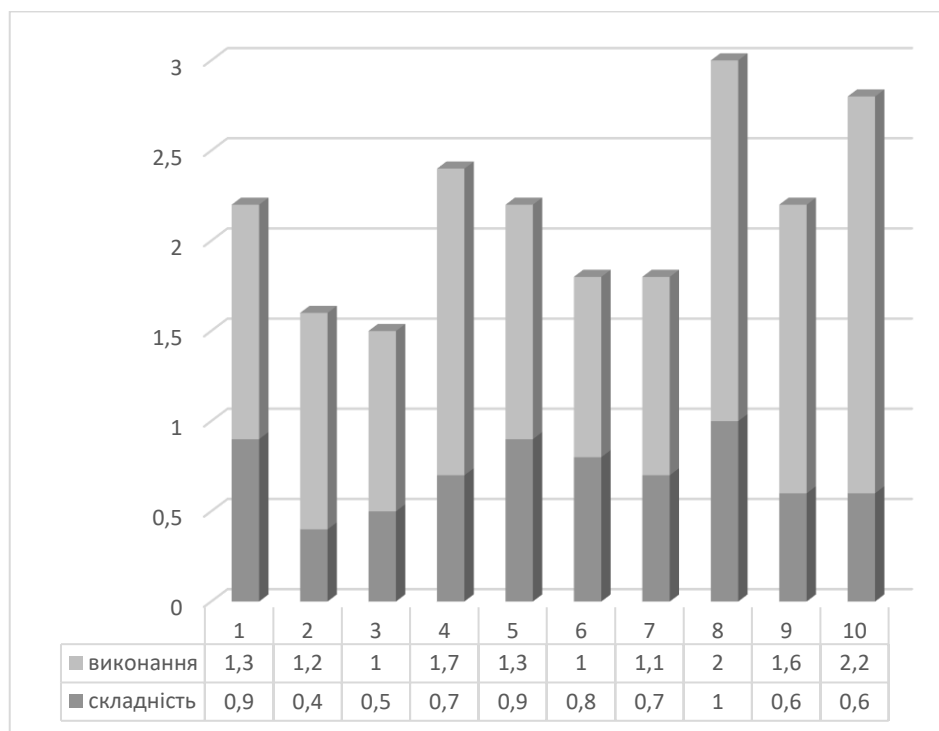


Рис. 3.1 Відносний приріст оцінки вправи без предмету основної групи на проміжних змаганнях

Так, рисуюнок 3.1 ілюструє підвищення загальної оцінки гімнасток основної групи у вправах без предмету перш за все за рахунок підвищення оцінки виконання на 28,3% у порівнянні з вихідним значенням, що стало можливим завдяки вдосконаленню базової підготовки гімнасток групи та покращенню технічної та артистичної цінності вправ, незважаючи на допущені незначні помилки у виконанні профілюючих елементів. Підвищення оцінки складності на 22,46% у порівнянні із вихідним значенням відбулося за рахунок збільшення кількості обертів піруетів та використання більш складних модифікацій стрибків, що збільшує цінність останніх.

Оцінки виступів гімнасток порівняльної групи на проміжних змаганнях

| № | Без предмету | | | Обруч | | |
|----|-----------------|----------------|----------|-----------------|----------------|----------|
| | Складність D | Виконання E | Загальна | Складність D | Виконання E | Загальна |
| 1 | 2,7 | 5,5 | 8,6 | 6,2 | 4,3 | 10,5 |
| 2 | 3,2 | 5,8 | 9,2 | 6,5 | 4,2 | 10,7 |
| 3 | 3,1 | 5,2 | 8,7 | 4,9 | 4,9 | 9,8 |
| 4 | 3,5 | 5,4 | 8,8 | 6,1 | 4,2 | 10,3 |
| 5 | 2,9 | 4,9 | 8,0 | 6,3 | 4,0 | 10,3 |
| 6 | 3,4 | 5,4 | 8,9 | 5,7 | 4,6 | 10,3 |
| 7 | 3 | 5,7 | 8,9 | 6,2 | 4,3 | 10,5 |
| 8 | 2,8 | 5,0 | 8,1 | 6,2 | 4,7 | 10,9 |
| 9 | 3,3 | 4,9 | 8,2 | 6 | 3,7 | 9,7 |
| 10 | 3,5 | 5,3 | 9,0 | 5,1 | 5,1 | 10,2 |

Оцінка порівняльної групи покращилася незначним чином лише за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої становить $5,31 \pm 0,29$ балів, в той час як оцінка складності залишилася незмінною (рисунок 3.2)

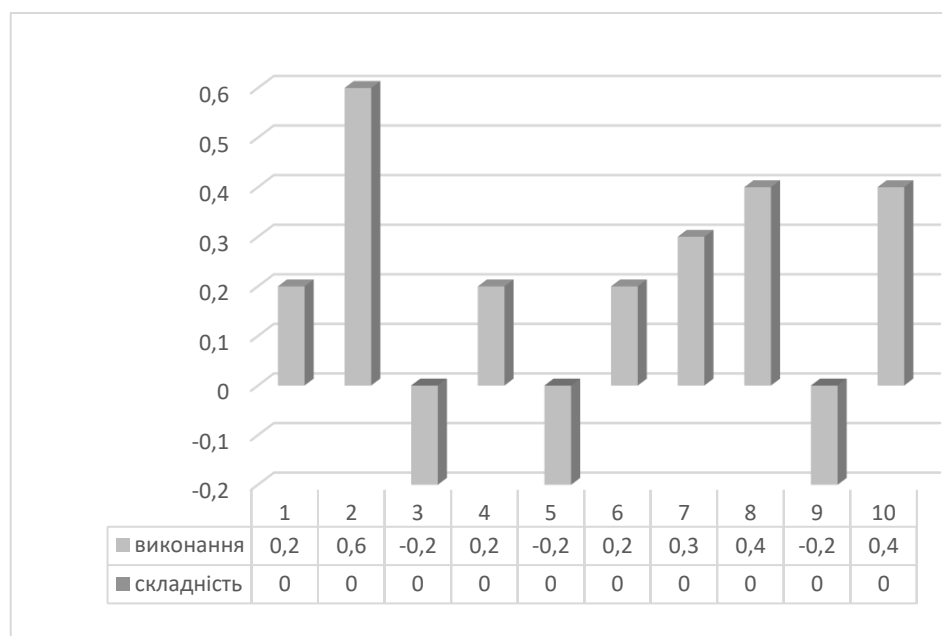


Рис. 3.2 Відносний приріст оцінки вправи без предмету порівняльної групи на проміжних змаганнях

Так, рисунок 3.2 ілюструє підвищення загальної оцінки гімнасток порівняльної групи у вправах без предмета за рахунок підвищення оцінки виконання на 3,3% у порівнянні з вихідним значенням. Разом з тим, 3 гімнастки групи продемонстрували гірші показники виконання, ніж на стартових змаганнях, припустившись серйозних помилок у обов'язкових елементах, що свідчить про відсутність сформованої техніки профілюючих елементів.

Аналогічна картина спостерігається при аналізі виступів обох груп у вправах з обручем. Середня арифметична загальної оцінки основної групи становить $13,35 \pm 0,62$ балів, в той час як для порівняльної $10,32 \pm 0,39$ балів. Тобто, у відсотковому співвідношенні оцінка основної групи збільшилася на 38,3% у порівнянні із вихідним показником (рисунок 3.3), в той час як оцінка порівняльної групи збільшилася лише на 4,66% (рисунок 3.4). При цьому, покращення оцінок обох груп відбувається як за рахунок оцінки складності, середня арифметична якої становить $7,35 \pm 0,52$ балів для основної групи та $5,92 \pm 0,52$ балів для порівняльної, так і за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої становить $6,01 \pm 0,29$ балів для основної групи та $4,4 \pm 0,45$ балів для порівняльної.

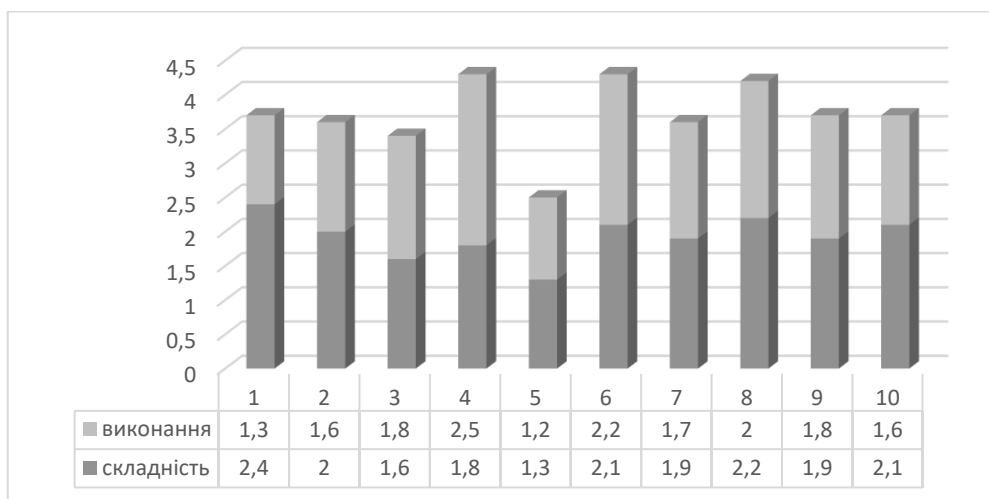


Рис. 3.3 Відносний приріст оцінки вправи з обручем основної групи на проміжних змаганнях

Так, рисунок 3.3 ілюструє підвищення загальної оцінки гімнасток основної групи у вправах з обручем перш за все за рахунок підвищення оцінки виконання

на 41,74% у порівнянні з вихідним значенням, при цьому менше помилок було допущено як при виконанні елементів тіла так у роботі із предметом. Проте, все ще мають місце помилки у виконанні елементів тіла.

Підвищення оцінки складності на 35,6% у порівнянні із вихідним значенням відбулося за рахунок збільшення як складності тіла, так і складності предмета. Тобто, ми можемо спостерігати не тільки вдосконалення як базових навичок так і профілюючих елементів тіла, а й покращення фізичних якостей гімнасток, що позитивним чином відображається у роботі із предметом.

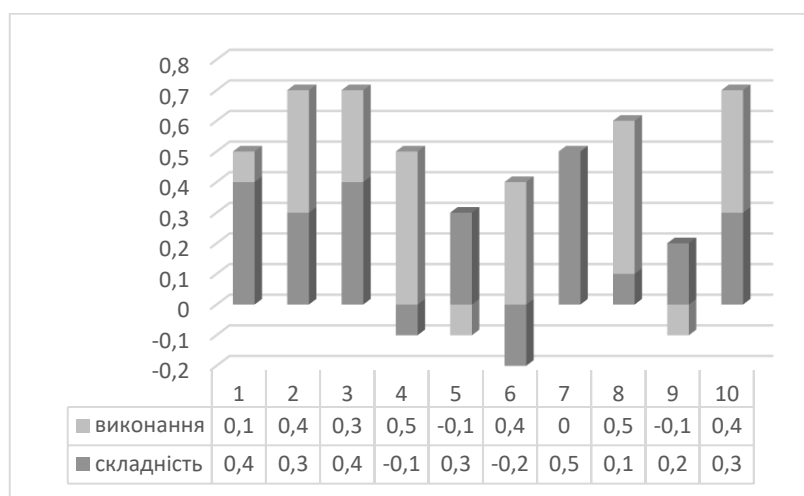


Рис. 3.4 Відносний приріст оцінки вправи з обручем порівняльної групи на проміжних змаганнях

Рисунок 3.4 ілюструє підвищення загальної оцінки гімнасток порівняльної групи у вправах з обручем за рахунок підвищення оцінки виконання на 5,77% у порівнянні з вихідним значенням. Разом з тим, 2 гімнастки групи продемонстрували гірші показники виконання, ніж на стартових змаганнях, припустившись серйозних помилок як у елементах тіла так і у роботі з предметом, що свідчить про відсутність сформованої техніки профілюючих елементів, а також недоліки у розвитку фізичних якостей при роботі із предметом. Підвищення складності вправ порівняльної групи на 3,86% відбулося виключно за рахунок більшої кількості зарахованих елементів предмета, при цьому залишаючи незмінною складність тіла. Цей факт свідчить про вивчення елементів роботи із предметом без покращення їх техніки виконання.

Отже, в результаті аналізу виступів основної групи на проміжних змаганнях, нами встановлено значне покращення фізичних якостей гімнасток, суттєве покращення техніки виконання базових вправ. Проте, було також виявлено недостатню підготовленість основним елементів тіла та наявність серйозних помилок у виконання профілюючих вправ, завдяки чому план уроку хореографії був скорегований та доповнений, проте час, відведений для хореографічної підготовки не змінився.

Показники підсумкових змагань фіксують покращення оцінки гімнасток як основної так і порівняльної групи в обох видах змагальної програми. Проте, підвищення оцінок порівняльної групи було незначним, в той час як оцінки основної групи суттєво зросли як у порівнянні із вихідними показниками оцінок як на початку експерименту, так і у порівнянні із результатами проміжних змагань. Результати підсумкових змагань гімнасток основної та порівняльної групи наведено у таблицях 3.5 та 3.6 відповідно.

Таблиця 3.5

Результати оцінок виступів гімнасток основної групи на підсумкових змаганнях

| № | Без предмету | | | Обруч | | |
|----|-----------------|----------------|----------|-----------------|----------------|----------|
| | Складність D | Виконання E | Загальна | Складність D | Виконання E | Загальна |
| 1 | 4 | 8,2 | 12,2 | 7,7 | 7,8 | 15,5 |
| 2 | 3,9 | 8,4 | 12,3 | 8,3 | 7,1 | 15,4 |
| 3 | 4,5 | 7,6 | 12,1 | 7,5 | 7,1 | 14,6 |
| 4 | 3,9 | 7,9 | 11,8 | 7,3 | 7,4 | 14,7 |
| 5 | 4,1 | 8,4 | 12,5 | 7,2 | 7,3 | 14,5 |
| 6 | 4,5 | 7,8 | 12,3 | 7,5 | 7,2 | 14,7 |
| 7 | 4,2 | 8,5 | 12,7 | 7,2 | 7,8 | 15 |
| 8 | 3,9 | 7,9 | 11,8 | 7,8 | 8,2 | 16 |
| 9 | 4,2 | 8,3 | 12,5 | 8,2 | 7,7 | 15,9 |
| 10 | 3,8 | 8,6 | 12,4 | 8,4 | 6,9 | 15,3 |

Таблиця 3.6

Результати оцінок виступів гімнасток порівняльної групи на підсумкових змаганнях

| № | Без предмету | | | Обруч | | |
|----|-----------------|----------------|----------|-----------------|----------------|----------|
| | Складність D | Виконання E | Загальна | Складність D | Виконання E | Загальна |
| 1 | 2,7 | 6,3 | 9 | 6,4 | 4,5 | 10,9 |
| 2 | 3,2 | 6,2 | 9,4 | 6,3 | 4,1 | 10,4 |
| 3 | 3,1 | 6,3 | 9,4 | 5,6 | 5,2 | 10,8 |
| 4 | 3,5 | 5,8 | 9,3 | 6,2 | 4,3 | 10,5 |
| 5 | 2,9 | 5,9 | 8,8 | 6,5 | 3,9 | 10,4 |
| 6 | 3,4 | 6,3 | 9,7 | 6,1 | 4,8 | 10,9 |
| 7 | 3 | 6,1 | 9,1 | 6,5 | 5,1 | 11,6 |
| 8 | 2,8 | 6,4 | 9,2 | 6,3 | 5,8 | 12,1 |
| 9 | 3,3 | 5,7 | 9 | 6,8 | 4,6 | 11,4 |
| 10 | 3,5 | 6,1 | 9,6 | 5,7 | 5,9 | 11,6 |

Так, аналіз оцінок виступів гімнасток основної та порівняльної групи у вправах без предмету виявив, що середня арифметична оцінка основної групи становить $12,26 \pm 0,29$ балів, в той час як оцінка порівняльної групи становить $9,25 \pm 0,29$ балів. Тобто, у відсотковому співвідношенні оцінка основної групи збільшилася на 48,6% у порівнянні із вихідним показником, та на 17,88% у порівнянні з проміжним контролем, в той час як оцінка порівняльної групи збільшилася лише на 11,71% та на 9,88% відповідно. При цьому, суттєве покращення оцінок основної групи відбувається як за рахунок оцінки складності, середня арифметична якої становить $4,1 \pm 0,23$ балів, так і за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої становить $8,16 \pm 0,32$ балів (рисунок 3.5).

Так, рисунок 3.5 ілюструє підвищення загальної оцінки гімнасток основної групи у вправах без предмету перш за все за рахунок підвищення оцінки виконання на 60,3% у порівнянні з вихідним значенням, та на 25% порівняно із проміжним контрольним значенням, при цьому окрім вдосконалення базової підготовки, зменшилася кількість технічних помилок у основних елементах, та зовсім ліквідувалися серйозні помилки у основних компонентах змагальної

вправи. Також спостерігається значне підвищення артистичних характеристик вправи.

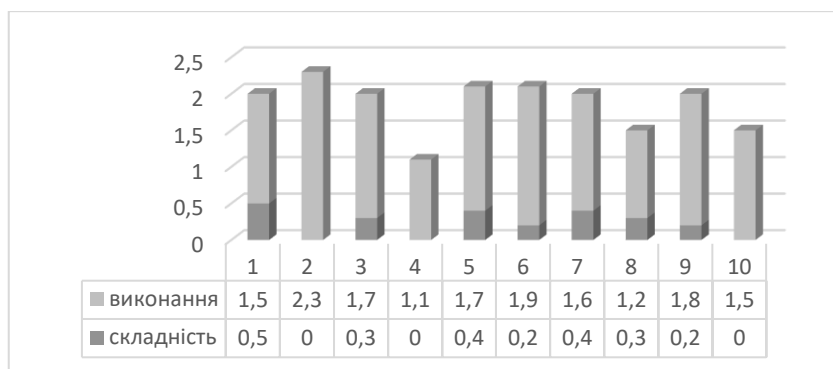


Рис. 3.5 Відносний приріст оцінки вправи без предмету основної групи на підсумкових змаганнях

Підвищення оцінки складності на 29,75% у порівнянні із вихідним значенням та на 5,95% у порівнянні із проміжними контрольними значеннями, що відбулося за рахунок заміни основних рівноваг на більш складні модифікації. При цьому слід зазначити, що 3 гімнастки основної групи не підвищили показники складності вправи. Цей факт дає нам можливість прослідкувати безпосередній вплив зростаючих показників технічної майстерності на загальну оцінку виступів основної групи.

Оцінка порівняльної групи покращилася незначним чином та лише за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої становить $6,11 \pm 0,23$ балів, в той час як оцінка складності залишилася незмінною (рисунком 3.6).

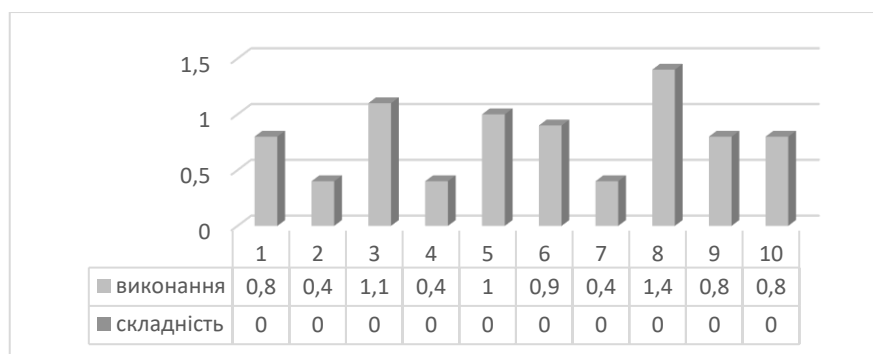


Рис. 3.6 Відносний приріст оцінки вправи без предмету порівняльної групи на підсумкових змаганнях

Так, рисунок 3.6 ілюструє підвищення загальної оцінки гімнасток порівняльної групи у вправах без предмета за рахунок підвищення оцінки виконання на 18.87% у порівнянні з вихідним значенням та на 15,07% у порівнянні із проміжними результатами, що відбулося за рахунок усунення серйозних помилок у елементах, проте рівень технічної майстерності та артистичні параметри зберігають низький рівень. У свою чергу, цей факт свідчить про недоліки у засвоєнні базових гімнастичних рухів та відсутності розвитку артистичних здібностей спортсменок та у поєднанні із відсутністю покращення оцінки складності тіла має негативний вплив на результативність виступів.

Аналіз виступів обох груп у вправах з обручем встановив, що середня арифметична загальної оцінки основної групи становить $15,16 \pm 0,49$ балів, в той час як для порівняльної $11,06 \pm 0,55$ балів. Тобто, у відсотковому співвідношенні оцінка основної групи збільшилася на 56,9% у порівнянні із вихідним показником та на 23,96% у порівнянні із проміжними показниками, в той час як оцінка порівняльної групи збільшилася лише на 12,17% та 7,17% відповідно.

При цьому, суттєве покращення оцінок основної групи відбувається як за рахунок оцінки складності, середня арифметична якої становить $7,71 \pm 0,39$ балів, так і за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої становить $7,45 \pm 0,42$ балів (рисунок 3.7).

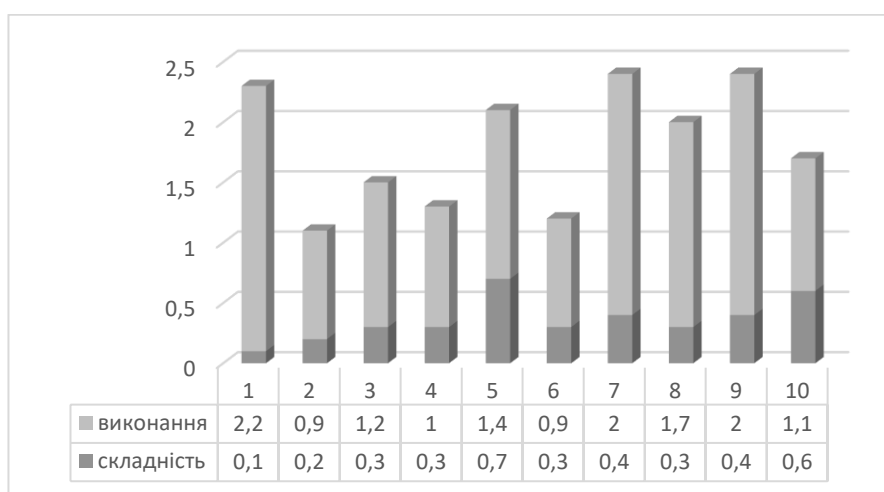


Рис. 3.7 Відносний приріст оцінки вправи з обручем основної групи на підсумкових змаганнях

Так, рисунок 3.7 відображає підвищення загальної оцінки гімнасток основної групи у вправах з обручем перш за все за рахунок підвищення оцінки виконання на 75,7% у порівнянні з вихідним значенням та на 23,96% у порівнянні із проміжними контрольними показниками, при цьому ліквідовані серйозні помилки при виконанні елементів тіла так у роботі із предметом. Підвищення оцінки складності на 42,25% у порівнянні із вихідним значенням та на 4,88% порівняно із показниками проміжного контролю відбулося лише за рахунок збільшення складності тіла. У вправах з обручем, як і у вправах без предмету на підсумкових змаганнях спостерігається підвищення загальної виконавчої майстерності у поєднанні з підвищенням якості виконання профілюючих елементів. Разом з тим, показники гімнастичної бази залишаються на стабільно високому рівні у порівнянні із показниками результативності проміжних контрольних змагань.

Покращення оцінок порівняльної групи є досить незначним та відбувається як за рахунок оцінки складності, середня арифметична якої становить $6,24 \pm 0,39$ балів, так і за рахунок оцінки виконання, середня арифметична якої $4,82 \pm 0,65$ балів (рисунок 3.8)

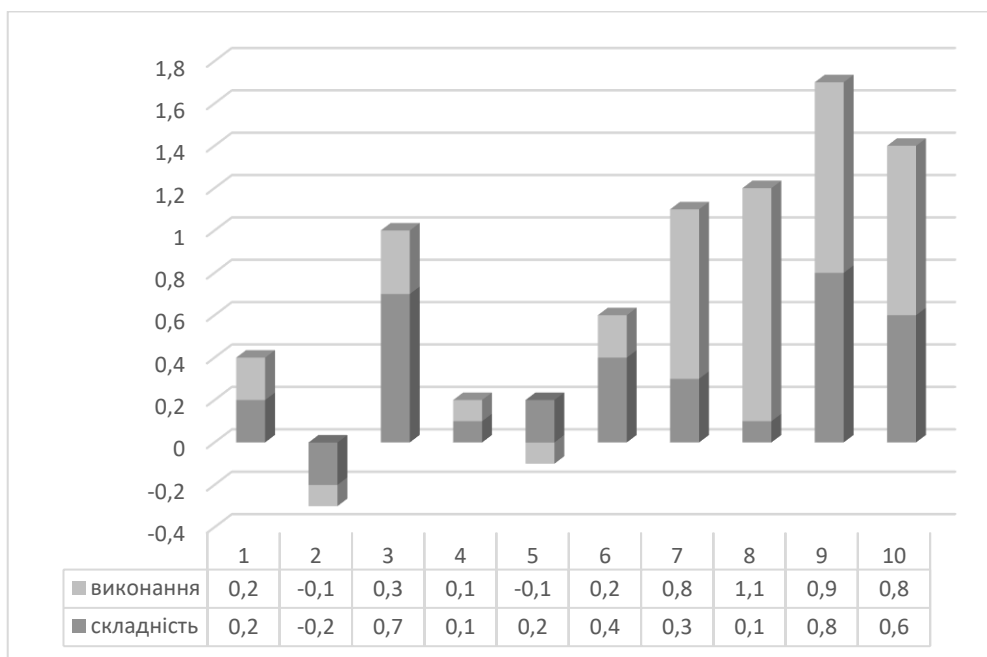


Рис. 3.8 Відносний приріст оцінки вправи з обручем порівняльної групи на підсумкових змаганнях

Рисунок 3.8 демонструє підвищення загальної оцінки гімнасток порівняльної групи у вправах з обручем за рахунок підвищення оцінки виконання на 15,87% у порівнянні з вихідним значенням та на 9,55 у порівнянні із проміжними показниками. Разом з тим, 2 гімнастки групи продемонстрували гірші показники виконання, ніж на стартових змаганнях, припустившись серйозних помилок як у елементах тіла.

Підвищення складності вправ на 9,47% порівняно із вихідними показниками та на 5,4% порівняно з проміжними контрольними показниками відбулося виключно за рахунок більшої кількості зарахованих елементів предмета, при цьому складність тіла у більшості випадків має гірші показники, ніж у проміжних змаганнях. Цей факт свідчить про вивчення елементів роботи із предметом без покращення їх техніки виконання, а також про відсутність сформованої техніки профілюючих елементів, що спричиняє нестабільність їх виконання.

Отже, дослідження змагальної діяльності двох груп гімнасток із однаковими стартовими параметрами на початку експерименту, засвідчили безпосередній позитивний вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності.

При цьому, хореографія не тільки впливає на спроможність гімнасток виконувати обов'язкові елементи програми, а й сприяє засвоєнню гімнастичної базової підготовки, розвиває та вдосконалює основні фізичні якості, сприяє формуванню правильної техніки роботи із предметами та розвиває артистичні здібності спортсменок. Вищезазначене знаходить безпосереднє відображення у показниках змагальної діяльності та має свої особливості для вправ без предмету та з предметами.

Так, в результаті проведених проміжних та підсумкових змагань було виявлено постійне зростання показників складності та виконання в основній групі, що є компонентами загальної оцінки виступів.

Динаміка зростання оцінок складності основної групи у вправах без предмету протягом експерименту представлена на рисунку 3.9.

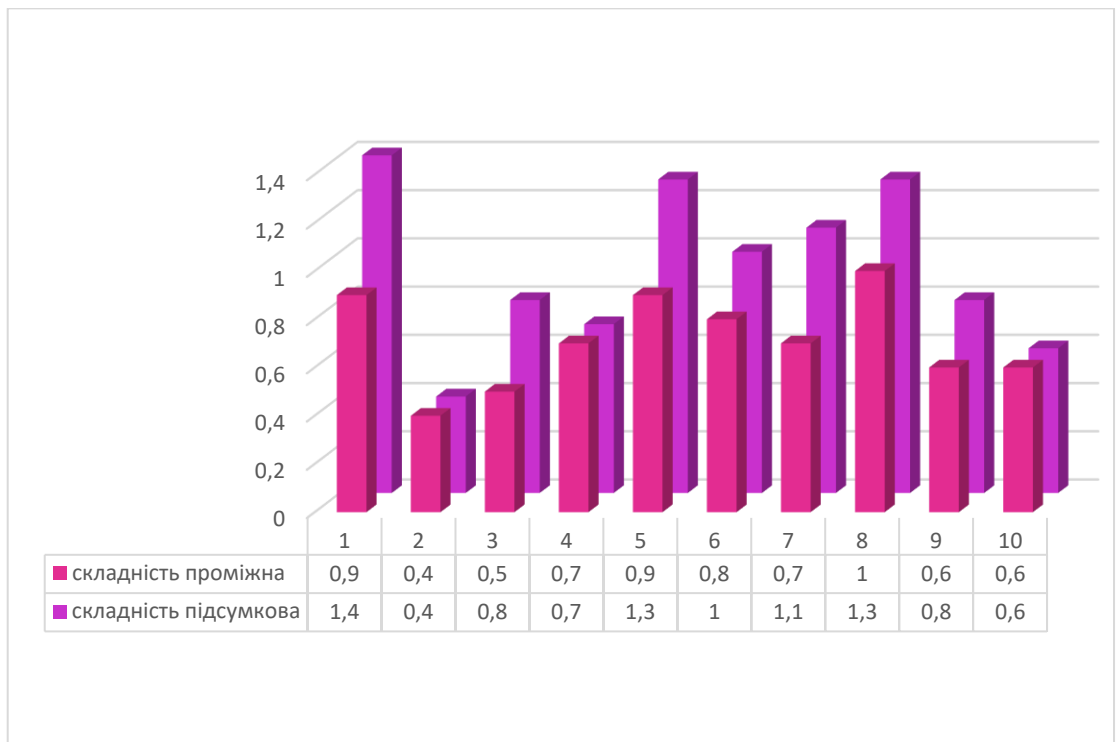


Рис. 3.9 Динаміка зростання оцінки складності вправ без предмету основної групи на проміжних та підсумкових змаганнях

Рисунок 3.9 демонструє позитивну динаміку збільшення показників складності вправ без предмету гімнасток основної групи. Слід зауважити, що підвищення оцінки складності на проміжних змаганнях за рахунок збільшення кількості обертів піруетів відбувається за рахунок покращення роботи стопи та засвоєння правильної техніки обертання.

Повторне підвищення складності на підсумкових змаганнях шляхом заміни основних елементів на більш складні відбулося за допомогою формування техніки профілюючих елементів.

Підвищення складності вправ відбувається за допомогою таких засобів хореографічної підготовки як екзерсис біля станка та на середині, техніка вивчення окремих гімнастичних елементів.

Динаміка зростання оцінок виконання основної групи протягом експерименту зображена на рисунку 3.10.

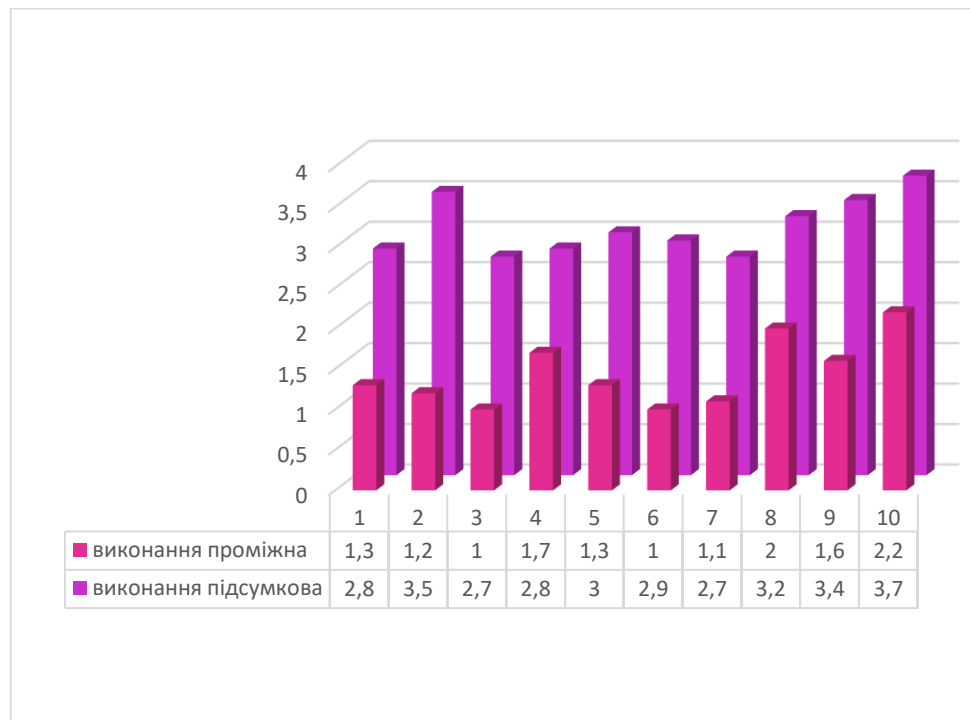


Рис. 3.10 Динаміка зростання оцінки виконання вправ без предмету основної групи на проміжних та підсумкових змаганнях

Так, на рисунку 3.10 бачимо суттєве покращення оцінок виконання, що є, на наш погляд, основним показником впливу хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності. Гімнастки стали допускати менше помилок у виконанні основних елементів, виступи стали більш естетичними та гармонійними, покращилася як емоційна так і рухова виразність.

Підвищення виконавчої майстерності перш за все виражається у більш правильному та вдосконаленому засвоєнню елементів гімнастичної школи та розвитку артистичних здібностей, що відбувається за допомогою таких засобів хореографічної підготовки як партерна хореографія, екзерсис біля станка, ритміка, пантоміма, танцювальна підготовка.

У вправах з обручем можемо прослідкувати позитивну динаміку покращення як роботи тіла, так і роботи предмета, що знаходить своє відображення у оцінці складності (рисунок 3.11) та виконання (рисунок 3.12).

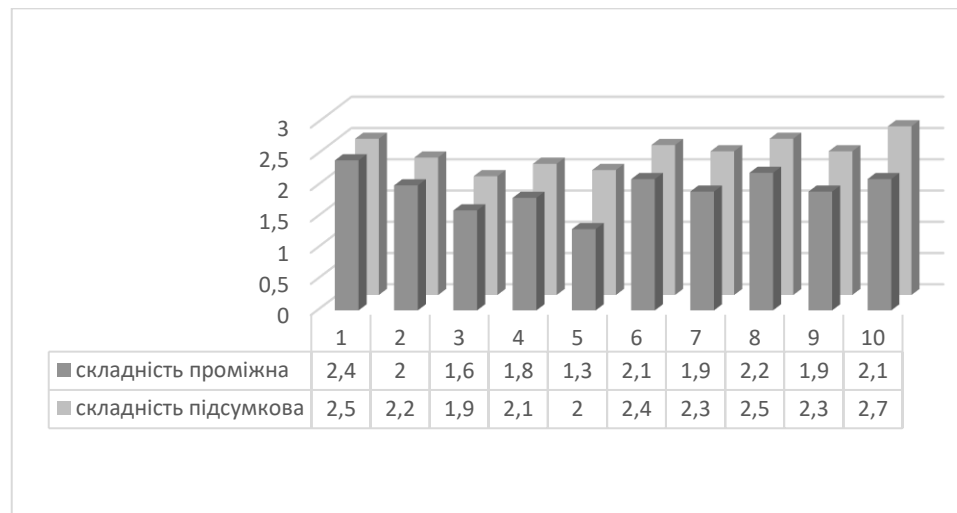


Рис. 3.11 Динаміка зростання оцінки складності вправ з обручем основної групи на проміжних та підсумкових змаганнях

Так, на рисунку 3.11 бачимо суттєве підвищення оцінки складності на проміжних змаганнях, що відбувалося за рахунок підвищення цінності елементів тіла, а також вдосконалення техніки обертань, що дає змогу підвищити кількість рухів з обертанням та таким чином підвищити складність предмету. Покращення вищезазначених характеристик відбувається завдяки наступним засобам хореографічної підготовки: техніка рухів з обертанням, екзерсис на середині, адаптовані для роботи з предметом вправи.

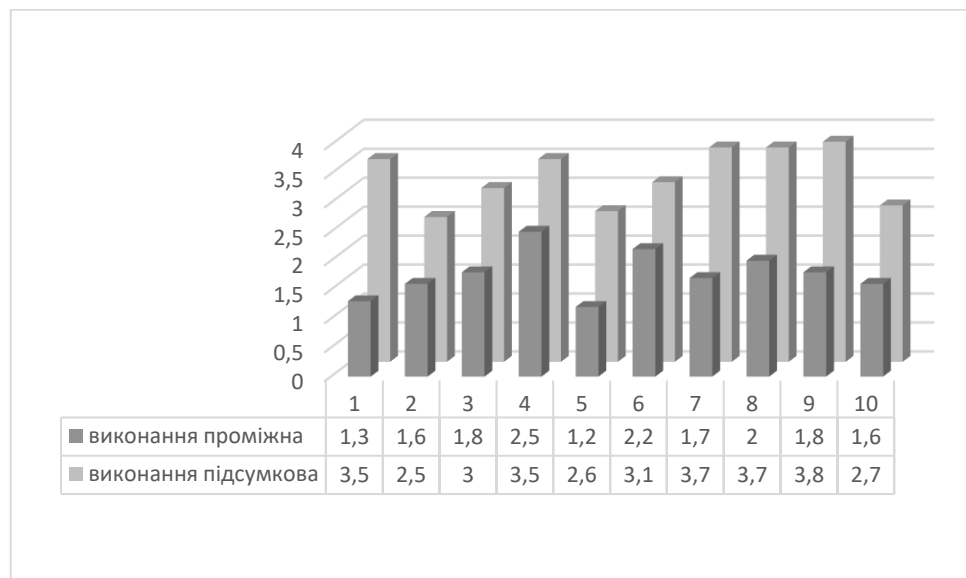


Рис. 3.12 Динаміка зростання оцінки виконання вправ з обручем основної групи на проміжних та підсумкових змаганнях

Аналізуючи дані, зображені на рисунку 3.12, можемо стверджувати про суттєве зростання оцінок виконання основної групи, що перш за все відбувалося завдяки вдосконаленню технічної майстерності як тіла так і предмету, зменшенню та усуненню серйозних помилок у виконанні основних елементів програми. При цьому, позитивна динаміка спостерігається в усіх гімнасток групи, що свідчить про стабільність ознак впливу хореографічної підготовки, що досягалася за допомогою таких методів, як спеціальна підготовка з предметом, партерна хореографія, екзерсис біля станка, танцювальна підготовка з предметом.

Результати порівняльної групи покращилися досить незначним чином по відношенню як до вихідних даних, так і по відношенню до показників результативності змагальної діяльності основної групи.

Покращення оцінок виступів гімнасток основної групи у вправах без предмету на 48,6% та у вправах з обручем на 56,9% підтверджує безпосередній суттєвий позитивний вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності у художній гімнастиці. Усі отримані дані є статистично достовірними ($P < 0,001$).

Це дає підставу рекомендувати включення хореографічної підготовки до плану тренувального процесу гімнасток у розмірі 3 заняття на тиждень тривалістю 1 годину. Кожну групу хореографічної підготовки рекомендовано формувати у відповідності до вихідного рівня підготовленості та базових навичок. Кількість спортсменок у групі повинна бути у межах 10 – 15 осіб.

Заняття рекомендовано узгоджувати із загальним планом тренувань з урахуванням особливостей змагальної діяльності груп, корегуючи та специфікуючи план заняття після кожних контрольних змагань.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення літературних джерел та набутий досвід свідчать про те, що хореографічна підготовка у художній гімнастиці має безпосередній вплив на вірне формування та розвиток основних специфічних фізичних якостей гімнасток.

2. Хореографія відіграє виключну роль у формуванні виконавчої майстерності, що представляє собою поєднання технічних та артистичних характеристик змагальної вправи.

3. Результативність змагальної діяльності найбільш детально та повно характеризується за допомогою оцінки виступів гімнасток на змаганнях у окремих видах програми.

4. Оцінка виступів гімнасток на змаганнях складається з окремих параметрів, розвиток та вдосконалення яких відбувається за допомогою певних засобів хореографії та окремих адаптованих хореографічних вправ.

5. В результаті аналізу оцінок виступів гімнасток встановлено покращення показників змагальної діяльності гімнасток, до навчально-тренувального процесу яких було включено заняття хореографією як на проміжних, так і на підсумкових змаганнях.

6. Покращення оцінок змагальних вправ відбулося за рахунок удосконалення усіх елементів оцінки засобами хореографічної підготовки, причому на проміжних змаганнях за рахунок покращення техніки окремих елементів, в той час, як на підсумкових змаганнях – також за рахунок вдосконалення виконавчої майстерності.

7. Отримані дослідження дають змогу рекомендувати включення хореографії як обов'язкової дисципліни тренувального процесу гімнасток-художниць. План уроку повинен формуватися у відповідності до вихідних показників підготовленості спортсменок, а також корегуватися у відповідності до результатів засвоєння окремих видів вправ.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Респуб. наук.-метод. кабінет, 1999. 115 с.
2. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2000. 21 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-ispolnitelskogo-masterstva-gimnastok-na-osnove-sovershenstvovaniya-khoreografiche/read>
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ленинград: Искусство, 1980. 191 с.
4. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта: учеб. метод. пособ., 1-я часть. СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. 46 с.
5. Ветошкина Э.В. О факторах, влияющих на спортивно-техническое мастерство гимнасток-художниц. *Акт. проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 г. в Пекине (КНР)* : материалы междунар. науч.-практ. конф. Минск, 2006. С. 41–43.
6. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2003. 25 с.
7. Винер И.А., Терехина Р.Н. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне . *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург: изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. Вып. 2(60). С. 51-54.

8. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2013. 208 с.
9. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие Москва: Человек, 2014. 200 с.
10. Вишнякова С.В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике. *Акт. проблемы подготовки менеджеров к управленческой деятельности в области физ. воспитания, физ. культуры и спорта* : материалы Всерос. науч.-метод. конф. Волгоград, 2002. Ч. 2. С. 35-38.
11. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика Москва : Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
12. Гавердовский Ю.К., Заглада В.Е. Программированное обучение: его смысл, принципы, возможности. *Гимнастика: ежегодник*. Москва, 1976. Вып. 1. С. 57-65.
13. Гинкевич И.В. Методика проведения занятий с усложненными элементами по формированию «школы движений» на тренировочном этапе спортивной подготовки для сложнокоординационных видов спорта. Ч.3. Кн.1. Москва : Национальный книжный центр, 2015. 280 с.
14. Головкин А.В. Хореография в современных видах спорта. *Теория и практика физ. культуры*. 2011. № 6. С. 62-65.
15. Зеленкина И.Н., Загребский О.И. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике. *Вестник Томского гос. ун-та*. 2011. № 348. С. 115-119.
16. Карпенко Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике. *Физ. культура и здоровье*. 2007. № 4. С. 45-49.

17. Карпенко Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики. *Ученые записки*. Санкт-Петербург : изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2007. Вып. 8(30). С. 46-49.
18. Карпенко Л.А. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка гимнасток. *Художественная гимнастика*. 2003. С. 175-187.
19. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие. Санкт-Петербург : СПбГАФК, 1998. 266 с.
20. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник. / под ред. Л.А. Карпенко. Москва, 2003. 381 с.
21. Кафарова Т.Г. Специфика образности в хореографическом искусстве : автореф. дис...канд. философ. наук. Москва, 1969. 16 с.
22. Коваленко Я.О., Болобан В.Н. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике. *Физ. воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 12-20.
23. Коренберг В.Б. Заметки о культуре движений. *Гимнастика*. 1972. С. 14–18.
24. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): метод. пособие. 2-е издание, доп. Ленинград : Искусство, 1981. 263 с.
25. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Изд. 2-е, доп. Ленинград : Искусство, 1976. 272 с.
26. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. Москва : Советский спорт, 1988. 48 с.
27. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2017. 163 с.
28. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика : учебник. / под ред. Т.С. Лисицкой. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
29. Любимова В.В. Художественная гимнастика. Классификационная программа для ДЮСШ. Школ олимпийского резерва. Высшего спортивного мастерства. Харьков : ХГИФК, 1996. 90 с.

30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для интов физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
31. Морель Ф. Хореография в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 111с.
32. Нестерова Т.В. Эволюция и перспективные направления развития классификационных программ по художественной гимнастике. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2006. № 6. С. 33-43.
33. Новохатняя Е., Власюк Е. Развитие и совершенствование двигательных качеств у девочек 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. *Физ. воспитание студентов творческих специальностей*. 2005. № 5. С. 44-47.
34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник: в 2 кн. Кн. 2 . Киев: Олимп. лит., 2015. 752 с.
35. Плеханова М.Э. Особенности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта: учеб. пособие. Москва: ВНИИФКиС, 2006. 31с.
36. Плеханова М.Э. Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменок в художественной и спортивной гимнастике. Ученые записки. 2006. № 4. С. 17-20.
37. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно-координационных видах спорта. Москва: ВНИИФКиС, 2006. 168с.
38. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие. Москва: Просвещение, 1989. 175 с.
39. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2004. 25 с.

40. Смирнов Ю.И., Шарабарова И.Н. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства. Гимнастика. Вып. № 2. Москва : Физкультура и спорт, 1985. С. 28-31.
41. Смолевский В.М., Гавурдовский Ю.К. Спортивная гимнастика : учебник. Киев : Олимп. лит., 1999. 463 с.
42. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра., 2009. 135 с.
43. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. Москва: Всероссийское театральное общество, 1972. 339 с.
44. Супрун А.А., Медведева Е.Н. Алгоритмизация профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета психологических и физиологических особенностей спортсменок. *Ученые записки*. 2010. Вып. 5 (63). С. 50-54.
45. Турищева Л.И. Компоненты исполнительского мастерства гимнасток и методы их оценки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1986. 20 с.
46. Чистякова О.С., Горохова В.Е. Состав соревновательных композиций гимнасток высшей квалификации в художественной гимнастике. *Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания / Рос. гос. акад. физ. культуры, каф. теории и методики гимнастики*. Москва, 2002. С. 114-116
47. Шинкарук О.А., Сиваш И.С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях : монография. Киев : Олимп. лит., 2016. 120 с.
48. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 307с.
49. Шишкова М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2011. 26 с.

50. Code of points Rhythmic Gymnastic 2017 – 2020. URL:
https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%202017.pdf
51. Jaques-Dalcroze E. Rhythm, Music & Education. London, 1980. 188 p.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

на тему: **ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ**

Виконав: студентка 2 курсу,
групи 8.0170-с-з-дн
спеціальність 017 фізична культура
і спорт
освітня програма спорт
Архипова Олена Леонідівна
Керівник: к. п.н, доцент кафедри
фізичної культури і спорту
Гальченко Л.В.
Рецензент: к.пед.н., доцент
Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2022

ДОДАТКИ

Додаток А

Склад учасників основної та порівняльної груп педагогічного експерименту

Основна група

| № гімнастки | Прізвище, Ім'я |
|-------------|----------------------|
| 1 | Яшина Дар'я |
| 2 | Сумарокова Маргарита |
| 3 | Смірнова Аліса |
| 4 | Александрова Поліна |
| 5 | Ляшенко Дар'я |
| 6 | Можайська Арина |
| 7 | Кононенко Ксенія |
| 8 | Балуєва Влентина |
| 9 | Щербакова Ганна |
| 10 | Азімова Євгенія |

Порівняльна група

| № гімнастки | Прізвище, Ім'я |
|-------------|-------------------|
| 1 | Антипова Олеся |
| 2 | Рудлевська Ольга |
| 3 | Кесарева Ганна |
| 4 | Козлова Марія |
| 5 | Алексєєва Аліна |
| 6 | Комова Катерина |
| 7 | Брянцева Христина |
| 8 | Величко Ганна |
| 9 | Брусанова Руслана |
| 10 | Анісімова Арина |