

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками
12-14 років

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0170-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Жукова Юлія Русланівна

Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент: к.п.н, доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2021 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Свасьєв А.В. _____

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Жуковій Юлії Русланівні

1. Тема роботи (проекту) «Удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками 12-14 років»

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від «25» червня 2021 року № 942-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 04 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення розминки зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками. Вивчити вимоги, пропонувані технічним комітетом FIG до виконання вправ зі стрічкою дівчат, які займаються художньою гімнастикою. Встановити способи вдосконалення техніки виконання вправ з стрічкою, які застосовувані в сучасній художній гімнастиці. Відібрати вправи, ефективні для вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою, та виявити типові помилки при виконанні вправ з стрічкою у гімнасток різної кваліфікації. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування пропонованої методики та її вплив на вдосконалення техніки виконання вправ з стрічкою.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 8 таблиць, 3 рисунка, 3 додатка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **Ю.Р. Жукова**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **А.В. Симонік**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць скорочень, термінів ...	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	9
1.1 Характеристика і класифікація вправ з стрічкою.....	9
1.2 Техніка виконання основних вправ зі стрічкою.....	15
1.3 Методика навчання та вдосконалення вправам з стрічкою.....	17
2 Завдання, методи і організація досліджень	22
2.1 Завдання досліджень	22
2.2 Методи досліджень	22
2.3 Організація досліджень	26
3 Результати досліджень	28
Висновки	40
Перелік посилань	41
Додатки	48

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 55 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунка, 3 додатка, 55 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – процес вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення розминки зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Методи дослідження: вивчення і аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування рухових якостей; математичної статистики.

В рамках дійсного дослідження проведено удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Доведено, що комплексний набір засобів, методів і методичних прийомів, спрямований на удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою в процесі педагогічного експерименту дозволив достовірно підвищити рівень техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Доведено ефективність застосування розминки з стрічкою, яка була апробована педагогічним експериментом, і показала високу значимість у вдосконаленні техніки виконання вправ зі стрічкою.

Результати роботи можуть бути рекомендовані для практичного застосування при роботі с дітьми даного віку та при удосконаленні техніки виконання вправ зі стрічкою.

СТРІЧКА, ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА, ВПРАВА, РОЗМИНКА, ТЕСТУВАННЯ, ТРЕНУВАННЯ, ГІМНАСТКИ 12-14 РОКІВ

ABSTRACT

Thesis: 55 pages, 8 tables, 3 figures, 3 applications 55 references.

The object of study – the process of improving exercise technique with ribbon gymnasts of 12-14 years.

The purpose of the study was to develop and experimentally validate a methodology for conducting a workout with ribbon gymnasts of 12-14 years.

Research methods: studying and analysis of scientific-methodical literature; pedagogical observation; test of motor skills; mathematical statistics.

In this study conducted by improving exercise technique with ribbon gymnasts of 12-14 years.

It is proved that a comprehensive set of tools, methods and instructional techniques aimed at improving exercise technique with the tape in the process of pedagogical experiment allowed us to significantly increase the level of exercise technique with ribbon gymnasts of 12-14 years.

Proved the effectiveness of a warm-up tape that was tested by experiment, and showed a high significance in improving exercise technique with ribbon.

The results of the work can be recommended for practical application when working with children of this age and improving exercise technique with ribbon.

RIBBON, RHYTHMIC GYMNASTICS, EXERCISE, WORKOUT,
TESTING, TRAINING, GYMNASTS 12-14 YEARS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

кг – кілограми;

КМС – кандидат у майстри спорту;

м – метр;

МС – майстер спорту;

МСМК – майстер спорту міжнародного класу;

с – секунди;

см – сантиметри.

ВСТУП

Найбільш яскравою відмінною рисою художньої гімнастики є вправи з предметами. Вони складають основний зміст технічної підготовки спортсменок. Процес вдосконалення вправ з стрічкою вимагає раціонального методичного підходу, знання техніки рухів і закономірності її становлення, використання передових форм навчання. Практика сучасної художньої гімнастики вимагає для досягнення високих результатів на міжнародній арені включення в програми спортсменок оволодіння технікою виконання вправ з предметами, в тому числі і з стрічкою.

У літературі фактично відсутні наукові дані і практичні рекомендації про вдосконалення вправ зі стрічкою. Однак, ця проблема є досить актуальною, так як основоположним чинником для досягнення високих результатів у даному виді спорту є оволодіння технікою виконання вправ з предметами.

Методика проведення розминки з стрічкою, запропонована в нашій роботі, може застосовуватися в дитячих юнацьких спортивних школах, спортивних школах олімпійського резерву та в спортивних установах, для підвищення технічної підготовленості спортсменок.

В зв'язку з цим, метою роботи стала розробка та експериментальне обґрунтування методики проведення розминки зі стрічкою гімнастками 12-14 років

Об'єкт дослідження - вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Предмет дослідження – дівчата 12-14 років, які систематично займаються художньою гімнастикою.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Характеристика і класифікація вправ з стрічкою

Художня гімнастика потрясає незвичайною, просто фантастичною силою, красою, гнучкістю, вміння володіти предметом, будь то м'яч, обруч, скакалка, булави або стрічка, так що здається, гімнастка була народжена з ними. Все досягається працею, причому пекельною, нелюдською працею, зате результат просто вражає тисячі людей.

Вправи з предметами складають основний зміст змагальних програм з художньої гімнастики. Змагальні комбінації гімнасток вищої кваліфікації являють собою сплав різноманітних рухів тілом з різними рухами предметами, виконувані в поєднанні з музикою.

Серед вправ з предметами спрямованих на розвиток координації рухів, значне місце відводиться вправам з стрічкою. Особливе значення полягає в тому, що з її допомогою вдосконалюється вміння керувати рухами рук і, перш за все кисті, тобто органами руху, які відіграють таку виняткову роль в оволодінні професійно трудовими навичками і в повсякденному житті.

Стрічка стала відома як предмет для танців завдяки балету Рейнгольда Глієра «Червоний мак» в 1927 році. Ідея танцю зі стрічкою належала її першому виконавцю Асафу Мессер, який в дитинстві бачив подібний танець у виконанні бродячих китайських фокусників. В вітчизняній художній гімнастиці стрічка почала застосовуватися відразу ж, але в першій класифікаційній програмі вона була лише довільною вправою, а з 1954 року стала обов'язковим предметом. У міжнародну програму стрічка увійшла в 1971 році [12,15 19].

Як відзначає Т.С. Лисицька, І. А. Вінер-Усманова вправи зі стрічкою доступні різним контингентам. Раніше гімнастки купували стрічку шовкову, стрічка з синтетичного матеріалу вважалася, непридатна, зараз же більшість гімнасток купують атласні стрічки або інший некрохмальний матеріал.

Купувати стрічку слід на 1 метр більше, ніж довжина готової стрічки, так як перший метр треба зробити подвійним або зшити по краях, з метою збереження коливального руху. Початок подвійного відрізка стрічки загинається кутом, як конверт. До нього пришивається петля з тонкого шнурка. Готову стрічку туго крохмалють або підкрохмалюють.

Паличка для стрічки повинна бути тонкою і добре відшліфованою. Дуже міцні, легкі і зручні палички з бамбукових вудок, перетином від 6 мм до 1 см. На її кінець надівається металевий ковпачок з рухомим колечком, який повинен бути легким. В колечко протягується петля від стрічки, а інший кінець протягується в петлю. Але є простіший спосіб приготування палички. На кінці тонким цвяшком пропалюються дві дірочки. На тонкий дрід надівається рибальський карабін. Дрід з карабіном просовують в дірочку і закріплюють її колечком. В вільний кінець карабіна протягують петлю зі стрічки [22, 42, 44].

У сучасній гімнастиці кожен предмет повинен відповідати своїм вимогам, стрічка в свою чергу має такі вимоги:

а) - паличка. Паличка, до якої прикріпляється стрічка, може бути пластиковою або дерев'яною, будь-якого кольору, конічної або циліндричної форми, з різною формою перетину. З боку кріплення стрічки до палички може бути металеве кільце або металевий стаканчик з втулкою, що обертається. Довжина стаканчика не більше 3 см. На протилежний кінець палички дозволяється намотати плівку на відстані не більше 10 см. Діаметр палички в перерізі з обмоткою не більше 1 см. Довжина палички 50-60 см.

б) - стрічка. Матеріал: атлас або інший не крохмальний. Розміри: довжина стрічки для гімнасток 1 розряду, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту не більш 6 м. (Індивідуальна програма). Ширина стрічки 4-6 см. Вага стрічки без палички і кріплення мінімум 35 г. Для гімнасток молодших розрядів, довжина стрічки 4-5 метрів. Колір: будь-який, в тому числі золотий, срібний. Стрічка може бути як одноколірною, так і з різнобарвним малюнком [3, 11 23].

в) - кріплення. Кріплення може бути з будь-якого матеріалу, довжиною не більше 7см, без урахування кільця, за допомогою якого стрічка кріпиться до палички.

Вправи зі стрічкою представляють собою рухи руки, що тримає стрічку, виконувані з різною силою, швидкістю і амплітудою, вони не повинні бути різкими, переривчастими, що викликають клацання і хлест стрічки. Безшумні рухи стрічки в повітрі свідчать про хороше виконання вправ з даними предметом.

Вправи зі стрічкою сприяють розвитку рухливості і сили плечового пояса і рук, вихованню складної і тонкої координації, пов'язаної з умінням виконувати сильні, широкі, розмашисті рухи рукою і тулубом, а також дрібні, швидкі рухи однієї тільки кистю. Ці вправи розвивають точність рухів, так як самі незначні зміни в русі руки і особливо кисті викликають помітну зміну площині польоту стрічки і всього малюнка [2, 15, 31, 32].

Рухи зі стрічкою, виконувані в поєднанні з різноманітними рухами тіла - стрибками, рівновагами, поворотами, бігом і т.д., - надають інтенсивний фізіологічний вплив на організм в цілому.

Як відзначають І. А. Вінер-Усманова, О. М. Горлова, Г. А. Боброва, Т. С. Лисицька, Т. С. Нестерова, Л. А. Карпенко що при виконанні вправ з стрічкою важливе значення має правильний хват: паличку вільно, не напружуючи кисть, тримають трьома пальцями – великим, вказівним і середнім; кінець її злегка впирається в долоню біля основи великого пальця. Вказівний палець розташовується уздовж палички і фіксує її. Особливо важливо стежити за правильним хватом при вправах, виконуваних з великою швидкістю (змійки, спіралі), які вимагають швидких і точних змін зусиль при рухах в суглобах кисті. При правильному хваті паличка є продовженням кисті [33, 36, 39].

При передачі палки одна кисть накладається на іншу. Перехоплення виконують швидко, не порушуючи заданого малюнка стрічки. В деяких випадках, предмет можна затримати за стрічку або одночасно за паличку і за

кінець стрічки.

Даний вид вправ можна умовно поділити на 5 великих груп, вважають О. М. Горлова, Л. П. Кудряшова:

1 - махи і кола;

2 - вісімки;

3 - змійки;

4 - спіралі;

5 - кидки.

1 група - махи і кола.

Махи і кола в різних площинах і напрямках. Залежно від величини радіуса обертання махи і кола можуть бути великими (прямою рукою, від плеча), середніми (передпліччям) і малими (кистю). Під час цих рухів вся стрічка повинна брати участь в малюнку по всій довжині. Рухи повинні виконуватися енергійно і безперервно так, щоб стрічка завжди була натягнутою.

2 група – вісімки.

Вісімки – це серія кіл в поєднанні зі зміщенням руки в названій формі. Вертикальні вісімки виконуються рухом руки знизу вгору і зверху вниз (цифра 8 стоячи); рука малює два овальні кола. Горизонтальна вісімка виконується таким же рухом руки, але справа наліво і назад (цифра 8 лежачи). Вісімки в залежності від величини розрізняються: малі, середні, великі.

Т. С. Нестерова (2001) махи, круги і вісімки відносить до однієї великої групи.

3 група – змійки.

Змійки – коливальні рухи кистю: вгору-вниз або вправо-вліво з витягнутою в довжину формою. Змійки по відношенню до підлоги бувають вертикальні (зубці її вертикальні підлозі, звернені вгору) і горизонтальні (зубці вертикальні підлозі, звернені в сторони). Змійки виконуються швидко, по повній амплітуді, хват вільний. Зубці стрічки повинні бути частими,

однаковими і «пружно» летіти до кінця стрічки. При довжині стрічки 6 м змійка має 5 зубців висотою 50-60 см, довжиною до 1,3 м, а при довжині 7 м – 5-6 зубців довжиною до 1,6 м. При русі змійки по повітрю загальна довжина її дещо збільшується. Необхідні великі зусилля і частота рухів кистю, особливо при поєднанні таких змійок з поворотами тіла: чим швидше поворот, тим частіше рух кистю.

4 група – спіралі.

Спіралі – серія малих кіл, витягнутих в поперечну лінію у вигляді спіралі. Спіралі можна виконувати, як і змійки – по підлозі та по повітрю, крокуючи, бігаючи, виконуючи різні танцювальні рухи. Спіралі бувають вертикальні і горизонтальні (відповідно витки вертикальні підлозі або вертикальні повітрю); напрямок руху визначається за годинниковою стрілкою або проти неї. Витки спіралі повинні бути однаковими за величиною і розташовуватися близько один до іншого. Діаметр витка – 50 см, на стрічці довжиною 6м буває 4 витка як мінімум; загальна довжина спіралі близько 1м, (при виконанні по повітрю трохи довше), на 7-метровій стрічці витків не менше 5, довжина малюнка 120-130 см.

І.А. Степанова, Л.А. Карпенко, І. А. Вінер-Усманова, І. І. Дерюгіна об'єднують кола, спіралі, змійки, вісімки в одну групу – фігурні рухи.

Фігурні рухи – це умовна назва групи рухів, в результаті яких предмети описують у просторі певний малюнок – фігуру.

5 група – кидки.

Кидки. Т.С.Нестерова розділяє кидки 2 типів:

Кидки всієї стрічки;

Кидки бумерангом (з поверненням);

Ешаппе.

Кидки всієї стрічки: предмет повинен бути розгорнутим в польоті, а форма малюнка точною і добре видимою. Під час кидка кінець стрічки не повинен перебувати на підлозі.

Кидки бумерангом можуть бути 3 типів:

- вертикальні (свічка);
- горизонтальні (паличка торкається або не торкається підлоги);
- по підлозі (паличка ковзає по підлозі, або під час кидка, або під час повернення).

Кидки бумерангом виконуються, утримуючи предмет за тканину. Лов, як правило, здійснюються за кінець палички (максимум 5 см від кінця). Дозволяється зловити предмет за тканину. Лов й кидки можна виконувати рукою, ногою або інший частина тіла.

Ешаппе – це маленькі кидки палички з перевертанням в польоті по горизонталі або вертикалі. Під час кидка кінець стрічки не повинен перебувати на підлозі.

І.А. Овчинникова, Л.А. Карпенко, І. А. Вінер-Усманова І.І. Дерюгіна відзначають, що кидкові рухи – це безопорні (польотні) рухи предметів. Кидкові рухи класифікуються: за способом переходу предмета в безопорне становище (викидом – кидки, викидом – перекидання), за способом руху частини тіла, що виконує кидок (махом, розгином), по частині тіла, що здійснює кидковий рух (рукою або її частиною, ногою чи її частиною, тулубом), за напрямом (вгору, вгору-вперед, назад-вверх, в сторону-вверх), за наявністю умовної перешкоди (під руку, під ногу, під плече, за спиною, за головою).

Основними, найбільш вражаючими і важкими, є наступні кидкові елементи: кидки, ловлі, якими завершуються всі кидкові рухи.

Кидки – це рухи, що повідомляють предметам тривале безопорне (політне) становище.

Кидки складаються з наступних фаз:

- Підготовка до кидка – прийняття зручного положення;
- Замах – рух у напрямку протилежному кидку, але обов'язково в тій же площині;
- Розгін – активний рух руки в напрямку кидка;
- Викид – відпускання або виштовхування предмета;

- Політ – знаходження предмета в безопорному положенні.

Переміщення вільного предмета здійснюється по параболі. Висота і форма траєкторії залежить від вихідних умов вильоту – напрямку і швидкості. Час польоту залежить від швидкості вильоту, а швидкість – від різкості (швидкості і сили) кидка.

Лов – це прийом предметів після вільного переміщення.

Лов складається з наступних фаз:

підготовка до лову – підйом руки або іншої частини тіла назустріч предмету;

супровід – рух приймаючої частини тіла по напрямку падіння предмета з метою вирівнювання швидкостей, без чого буде відскік, або дуже жорстка ловля;

контакт – зіткнення частини тіла, яка ловить, з предметом: торкання долоні;

гальмування – поступова зупинка – рух по тій же траєкторії з поступовим уповільненням;

завершення – припинення руху (зупинення) або перехід в наступний рух.

1.2 Техніка виконання основних вправ зі стрічкою

Основи техніки – це сукупність найнеобхідніших дій для виконання тієї чи іншої дії.

Махи. При виконанні великих махів палиця і кисть складають з рукою пряму лінію. Для зміни напрямку маху перед його крайньою точкою кисть з палицею згинається в потрібному напрямку. Зі зменшенням радіусу маху швидкість польоту збільшується, і дуга його робиться більш круто, що дозволяє уникнути зустрічі з кінцем стрічки. Крутизна дуги залежить також від величини і швидкості згинання кисті [15, 17, 19].

Великі махи. При виконанні великих махів рухи відбуваються в

плечовому суглобі. При цьому слід домагатися вільного руху руки, використовуючи інерцію руху стрічки.

Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицька І.І. Дерюгіна вказують на те, що рухи виконуються по дузі різної довжини (менше 360°), причому рука злегка згинається в ліктьовому суглобі, коли проходить в лицьовій площині близько різнойменного плеча або закінчує рух на висоті цього плеча.

Кола. Великі кола і в лицьовій, і в бічній площинах виконуються прямою рукою, широким, енергійним рухом в плечовому суглобі. Круг зазвичай триває додатковим махом в напрямку польоту стрічки. Поєднавши їх в одий злитий рух, отримавши півтора кола стрічкою.

Великі кола. При виконанні великих кіл рух відбувається по окружності на 360° , віссю обертання є плечовий суглоб.

Малі круги. При виконанні малих кіл не слід сильно затискати шийку і паличку стрічки, рух потрібно робити тільки в променезап'ястковому суглобі.

Середні круги. При виконанні середніх кіл руки згинати в ліктьових суглобах до відмови, а, закінчуючи коло повністю випрямляти руку.

Вісімки. При їх виконанні рука спочатку повертається всередину, потім назовні. У середніх і малих вісімках активніше рух назовні, при цьому малюнок наближається до двох правильних кіл, які стикаються один з одним. Зміна радіуса одного з кіл спеціально обмовляється [2, 5].

Змійки. Виконуються тільки рухом кисті (при злегка зігнутому лікті): її згинанням і розгинанням, або відведенням і приведенням. Це залежить від положення руки і напрямку руху. При виконанні вертикальної змійки, кисть з паличкою треба тримати долонею до підлоги і згинати її вгору і вниз. Для горизонтальної змійки кисть необхідно повернути всередину і згинати її вліво і вправо.

Спіралі. Якщо зігнутою в лікті рукою тримати паличку горизонтально підлозі, роблячи кругові рухи передпліччям і кистю, то утворювані стрічкою колечка розташовуватимуться вертикально підлозі – вертикальна спіраль. Кругові рухи рукою можуть бути всередину (проти ходу годинникової

стрілки) і назовні (по годинниковій стрілці). Виконуючи спіралі, намагатися колючка стрічкою робити рівні, однакової величини [6, 7, 8].

Кидки. Кидки всієї стрічки можна здійснювати хватом за паличку або за стрічку, при цьому стрічку можна утримувати на відстані не більше 50 см від кріплення. Це ж правило дійсно і при лові стрічки. При кидках дозволяється, щоб кінець палички торкнувся підлоги.

1.3 Методика навчання та вдосконалення вправам з стрічкою

Вважається, що починати навчання вправам з стрічкою слід зі способу хвата палички. Навчання вправам з стрічкою варто починати з махів і кругів в трьох основних площинах. При цьому важливо домагатися рівномірності, безперервності, точності малюнка. Стрічка має літати «пружно» і безшумно.

Всі вправи розучуються як правою, так і лівою рукою, в однаковому обсязі, рекомендується починати однією рукою, інша рука опущена вниз або перебуває на поясі. Потім той же рух виконується іншою рукою. Навчати вправам зі стрічкою в полегшених умовах: на місці, сповільнюючи темп, використовуючи підвідні вправи і спрощені варіанти предметів. Вага, розміри, фактура предметів повинні відповідати можливостям спортсменок, спрямоване варіювання ваги і розмірів предметів дозволяє легше і швидше навчати деяким рухам, розвивати необхідні рухові якості. Передача стрічки виконується спочатку повільно, потім поступово прискорюється. Зберегти малюнок польоту легше при перехопленнях стрічки в крайніх точках маха або круга; надалі виконувати перехоплення в різні моменти руху [12, 15, 19].

Після освоєння техніки основних вправ слід навчитися виконувати їх у різних темпах – від дуже повільного (що межує з падінням) до дуже швидкого.

Вправи з предметами рекомендується вводити в основну частину уроку, причому розучування нових вправ, що вимагають тонкої координації, повинно передувати вже вивченим, виконуваним інтенсивно.

Для кращого засвоєння навчального матеріалу необхідно повторювати на подальших заняттях пройдені елементи. Комбінувати вправи зі стрічкою можна відразу ж після освоєння найпростішого кола в одній з площин, поєднуючи ці рухи з різними махами ногами, стійками, стрибками, нахилами тулуба, поворотами і рухами голови.

Фахівці сходяться в думці, що не слід особливо підкреслювати успіхи окремих дівчат і викликати у одних почуття самовдоволення і самолюбства, а у інших заздрість чи образу. Щоб розвинути у дітей почуття товариства і привчити їх до стриманості, не слід марнувати похвали; треба підкреслювати важливість вирішення навчальних задач, загальних для всього колективу. Корисніше виявляти часом навіть незначні досягнення менш здібних учнів, своєчасно виявляти, дбати про товариську увагу до них з боку більш сильних [20, 22, 29, 41].

Під час виконання вправ зі стрічкою, як тренеру, так і спортсменці, треба стежити:

- ✓ за точністю положень і рухів рук і стрічки по відношенню до інших частин тіла;
- ✓ за повним згинанням і розгинанням рук при середніх колах і за повним розгинанням рук при малих великих колах;
- ✓ за точністю виконання кожного елемента і за виконанням кожного кола до кінця (кінцеве виконання повинно збігатися з вихідним).

При виконанні великих кіл і махів в лицьовій площині у внутрішніх положеннях попереду не потрібно вимагати повного розгинання рук: незначне згинання в ліктьових суглобах тут необхідно.

Навчання вправам з предметами Степанова І.А., Карпенко Л.А. пропонують будувати відповідно до загальних основ, що має свої ефективні специфічні правила:

Вчити треба не рухом предметів, а діям, які забезпечують ці рухи. Для цього незамінними є імітаційні вправи.

Вчити треба роздільно по структурних групах рухів предметів. Тільки після освоєння окремих рухів їх можна об'єднувати в зв'язки.

Вчити рухам предметами треба ізольовано від руху тіла або при мінімально необхідних, але, у міру освоєння рухів предметами, поєднувати їх з найрізноманітнішими рухами тіла по наростаючій труднощі.

Чергувати навчання рухам предметами треба так, щоб, по-перше, чергувати навантаження на різні м'язові групи, і, по-друге, щоб попередні рухи готували до виконання наступних.

При навчанні рухів предметами треба багаторазово повторювати їх, не менше восьми разів, при цьому завдання повинне передбачати повернення у вихідне положення.

Контролювати ступінь освоєння рухів предметами доцільно за принципом «скільки з 10 разу вийшло».

Для навчання вправ з предметами у навчально-тренувальних заняттях необхідно передбачити «предметні уроки», або доцільно проводити у вигляді спеціального розділу в уроці, на початку основної частини уроку, до роботи над композиціями з предметами [43, 44].

Предметні уроки можуть бути двох видів:

- ✓ навчальні;
- ✓ вдосконалювальні.

Навчальні предметні уроки будуються по вищевикладеним правилам. Вдосконалювальні предметні уроки складаються з трьох частин:

1. Роздільно-ізольовані рухи предметами по структурних групах з мінімально необхідними рухами тіла.
2. Комбінаторне виконання рухів предметами різних структурних груп з мінімумом рухів тілом.
3. Суміщене виконання рухів предметами з найрізноманітнішими рухами тілом.

Овчинникова Н.А. пропонує певну систему проведення уроку з стрічкою, що допоможе опанувати віртуозною майстерністю з'єднання

маніпуляцій предмета з рухами тіла, певну свободу і незалежність кожного компонента.

Сенс пропонованої методики полягає в тому, що програмується вдосконалення базових елементів, «програються» всі варіанти зв'язок, здійснюється розвиток засобів предметної підготовки, створюється необхідний запас технічної підготовленості та умов, що забезпечують надійність виконання змагальних композицій.

Карпенко Л.А. відносить вік 10-14 років до етапу поглибленої підготовки гімнасток, метою якого є плавний перехід від спокійно-поточних до інтенсивних тренувальних занять, від помірних технічних вимог до складних і надскладних елементів.

Одними із завдань етапу поглибленої підготовки є: підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів, в тому числі і з предметом і освоєння складних і понад складних.

Вік дівчат, які займаються, збігається з пубертатним періодом (1 фазаю) – підлітковим віком. Він характеризується інтенсивним зростанням, підвищенням обміну речовин, надлишком або дефіцитом ваги, закінчується дозрівання всіх сенсорних систем, пропускну здатність зорової сенсорної системи зростає і до 11 років відповідає дорослому рівню. Різко підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції, перебудова практично всіх органів і систем організму. Відбувається дозрівання опорно-рухового апарату та центральних регуляторних механізмів, що забезпечує розвиток найважливіших якісних характеристик рухової діяльності. На середній шкільний вік припадає вельми сприятливий період розвитку спритності, що відзначається до 14 років (з невеликим погіршенням цієї якості в піку пубертатного періоду). Рівень фізичного розвитку організму і якостей рухової діяльності залежить від стадії статевого дозрівання у підлітка, і тим вище його фізичні можливості і спортивні досягнення [10, 13, 26].

До цього віку у підлітків сформовані всі основні механізми управління рухами, властиві дорослому організму – рефлекторне кільцеве управління з

системою зворотних зв'язків і програмне керування за механізмом центральних команд. Це забезпечує не тільки досконалість виконання вправ, коли можливі корекції моторних програм по ходу руху, а й виконання короткочасних рухових актів. У віці від 11 до 13 років у підлітків достовірно скорочується час вирішення тактичних задач [2, 5, 8].

Дослідники вказують на те, що особливості дітей не є сталими і незмінними. Навпаки, в результаті природних процесів розвитку організму і впливу всієї сукупності умов життя, включаючи і організований процес фізичного виховання, типові для дитячого віку ознаки і можливості постійно змінюються. Враховуючи вікові особливості дуже важливо виходити з того, що завданням тренера аж ніяк не є пасивне пристосування до них. Навпаки, він повинен прагнути сприяти їх зміні, вдумливо використовуючи умови і закономірності об'єктивного процесу розвитку людини. Треба активно підкріплювати і направляти, навіть навмисно викликати бажані позитивні зміни у функціональних проявах організму, поведінці, а також становленні особистості своїх вихованців. Тим більше необхідно уважно виявляти і дуже строго враховувати в процесі навчання і виховання всі індивідуальні прояви вікових особливостей, щоб будувати навчально-виховну роботу на основі реальних можливостей дітей.

Потрібно розуміти, що тривалість збереження навчального матеріалу залежить не тільки від того, один або багато разів повторено, скільки від того, як запам'ятовують. Дослідники звертають увагу на те, що слід враховувати схильність дівчаток цього віку до танцювальних рухів, які необхідно включати в тренувальний процес [30, 34].

2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи: розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення розминки зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Для досягнення поставленої мети були розроблені наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками.

2. Вивчити вимоги, пропонувані технічним комітетом FIG до виконання вправ зі стрічкою дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

3. Встановити способи вдосконалення техніки виконання вправ з стрічкою, які застосовувані в сучасній художній гімнастиці.

4. Відібрати вправи, ефективні для вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою, та виявити типові помилки при виконанні вправ з стрічкою у гімнасток різної кваліфікації.

5. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування пропонованої методики та її вплив на вдосконалення техніки виконання вправ з стрічкою.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

- Аналіз літературних джерел;
- Аналіз правил змагань;
- Анкетне опитування фахівців з художньої гімнастики;
- Педагогічні спостереження;
- Контрольні випробування;

- Педагогічний експеримент;

Результати дослідження були оброблені методами математичної статистики.

Аналіз літературних джерел був використаний для виявлення стану питання про технічну підготовку у вправах зі стрічкою. Аналіз 50 літературних джерел дозволив визначити, наскільки розкритим в літературі є питання, досліджене в роботі.

Аналіз правил змагань був використаний з метою вивчення вимог до виконання вправ зі стрічкою. Основна увага була звернена на існуючі збавки і надбавки при роботі з предметом, щоб надалі робити певні акценти на це в складанні методики вдосконалення техніки виконання вправ з стрічкою.

Опитування фахівців з художньої гімнастики проводився у формі анкетування з метою виявлення способів удосконалення вправ зі стрічкою, про включення в розминку вправ зі стрічкою, а також можливі причини відмови від проведення розминок з стрічкою, якщо такої не проводиться (Зразок анкети представлений в додатку 1). В опитуванні брало участь 23 тренера з художньої гімнастики.

Педагогічні спостереження проводилися за тренувальною діяльністю гімнасток різної кваліфікації з метою виявлення «чорнового» відбору вправ, ефективних для вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою та виявлення типових помилок при виконанні вправ з стрічкою.

В ході спостережень за гімнастками відбувався відбір вправ, ефективних для вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою, а саме: складні, цікаві, незвичайні зв'язки і елементи з стрічкою, а також нетрадиційні способи виконання вправ з стрічкою, які в подальшому були включені в комплекс вправ.

Спостереження проходили за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменок різних ДЮСШ в період з вересня 2020 р. по жовтень 2020 р.

У спостереженнях брало участь всього 36 спортсменок, представниць кожного з розряду: I, КМС, МС, МСМК.

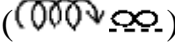
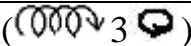
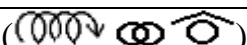
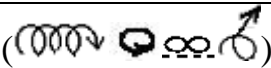
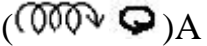
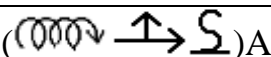
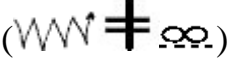
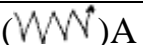
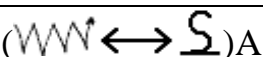
Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності пропонованої методики проведення розминки з стрічкою.




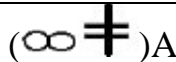
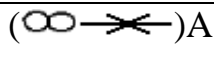
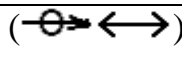
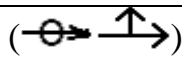
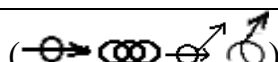
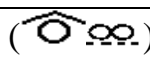
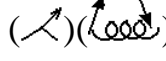

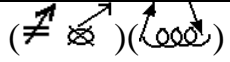
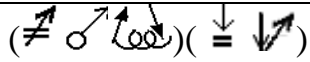
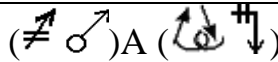
Для визначення технічної підготовленості проводилися контрольні випробування у формі тестування заданих 23 вправ, на оцінку (в балах).

В якості тестів були використані базові технічні елементи зі стрічкою, скоординовані з кожним з критеріїв (таблиця 2.1), що визначають рівень технічної підготовленості гімнасток. Запропоновані вправи являють собою усі структурні групи вправ зі стрічкою.

Таблиця 2.1

Контрольні випробування (до і після експерименту)

№	Запис. символ	Опис	Цінність, бали
1.		спіраль «квіточка» на ритмічних кроках	0,2
2.		серія спіралей стрічки під час «шене»	0,5
3.		2 стрибка без труднощі з обертанням тіла та малюнком «спіраль»	0,4
4.		спіраль на ритмічних кроках з обертанням + ешаппе	0,4
5.		спіраль на повороті аттіюд з обертанням на 720 градусів	0,2
6.		спіраль на бічній хвилі	0,4
7.		змійка на ритмічних кроках	0,3
8.		змійка на повороті нога вперед на 90 градусів з обертанням на 720 градусів	0,3
9.		змійка з висхідним і низхідним рухом на хвилі вперед	0,4

10.		2 стрибка жете антурнан зі змійкою	0,4
11.		відбив коліном палички	0,2
12.		вісімка з опусканням на підлогу і прокатом палички по руках і спині	0,2
13.		горизонтальна вісімка з подальшим закручуванням палички на долоні, на рівновазі аттітюд	0,2
14.		у стрибку «козак» передача палички під ногою після вісімки	0,2
15.		прохід рукою в малюнок стрічки з рухом палички вперед-назад	0,1
16.		прохід рукою в малюнок стрічки з дрібним кидком палички	0,2
17.		3 стрибка «козлик» з повним проходом через малюнок та з кидком після останнього стрибка	0,5
18.		стрибки дрібні через стрічку	0,2
19.		кидок на стрибку зігнувши ноги + 2 «шене», на 3-му зловити	0,4
20.		кидок ногою + «черепашка» + ловля на підлозі	0,3
21.		кидок ногою під час маху в кільце + 3 перекида	0,5
22.		кидок ногою під час перевероту вперед + «шене» + «черепашка» + без лову, негайний кидок ще раз	0,5
23.		кидок ногою під час вертольота вперед + «черепашка» + ловля ногами	0,5

Оцінка тестування проводилась по правилам змагань з художньої гімнастики.

Також в експерименті враховувалася і загальна сума набраних балів. По загальній сумі оцінювався рівень технічної підготовленості випробовуваних, а саме:

від 4,4 і нижче – незадовільно;

від 4,5 - до 5,4 – задовільно;

від 5,5 - до 6,4 – добре;

від 6,5 - до 7,5 балів – відмінно.

Методи математичної статистики використовувалися для виявлення достовірності отриманих даних, розраховувалися наступні числові характеристики: середнє арифметичне (\bar{x}), помилка середнього арифметичного ($S_{\bar{x}}$), медіана і достовірність відмінностей.

У зв'язку з тим, що вправи оцінювалися в балах для порівняння результатів тестування контрольної та експериментальної груп, використовувався непараметричний критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ з художньої гімнастики з вересня 2020 р. по квітень 2021 р.

В експерименті брало участь 14 гімнасток зі спортивним стажем 7-10 років; учасниці були розділені на дві групи: контрольну (7 дівчат) і експериментальну (7 дівчат).

На першому етапі дослідження проводились вивчення досліджуваної проблеми в теорії та практиці, розроблялися вихідні положення дослідження: були визначені об'єкт, предмет, мета, основні завдання, сформовані робочі методи дослідження.

На другому етапі створювалися і апробовувалися дослідно-

експериментальні данні. Організовано експериментальну і контрольну групи. Експериментальна група складалася із 7 дівчаток віком 12-14 років, які займаються художньою гімнастикою. В формуючому експерименті брало участь 7 дівчаток цього ж віку (контрольна група). З метою визначення ефективності комплексного використання методики проведення розминки зі стрічкою визначалася технічна підготовленість у випробовуваних на початку експерименту і зміни показників, випробовуваних в кінці експерименту.

На третьому етапі дослідження проводилася серія порівняльних експериментів, в ході яких визначалися результати впливу розминки з стрічкою на технічну підготовленість піддослідних. Здійснювалася обробка, інтерпретація результатів дослідження, написання та оформлення роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Аналіз правил змагань являє собою вивчення вимог до виконання вправ зі стрічкою, існуючі збавки і надбавки.

Аналіз правил змагань пред'являються технічним комітетом FIG з художньої гімнастики. Результати представлені в таблицях 3.1 і 3.2.

Таблиця 3.1

Використання предмета (збавки)

Критерії	збавки (бали)	Примітки
Вихід предмета за майданчик	0,2-0,5	Один крок
Відсутність елементів лівою рукою	0,5	Понад 1 крок
Порушення малюнка	0,1	Менше 50% в комп-ї
Вузол, що приводить до перерви у виконанні вправи	0,2	-
Кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі	0,2	-
Невдало виконаний під час вправи малюнок	0,5	-
Неправильна робота предмета в значній частині вправи	0,5	-
Мимовільне закручування	0,3 та більше	-
Кидки, ешаппе кінець стрічки ненавмисно залишається на підлозі	0,2	Навколо тіла або його частини з перервою у вправі
Відсутність елементів іншої структурної групи	0,5	-
Втрата предмета	0,3 0,5	-
Неправильна ловля предмета	0,2	Один крок










Таблиця 3.2


Використання предмету (надбавки – «бонуси», балах)

Критерій майстерності		Базовий технічний елемент			
		 : 0,10	 : 0,10	 0,2	 з допомогою кистей 0,2
Трудність: повна хвиля	A 	0,2	0,2	0,2	0,2
За кожний додатковий стрибок/поворот (максимум 3)	AA AAA	0,2	0,2	-	-
Фрагмент ритмічних кроків		0,1	0,1	0,1	0,1
Серія (для рухів предметом)	3	0,2	0,2	0,1	-
Без допомоги рук		-	-	-	0,1
На тілі або на відкритій долоні		-	-	-	0,1
На підлозі (с втратою контакту)		0,1	0,1	-	-
Без зорового контролю		-	0,1	0,1	-
Зміна площини/ напрямку предмета		0,1	0,1	0,1	-
Повний прохід над предметом (стрибок)		-	-	0,1	-
або через малюнок		0,1	0,1	0,1	-
За кожний додатковий прохід у предмет (під час того ж стрибка)		-	-	-	0,1

Додаткові критерії майстерності: великі кидки, висота яких повинна складати приблизно подвійний зріст гімнастки, вимірюваний від її голови. Лише висота кидка бумерангом стрічки може бути нижчою, в той час як кидок бумерангом на підлозі слід оцінювати за критеріями малих/середніх кидків.

За кожен з перерахованих нижче критеріїв: 0,10 балу (або більше)

- Без допомоги рук  ;
- Без зорового контролю  ;
- Під час елемента з обертанням навколо вертикальної або горизонтальної осі тіла: повороту, «вертольота», «шене», тощо)  ;
- Під час стрибка  ;
- Під ногою/ногами  ;
- Прохід через предмет і тут же кидок  ;
- Кидок з обертанням предмета  ;
- Кидок з положення на підлозі (можна також «в опорі на коліні»)  ;
- Зворотний кидок (кидок без лову, негайний кидок ще раз) або відштовхування: 0,10 за кожен  ;
- Великий кидок і ловля під час або безпосередньо у кінці:

Одного елемента або комбінації з 2-х або більше 2-х динамічних елементів, без труднощі, з переходом або без переходу на підлогу, все з обертанням або зміною положення тіла (обертання навколо вертикальної або горизонтальної осі тіла): 

- 0,10 за ловлю під час 1-го елемента з обертанням або негайно в кінці;
- 0,20 за ловлю під час 2-го елемента з обертанням або негайно в кінці;
- 0,30 за ловлю під час 3-го або більше елемента з обертанням або негайно в кінці;
- + 0,10 + 0,20 або більше, залежно від труднощі лову, якщо така має місце.

Проаналізувавши правила суддівства з художньої гімнастики можна зробити наступні висновки:

- вимоги до техніки виконання вправ зі стрічкою високі, найменше невиконання правил карається великою збавкою, що для гімнастки, яка прагне досягти хороших результатів, є неприпустимим;

- вимоги до всіх гімнасток однакові, незалежно від віку;
- існують певні надбавки за майстерність використання предмета, так звані «бонуси», для гімнасток 12-14 років загальна сума «бонусів» за композицію дорівнює 7 балам, а це стільки ж, скільки і у гімнасток виступаючих за програмою МС. Відповідно освоювати техніку володіння стрічкою необхідно як можна швидше, приступаючи до її вдосконалення.

Опитування фахівців з художньої гімнастики проводилося з метою виявлення факту включення в розминку вправ зі стрічкою, використовуваних способів вдосконалення вправ зі стрічкою, виявлення причин, які перешкоджають проведенню розминки зі стрічкою, якщо вона не проводиться (Зразок анкети представлений у додатку 1).

Опитування проводилося у формі анкетування.

В опитуванні брало участь 23 тренера з художньої гімнастики м. Запоріжжя.

Результати анкетування представлені на рисунках 3.1, 3.2 і 3.3:

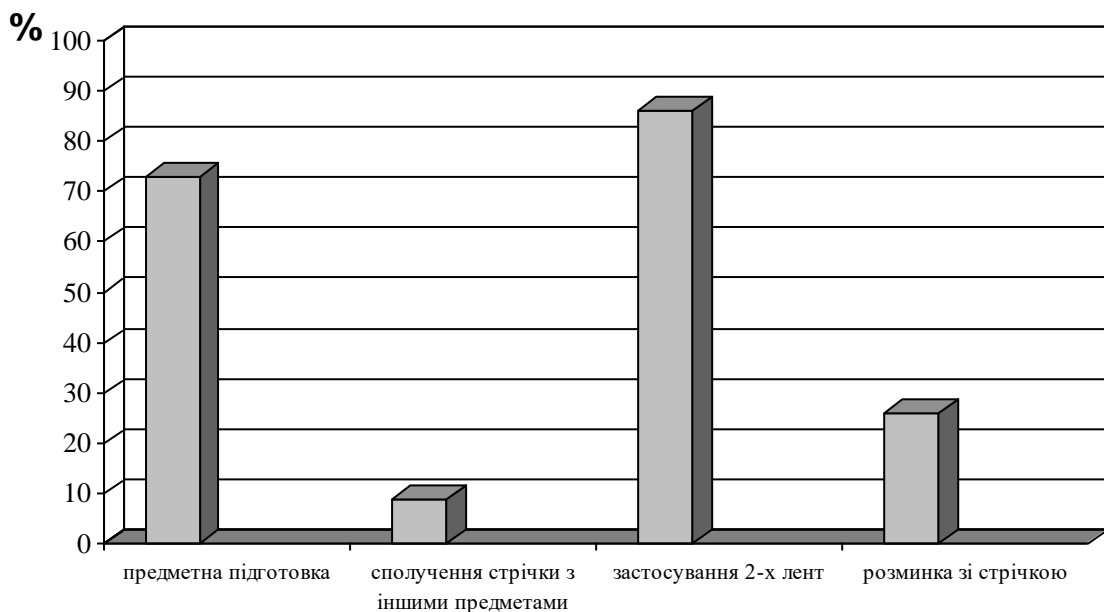


Рис. 3.1 Варіанти вдосконалення вправ зі стрічкою (за матеріалами анкетування)

З рисунка 3.1 видно, що відповіді розподілилися наступним чином:

- 73,1 % – це 7 фахівців, використовують предметну підготовку (10 -

15 хвилин);

- 8,6 % – це 2 фахівця, використовують поєднання стрічки з іншими предметами;

- 86 % – це 20 опитаних, використовують 2 стрічки;
- 25,8 % – це 6 фахівців включають стрічку в розминку;
- 0 % – інших пропозицій не було.

Із вказаних результатів видно, що в тренувальному процесі переважають такі способи вдосконалення вправ зі стрічкою, як предметна підготовка (10-15 хв) та використання 2-х стрічок.

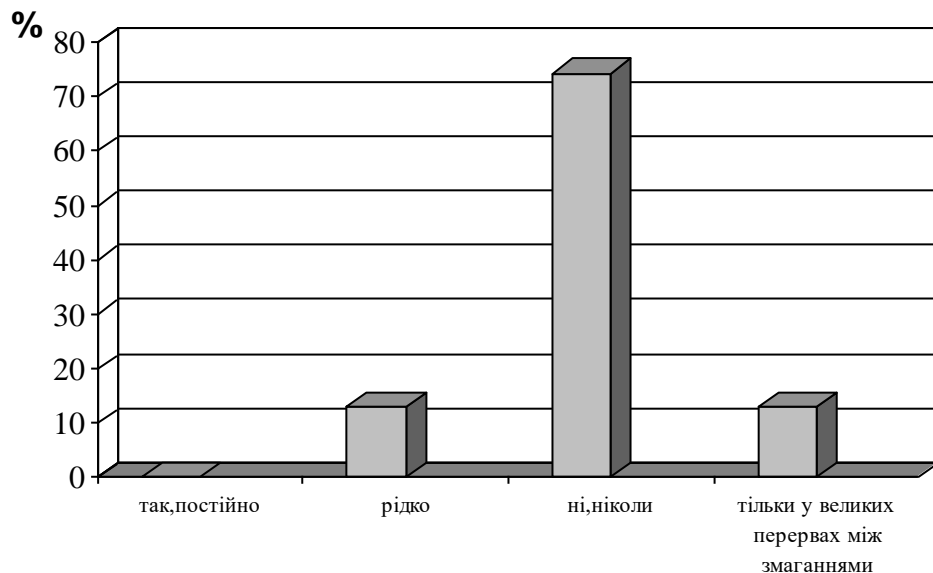


Рис. 3.2 Включення в розминку вправи зі стрічкою (за матеріалами анкетування)

З рисунка 3.2 видно, що відповіді розподілилися наступним чином:

- 0 % – це відповіді «так, постійно» та «інше», якими не один із фахівців не скористався;

- 12,9 % – це всього 3 фахівця включають стрічку в розминку рідко;

- 74,2 % – це 17 опитаних ніколи не використовують вправи зі стрічкою;

- 12,9 % – це 3 фахівця, включають стрічку в розминку тільки у великих перервах між змаганнями.

По вище наданими результатами (рис. 3.2) ми робимо висновок, що

розминка зі стрічкою на практиці не поширена. Це свідчить про те, що розминка зі стрічкою не використовується для підвищення технічної підготовленості у більшості фахівців, хоча є такою, а також є атрибутом збагачення та урізноманітнення навчально-тренувальних занять, сприяє підвищенню інтересу та емоційної залученості дівчат.

Необхідно звернути увагу на те, що 25,8% – це 6 фахівців відзначили включення стрічки в розминку як варіант вдосконалення вправ зі стрічкою. Щоб вивчити регулярність цієї роботи було задано наступне питання: Назвіть причини, що перешкоджають проведенню розминки з стрічкою.

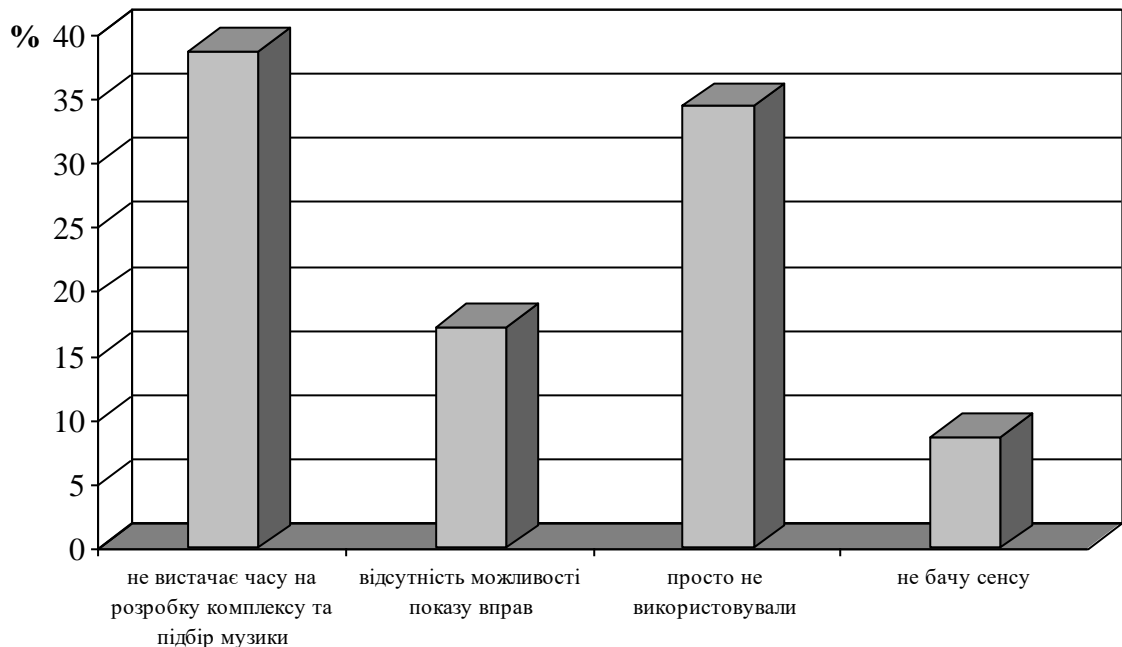


Рис. 3.3 Причини, що перешкоджають проведенню розминки з стрічкою (за матеріалами анкетування)

Дані представлені на рисунку 3. 3 свідчать про те, що:

- 38,7 % – це 9 осіб, яким не вистачає часу на розробку комплексу та підбір музики;
- 17,2 – це 4 фахівця, які не мають можливості показувати вправи;
- 34,4 – це 8 опитаних, які просто використовують розминку зі стрічкою;
- 8,6 – це 2 спеціаліста, які не бачать сенсу в проведенні розминки зі

стрічкою;

- 0 – інше – інших пропозицій не було.

Причини, що перешкоджають проведенню розминки з стрічкою, не є ґрунтовними. Фахівець, який працює на совість, завжди знайде і час, і можливість показу вправ для підвищення технічної підготовленості своїх спортсменок.

За результатами опитування фахівців з художньої гімнастики можна зробити наступні висновки:

- Розподіл відповідей на надані запитання анкети вказують на те, що на практиці включення вправ зі стрічкою в розминку не поширене, хоча багато хто з опитаних фахівців мають про це яке-небудь уявлення;

- З метою підвищення технічної підготовленості, майстерності, впливу на різні рухові функції, розвитку такої комплексної якості, як спритність і звичайно, внесення різноманітності в навчально-тренувальний процес, необхідно і доцільно проводити розминку з стрічкою.

Результати педагогічних спостережень, проведених в результаті дослідження, представлені у таблиці 3.3.

Висновки з педагогічних спостережень:

- В ході спостережень були відібрані складні, цікаві, незвичайні сполуки і елементи з стрічкою, а також нетрадиційні способи виконання вправ зі стрічкою, які в подальшому були включені в педагогічний експеримент (таблиця 2.1);

- За результатами педагогічних спостережень за гімнастками різної кваліфікації, впливає те, що спортсменки розрядів 1 і КМС в усьому поступаються старшим – МС (що відповідно). Найголовнішим ускладненням є порушення малюнка, а це фундамент, без якого неможливе оволодіння предметом, не можливий ріст майстерності;

- Необхідно доцільно включати вправи зі стрічкою в розминку всіх дівчат будь-якого віку, приділяючи велику увагу техніці виконання з ранніх років, так як в подальшому буде важко перевчити гімнастку до правильного

від неправильного;

- Включення вправ в розминку дозволить швидше освоювати роботу з даним предметом і швидше переходити до її вдосконалення, підвищуючи технічну підготовленість гімнасток.

Таблиця 3.3

Типові помилки при виконанні вправ зі стрічкою у гімнасток різної кваліфікації

№	Вправа зі стрічкою	Спортивний розряд			
		1	КМС	МС	МСМК
1	Порушення малюнка	6	4	2	1
2	Мимовільне заплутування	5	2	1	-
3	Вузли	4	3	1	2
4	Втрата предмета	5	3	2	1
5	Неправильна ловля	4	2	-	-
6	Елементи лівою рукою	2	2	5	3

Розминка зі стрічкою виконується під музичний супровід, бажано щоб це були: дитячі пісні (краще без слів), дитяча танцювальна музика, народно-танцювальна музика, музика сучасних бальних танців, уривки з балетів, особливо, так звані, «вставні» номери, музику військових оркестрів, «дискотечну» музика.

Комплекс запропонованих нами вправ виконується в підготовчій частині навчально-тренувального заняття, після 10-хвилинного розігріву м'язів у вигляді різних вправ в ходьбі і бігу. Розминка зі стрічкою проводиться на середині залу, так щоб гімнастки зі стрічками не заважали одна одній. Тривалість розминки 50-60 хвилин.

Педагогічний експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованої методики проведення розминки з стрічкою, спрямованої на вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками 12-14 років.

Контрольна група займалася за раніше встановленою програмою, виконуючи предметні уроки з стрічкою, а експериментальної групі була запропонована нова методика.

Таблиця 3.4

Характеристика учасників педагогічного експерименту

група	Ім'я, Прізвище	Дата народження	Розряд	Стаж занять
Контрольна	Анна Б.	2003	КМС	10
	Юлія Д.	2006	1	7
	Ольга Л.	2003	КМС	9
	Софія М.	1993	1	8
	Тетяна Р.	2005	1	8
	Амалія Т.	2002	КМС	9
	Олена Т.	2004	1	7
Експериментальна	Анастасія К.	2006	1	7
	Аліна К.	2005	1	9
	Аміна О.	2002	КМС	9
	Єлизавета С.	2006	1	7
	Ірина С.	2004	1	8
	Ангеліна Т.	2002	КМС	10
	Катерина Ф.	2003	КМС	10

Сутність методики полягає в тому, що протягом 6 місяців у навчально-тренувальний процес було впроваджено дворазові щотижневі заняття, що включали запропоновані комплекси вправ зі стрічкою (Зразок комплексів вправ представлений в додатках 2 і 3).

У таблиці 3.4, вказані учасники педагогічного експерименту, їх вік, спортивна кваліфікація, стаж занять художньою гімнастикою.

Перед початком і в кінці експерименту були проведені контрольні випробування (таблиця 2.1), результати яких відображені в таблиці 3.5 і 3.6.

В якості тестів були використані базові технічні вправи зі стрічкою,

скоординовані з кожним з критеріїв (таблиця 3.2), що визначають рівень технічної підготовленості гімнасток. Запропоновані вправи являють собою всю структурну групу вправ зі стрічкою.

Таблиця 3.5

Результати тестування контрольної та експериментальної групи до експерименту

Група	Ім'я, прізвище	Загальна сума балів	Рівень технічної підготовки
контрольна	Анна Б.	4,7	незад.
	Юлія Д.	4,4	незад.
	Ольга Л.	3,6	незад.
	Софія М.	4,9	задов.
	Тетяна Р.	4,3	незад.
	Амалія Т.	5,3	задов.
	Олена Т.	3,1	незад.
експериментальна	Анастасія К.	4,7	задов.
	Аліна К.	4,8	задов.
	Аміна О.	4,4	незад.
	Єлизавета С.	3,6	незад.
	Ірина С.	4,7	задов.
	Ангеліна Т.	4,4	незад.
	Катерина Ф.	3,5	незад.

Оцінка тестування проводилась за правилами змагань з художньої гімнастики (таблиця 3.1, 3.2).

Також в експерименті враховувалася і загальна сума набраних балів. По загальній сумі оцінювався рівень технічної підготовленості випробуваних, а саме:

від 4,4 і нижче - незадовільно;

від 4,5 - до 5,4 - задовільно;

від 5,5 - до 6,4 - добре;

від 6,5 до 7,5 балів - відмінно.

Таблиця 3.6

Результати тестування контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група	Ім'я, прізвище	Загальна сума балів	Рівень технічної підготовки
контрольна	Анна Б.	5,4	задов.
	Юлія Д.	6,4	добре
	Ольга Л.	6,0	добре
	Софія М.	6,5	відмінно
	Тетяна Р.	5,8	добре
	Амалія Т.	5,3	задов.
	Олена Т.	5,8	добре
експериментальна	Анастасія К.	6,3	добре
	Аліна К.	7,3	відмінно
	Аміна О.	6,4	добре
	Єлизавета С.	7,0	відмінно
	Ірина С.	7,1	відмінно
	Ангеліна Т.	6,8	відмінно
	Катерина Ф.	6,9	відмінно

За результатами проведених контрольних випробувань у гімнасток двох груп можна зробити наступні висновки:

- Загальна сума балів по заданих вправах є в більшості випадків незадовільною, тобто критично низькі результати технічної підготовленості спортсменок;
- Всі випробувані перед початком педагогічного експерименту знаходяться приблизно на одному рівні технічної підготовленості – низькому, відповідно після експерименту будуть добре видні результати не тільки окремих гімнасток, але і всієї групи.

Порівняльний аналіз результатів тестування гімнасток до і після

проведення експерименту в контрольній та експериментальній групах представлений у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати тестування контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Група	Контрольні випробування				приріст %	p
	до експерименту		після експерименту			
	($x \pm Sx$)	W	($x \pm Sx$)	W		
контрольна	4,4 \pm 0,5	0,206	5,9 \pm 0,2	0,126	21	0,05
експериментальна	4,3 \pm 0,3	0,314	6,8 \pm 0,1	0,080	33	0,05
різниця показників	0,1 \pm 0,2	0,108	0,9 \pm 0,1	0,460	12	0,05

Аналіз результатів тестування гімнасток на початку і в кінці експерименту проводився за допомогою визначення середнього арифметичного, помилки середнього арифметичного, медіани і оцінки достовірності цих даних за критерієм Вілкоксона для зв'язаних вибірок.

При розгляді результатів тестування нормативних вправ (таблиця 3.7) слід зазначити, що середній бал на початку та наприкінці експерименту у контрольної групи становить 4,4 \pm 0,3 і 5,9 \pm 0,2 відповідно і у експериментальної групи 4,3 \pm 0,3 і 6,8 \pm 0,1. Відмінності результатів нормативних вправ після проведення математичної обробки даних показали, що ці відмінності є статистично достовірними на рівні значущості 0,126 у контрольній групі і на рівні значущості 0,080 у експериментальній групі, які також є достовірними. Але, тим не менш, слід констатувати, що показник процентного приросту до кінця експерименту в експериментальній групі становить 33%, а у контрольній групі – 21%.

Виходячи з викладеного, можна зробити висновок, що комплекс вправ, що лежить в основі розминки з стрічкою, сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменок, які входили до експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що вимоги, що пред'являються технічним комітетом FIG з художньої гімнастики до виконання вправ зі стрічкою є високими, збавки за відхилення від правил «оцінюються дорого»; надбавки за майстерність вимагають від гімнастки високого рівня володіння предметом, щоб набрати суму в 7 балів; вимоги до всіх контингентів однакові, відповідно необхідно неухильно дотримуватися правил з раннього віку.

2. Визначено способи вдосконалення вправ зі стрічкою, що застосовуються в сучасній практиці художньої гімнастики за допомогою анкетування фахівців з цього виду спорту. Найпоширенішими варіанти вдосконалення виявилися: 86% - використання 2-х стрічок; 73,1% - предметна підготовка 8,6% - розминка з стрічкою.

3. Відібрані ефективні вправи для вдосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою: складні, цікаві, незвичайні сполуки і елементи зі стрічкою, а також нетрадиційні способи виконання вправ зі стрічкою, які в подальшому були включені в педагогічний експеримент.

4. Визначено типові помилки при виконанні вправ зі стрічкою: порушення малюнка, зав'язування вузлів, заплутування, роботи стрічкою лівою рукою.

Все це було виявлено за результатами педагогічних спостережень.

5. Доведено ефективність застосування розминки з стрічкою, яка була апробована педагогічним експериментом, і показала високу значимість у вдосконаленні техніки виконання вправ зі стрічкою. Про це свідчать дані приросту результатів, які становлять приріст у контрольній групі – 21%; а в експериментальній групі – 33%.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андреева Н. О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9. С. 3-11.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л. А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с предметами : метод. рек. ; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. С. 14.
3. Батеева Н. П., Кызим П. Н., Титкова И. А. Использование средств классического танца для совершенствования техники выполнения поворотов юными гимнастками. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 19-22.
4. Бойко А. Л. Методы психофизиологического тестирования спортсменок по художественной гимнастике. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 2. С. 19-22.
5. Бондаренко Т. В. Вплив методики диференційованого навчання на показники фізичного розвитку студенток-гімнасток. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 7. С. 39-43.
6. Булгаченко С. В., Лебедева В. С., Коваль Т. В. Сходство и различия в технологии подготовки гимнастов и гимнасток высшей квалификации. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 49-52.
7. Гамалій В., Хмельницька І., Крупеня С. Порівняльний аналіз кінематичних характеристик рухових дій висококваліфікованих і кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку типу "переворот". *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 81-85.

8. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. История развития и современное состояние мужской художественной гимнастики в мире. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 1. С. 157-160.
9. Гулбани Р. Ш. Профилактика и коррекция асимметричной осанки у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4. С. 51-54.
10. Давыдов В. Манкевич А., Луцки И. Концентрация и распределение внимания в спортивном плавании, спортивной и художественной гимнастике. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 107-113.
11. Елесеєва И.И., Юзбашев М.М. Общая теория статистики: учебник / Под ред. чл. корр. РАН И.И. Елисеевой. 4изд.перераб. и доп. М.: Финансы и статистика, 2000. 480 с.
12. Жуков М.Н. Методика проведения подвижных игр в младших классах. Подвижные игры: учеб. пособ. для ВУЗов ФК. М.: Akadema, 2002. С. 31–40.
13. Заплатинська О. Б. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 46–49.
14. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 284–288.
15. Заплатинська О. Взаємозв'язок відтворення ритму стрибків та оцінки за техніку їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 43-48.
16. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие. Томск, 2001. 125 с.

17. Карпенко Л.А. Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и ее этапы. *Художественная гимнастика: учеб. для ИФК. М.: «Газпром», 2003. С. 210–212.*
18. Коваленко Я. О., Болобан В. Н. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике. *Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 12-20.*
19. Коваленко Я., Болобан В. Статодинамическая устойчивость тела спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе специализированной базовой подготовки. *Наука в олимпийском спорте. 2018. № 4. С. 70-78.*
20. Крупеня С. Удосконалення техніки кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках типу "переворот" на снаряді "стрибковий стіл". *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 4. С. 75-80.*
21. Курамшин Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности. *Теория и методика физической культуры: учеб. пособ. для ИФК. М. : Физкультура и спорт, 2003. С. 70–77.*
22. Лях В.И. Координационные способности школьников. *Теория и практика физической культуры. №1, 2000. 24 с.*
23. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей. *Физическая культура в школе, 2001, №2. С. 7–14.*
24. Макарова О. В. Количественная оценка состояния свода стоп гимнасток на различных этапах многолетней підготовки. *Физическое воспитание студентов. 2013. № 5. С. 69-72.*
25. Муллагильдина А. Влияние сенсомоторной координации на техническую подготовленность юных спортсменок в художественной гимнастике. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 2. С. 62-66.*
26. Муллагильдина А. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 4. С. 79-83.*

27. Муллагильдина А. Я. Повышение надёжности соревновательной деятельности спортсменок 10-13 лет в художественной гимнастике. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 12. С. 85-88.
28. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. М.: 2001. 39 с.
29. Нестерова Т.В. Художественная гимнастика правила соревнований. Киев.: [б.и.], 2001. С. 47, 105–106.
30. Овчинникова Н.А. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами. Художественная гимнастика : учеб. пособ. для ИФК. М.:ОАО “Газпром”, 2003. С. 320–325.
31. Омел’янчик-Зюркалова О. О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 146-150.
32. Омелянчик-Зюркалова О. А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 28-35.
33. Омелянчик-Зюркалова О. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток. *Наука в олимпийском спорте*. 2015. № 1. С. 63-67.
34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. К.: Олимпийская лит, 2004. 808с.
35. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. К.: Олимпийская литература, 1994. 494 с.
36. Потоп В. А. Основы макрометодики обучения юных гимнасток

спортивным упражнениям на видах гимнастического многоборья на этапе специализированной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 45-57.

37. Профессиональный спорт / Под ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2000. 392 с.

38. Радзиевский А.Р., Ткачук В.Г., Шахлина Л.Г. Физиологические особенности спортивной подготовки женщин. Морфофункциональные, физиологические и биохимические основы совершенствования тренировочного процесса. К.: КГИФК, 1980. С. 67–81.

39. Рябченко О. В. Формирование основ культуры движения у детей 3–6 лет средствами художественной гимнастики. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3. С. 103–106.

40. Сиваш И. Формирование специализации "групповые упражнения" юных гимнасток на начальных этапах многолетнего совершенствования. *Наука в олимпийском спорте*. 2016. № 1. С. 17-24.

41. Сиваш І. Фактори успішної соревновательної діяльності в групових упражнениях художественной гімнастики. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 9. С. 126-131.

42. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: учеб. для вуз. физ. культуры. М.:Терра-Спорт :Олимпия Пресс, 2001. С. 359–363.

43. Степанова И.А., Карпенко Л.А. Техническая подготовка и основы обучения упражнениям художественной гимнастики. Художественная гимнастика: учеб. пособ. для ИФК. М.: “Газпром”, 2003. С. 164.

44. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 2003.424 с.

45. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ.

физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.2.: Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература, 2003. 391с.

46. Топол А. Алгоритм контроля подготовленности квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 137-141.

47. Топол А. Информативные показатели для оценки специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 121-125.

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

49. Укран М.Н. Спортивная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1971. 304 с.

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

51. Худолій О., Карпунець Т., Іващенко О. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6—8 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 4. С. 3-10.

52. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Впровадження фітнес – технологій у тренувальний процес юних гімнасток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. - 2016. - Вип. 20. - С. 386-389.

53. Шахлина Л.Я.–Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова думка. 2001. 325с.

54. Шинкарук А., Топол А. Комплексная оценка подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. *Наука в олимпийском спорте*. 2017. № 4. С. 17-26.

55. Шитикова, Г.Ф. Физическая культура в системе воспитания детей

школьного возраста. Теория и методика физической культуры: учеб. пособ. для ИФК. М.: Советский спорт, 2003. С. 236–244.

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

з теми: Удосконалення техніки виконання вправ зі стрічкою гімнастками
12-14 років

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0170-2с-з
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Жукова Юлія Русланівна
Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 202__ рік

Додаток 1

Анкетне опитування фахівців з художньої гімнастики.

З метою виявлення ефективності у включенні вправ зі стрічкою в розминку дівчат, які займаються художньою гімнастикою у віці 12-14 років, ми проводимо дослідження. Під розминкою розуміється підготовча частина уроку.

Просимо Вас відповісти на наступні питання, відзначивши галочкою правильний, на Ваш погляд, варіант.

1. Які Ви використовуєте способи вдосконалення вправ зі стрічкою?

- о - предметна підготовка (10-15 хвилин);
- о - поєднання стрічки з іншими предметами;
- о - використання 2-х стрічок;
- о - розминка зі стрічкою;
- о - інше _____.

2. Включаєте Ви (були включені у Вас) в розминку вправи зі стрічкою?

- о - так, постійно;
- о - ні, ніколи;
- о - рідко;
- о - тільки у великих перервах між змаганнями;
- о - інше _____.

3. Якщо Ви не проводите тренування з стрічкою, то які причини перешкоджають цьому?

- о - брак часу на розробку комплексу та підбор музики;
- о - відсутність можливості показу вправ;
- о - просто не використовую;
- о - не бачу сенсу;
- о - інше _____.

Дякуємо!

Додаток 2

Комплекс вправ 1

№	Засоби	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. - стійка, руки в сторони, стрічка у правій руці в сторону-спіраль. 1-2 - релеве.	32 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Спина пряма. Дивитися вперед. Рукою, в якій стрічка - не смикати.
2.	В.п. - теж. 1-4 - релеве з напівприсядом.	16 разів	Напівприсідання, коліна не розводити в сторони. Стрічка працює тільки перед собою.
3.	В.п. - стрічка в правій руці. 1-4 - нахил вліво, вправо, стрічка виконує «квіточку» починаючи вліво.	4 рази	Теж - стрічка в лівій руці. Переступання виконувати дрібні. Не дивитися в підлогу. П'яти виставляти вперед.
4.	В.п. - руки вгору, паличка і стрічка затиснута між головою і плечима. 1-4 - нахил вперед; 5-8 - нахил назад.	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці, відповідно «квіточка» починається вправо. Нахили точно в сторони.
5.	В.п. - стрічка в правій руці. 1-8 - складка, паличкою обхопити ноги.	8 разів	Нахил виконується до горизонталі. Нахил вперед прогнути спину.
6.	В.п. руки вгору, стрічка в правій руці. 1-4 - нахил вперед, стрічка - змійка вниз, потім вгору; - нахил назад, стрічка - назад, потім вгору.	2 рази	Паличку притягувати собі до колін, не згинаючи їх.
7.	В.п. - стійка на лівій, права - носок до коліна, руки в сторони, стрічка у правій. 1-2 - розгинання ноги вперед, стрічка - коло назад; 2-4 - розгинання ноги вперед, стрічка - 2 кола назад.	4 рази	Теж - стрічка в лівій руці. Змійка - горизонтальна. Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
8.	В.п. - стійка на лівій, права - носок в коліна, руки в сторони, стрічка у правій. 1-2 - розгинання ноги в сторону, стрічка - коло в лицьовій площині; 3-4 - розгинання ноги в сторону, стрічка - 2 кола в лицьовій площині;	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Розгинання ноги точно на 90 градусів. Коло стрічки ведучи назад, вниз, вперед, вгору.
9.	В.п. - широка 2 позиція в ногах, руки вперед, стрічка у правій. 1-8 – напівприсід, стрічка - змійка перед собою, передаючи на кожен рахунок стрічку в іншу руку.	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Паличка є продовженням руки. Згинання руки під час виконання колом відбувається в ліктьовому суглобі.
10.	В.п. - стрічка у правій. 1-4 - круговий рух тулубом, стрічка - вертикальна змійка по колу; 5-8 - теж, що і 1-4 в іншу сторону.	4 рази	Напівприсід так, щоб таз був паралельний підлозі. Стрічку передавати швидко, намагаючись не порушити малюнок.

11.	В.п. - стрічка у правій. 1-4 - хвиля вперед, стрічка - горизонтальна змійка вниз, вгору.	4 рази	Теж - стрічка в лівій руці. Змійка стрічкою виконується по підлозі, висотою 1,5 м.
12.	В.п. - стійка, стрічка в правій вгору. 1-8 - хвиля назад, стрічка - коло назад + вертикальна спіраль.	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Рука, в якій стрічка випрямляється тільки вгори.
13.	В.п. - стійка на лівій, праву в сторону на носок, руки вліво, стрічка у правій. 1-4 - бічна хвиля, стрічка - «квіточка»	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
14.	В.п. - випад праворуч, руки в сторони, стрічка у правій. 1-8 - пружинні рухи, стрічка - кола над головою.	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
15.	В.п. - випад праворуч, в бік, руки в сторони, стрічка у правій. 1-8 - пружинні рухи, стрічка вісімка перед собою.	2 рази	Теж з іншої ноги, стрічка в лівій. Круги великі, лікоть майже не згинається.
16.	В.п. - стрічка у правій. 1-2 - кидок ешаппе вгору-назад; 3-4 - ловля стрічки в нахилі назад.	2 рази	Теж з іншої ноги, стрічка в лівій. Під час вісімки, рука трохи зміщується в бік, основний рух за рахунок кисті.
17.	В.п. - стійка, ноги на ширині плечей, руки вгору, стрічка в двох руках. 1-2 - міст; 3-4 - піднятися вгору, стрічку залишити на підлозі; 5-6 - нахил вперед, взяти стрічку; 7-8 - В.п.	4 рази	Теж - стрічка в лівій руці. Кидок ешаппе виконується за рахунок підкручування пензлем при кидку.
18.	В.п. - стрічка в правій руці. 1-2 - кидок вгору; 3-4 - міст, з перекатом на підлогу через груди; 5-6 - ловля стрічки; 7-8 - В.п.	разів	Виконувати в помірному темпі. Стрічку в мосту залишати якомога ближче до п'ят. Нахил вперед виконувати, прогнувши спину.
19.	Розтяжка шпагатів з опори.	4 рази	Теж, стрічка в лівій руці. Перекат, але виконувати швидко. Кидок виконується вгору-назад.
20.	Виконувати «шене» з просуванням вперед, стрічка в правій - горизонтальна спіраль.	10 хв	На праву, ліву ногу і поперечний.
21.	Виконувати по прямій - 1 «шене» + 1 поворот на 360 градусів «пасе» + 1 поворот на 720 градусів «пасе» + 1 поворот на 1080 градусів «пасе», стрічка в правій - горизонтальна змійка.	2 прямі	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці. Стрічка працює тільки перед собою.
22.	Виконувати поворот аттітюд на 720 градусів, стрічка в правій - велика горизонтальна вісімка.	2 прямі	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці. Паличка є продовженням руки.

23.	Виконувати поворот на 360, 720, 1080 градусів нога вперед на 90 градусів, горизонтальна стрічка змійка.	16 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці. Виконувати на місці.
24.	Виконувати поворот на 360, 720, 1080 градусів нога назад на 90 градусів, стрічка - горизонтальна спіраль.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці.
25.	Виконувати поворот на 360, 720 градусів нога вперед в шпагат з допомогою, стрічка - горизонтальна спіраль.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці. Стрічка при спіралі не торкається підлоги.
26.	Виконувати поворот на 360, 720 градусів нога назад в шпагат з допомогою, стрічка - великі кола над головою.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці. Паличка є продовженням руки.
27.	Виконувати поворот на 720, 1080 градусів нога назад на шпагат в кільце з допомогою, стрічка - великі кола над головою.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці.
28.	Виконувати поворот на 360, 720 градусів в низькому, стрічка - коло + передача.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці.
29.	Виконувати поворот на 720, 1080 градусів «козак», стрічка - горизонтальна змійка.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці.
30.	Прохід рукою в малюнок стрічки з дрібним кидком палички.	по 8 разів	Теж - в іншу сторону, стрічка в лівій руці.
31.	3 стрибка «козлик» з повним проходом через малюнок та з кидком після останнього стрибка.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Стрічка не торкається підлоги. Виконувати 10 з 10.
32.	Кидок на стрибку зігнувши ноги + 2 «шене», на 3-му зловити.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
33.	Кидок ногою + «черепашка» + ловля на підлозі ногами.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Стрічка не торкається підлоги. Виконувати 10 з 10.
34.	Кидок ногою під час маху в кільце + 3 перекиди.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
35.	Кидок ногою під час перевероту вперед + «шене» + «черепашка» + без лову, негайний кидок ще раз.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки.
36.	Кидок ногою під час вертольота вперед + «черепашка» + ловля ногами на підлозі.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
37.	В.п. - стійка, руки в сторони, стрічка у правій руці в сторону-спіраль. 1-2 - релєве.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.

Додаток 3

Комплекс вправ 2

№	Засоби	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. - Стійка, руки в сторони, стрічка в правій руці. 1-2 - Релеве, по 6 позиції ніг, стрічка - спіраль; 3-4 - Релеве, по 1 позиції ніг, стрічка спіраль. 6 разів	16 разів	Теж, стрічка в лівій руці. Зміна позиції ніг відбувається за рахунок підняття стоп. Дивитися вперед.
2.	В.п. - Теж. 1 - Релеве правою ногою, стрічка спіраль у всередину; 2 - Релеве лівою ногою, стрічка - спіраль у всередину.	16 разів	Теж, стрічка в лівій руці. Виконувати у швидкому темпі. Стрічка при спіралі не торкається підлоги.
3.	В.п. - Теж. 1 -8 стійка на підйомах, стрічка - спіраль навколо палички і викид крізь малюнок, ловля лівою рукою.	4 рази	Теж, стрічка в лівій руці. Кидок працює не високо вгору вліво.
4.	В.п. - Стійка на лівій, права носок до коліна, стрічка в правій вперед, ліва в сторону. 1-2 - Релеве, стрічка - змійка перед собою + 1 коло над головою.	8 разів	Теж, з лівої ноги, стрічка в лівій руці. Змійка - горизонтальна. Круг над головою починати вліво. Лікті не згинати.
5.	В.п. - Стійка на лівій, права носок у коліна, стрічка в правій вперед-вниз, ліва в сторону. 1-8 - піднятися на полупалець, стрічка - вісімка перед собою.	2 рази	Теж, з лівої ноги, стрічка в лівій руці. Не дивитися в підлогу.
6.	В.п. - Стійка на колінах, руки вгору, стрічка в двох руках. 1-4 нахил назад, стрічка торкається п'ят.	8 разів	При нахилі назад таз необхідно подати вперед.
7.	В.п. - Сид на п'ятах, руки вниз. 1-16 - нахил вперед, руки вгору.	2 рази	Розслабитися, розтягувати хребет.
8.	В.п. - стрічка у правій. 1-4 - хвиля вперед, стрічка - змійка вниз, вгору	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
9.	В.п. - Стійка, стрічка в правій вгору. 1-8 - хвиля назад, стрічка - коло назад + спіраль.	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці
10.	В.п. - Стійка на лівій, права в сторону на носок, руки вліво, стрічки у правій. 1-4 - бічна хвиля, стрічка - «квіточка»	8 разів	Теж - стрічка в лівій руці. Стрічка при спіралі не торкається підлоги.
11.	В.п. - Лежачи на животі, руки вгору, стрічка у правій. 1-2 - підняти тулуб горизонтально, стрічка - змійка вгору-назад поступово; 1-4 опустити тулуб вниз, стрічка поступово змійкою опускається.	8 разів	Теж, стрічка в лівій руці. Ноги не розводити в сторони. Лікті не згинати. Робота стрічки повністю за рахунок кисті.

12.	В.п. - Упор лежачи на стегнах, стрічка в правій руці. 1-2 - стійка на грудях; 3-4 - зігнути коліна, покласти паличку на пальці ніг; 5-6 - випрямити ноги, скотившись паличку по ногах, животу; 7-8 - зловити паличку, опустити ноги на підлогу.	8 разів	Виконувати в помірному темпі. Ноги протягом усього вправи разом.
13.	В.п. - Лежачи на спині, ноги вперед, руки вгору, стрічка у правій. 1 - ноги розвести в поперечний, стрічка змієюю опускається вниз; 2 - ноги з'єднати вперед, стрічка змієюю повертається вгору.	8 разів	Теж, стрічка в лівій руці. Виконувати у швидкому темпі, так щоб стрічка не лежала на підлозі.
14.	В.п. - Шпагат на правій, руки в сторони, стрічка у правій. 1-8 - згинання розгинання гомілковостопного суглоба, стрічка - круги над головою; 9-12 - нахил вперед з змієюю стрічки; 13-16 - нахил назад зі змієюю стрічки.	4 рази	Теж, з лівої ноги, стрічка в лівій руці. Не дивитися в підлогу. Плечі, стегна рівно направлені вперед. Стрічка постійно перебувати в роботі.
15.	В.п. - Поперечний шпагат, руки в сторони, стрічка у правій. 1-2 - кидок ешаппе вгору-вліво; 3-4 - ловля стрічки лівою рукою; 5-6 - кидок ешаппе вгору-вліво; 7-8 - ловля стрічки правою рукою.	8 разів	Відразу після лову стрічкою починати малюнок, так щоб стрічка не заплутувалася.
16.	В.п. - Стійка, руки в сторони, стрічка у правій. 1-2 - кидок вгору; 3-4 - переворот назад на дві ноги; 5-6 - ловля стрічки.	8 разів	Виконувати у швидкому темпі. Кидок високий, виконується вгору і не багато назад.
17.	В.п. - Стійка, руки в сторони, стрічка у правій. 1-2 - кидок вгору; 3-4 - переворот вперед на дві ноги; 5-6 ловля стрічки.	8 разів	Кидок виконується вгору вперед.
18.	Розтяжка шпагату з опори.	10 хвилин	На праву, ліву ногу і поперечний.
19.	Виконувати стрибки випрямившись, стрічка - змійка висхідна і спадна.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншоїноги, стрічка в іншій руці. Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
20.	Виконувати стрибки зігнувши ноги, стрічка круги в бічній площині.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншоїноги, стрічка в іншій руці.
21.	Виконувати стрибки випрямившись + ноги нарізно, стрічка вертикальна вісімка.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншоїноги, стрічка в іншій руці.
22.	Виконувати стрибки кільце двома, стрічка круги в бічній площині.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншоїноги, стрічка в іншій руці.

			Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
23.	Виконувати стрибки відкриті, стрічка - спіраль.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншого ноги, стрічка в іншій руці. Стрічка при спіралі не торкається підлоги.
24.	Виконувати стрибки торкаючись (поштовхом двома), стрічка змійка + ешаппе.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншоїноги, стрічка в іншій руці.
25.	Виконувати стрибки кроком, стрічка спіраль + передача під ногою	2 прямі	Виконувати стрибки з іншої ноги, стрічка в іншій руці.
26.	Виконувати стрибки торкаючись, стрічка кидок на розбігу, на стрибку ловля за стрічку - бумеранг	2 прямі	Виконувати стрибки з іншоїноги, стрічка в іншій руці.
27.	Виконувати стрибки кроком в кільце, стрічка кидок з розбігу, ловля на стрибку.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншої ноги, стрічка в іншій руці.
28.	Виконувати стрибки торкаючись в кільце, стрічка змійка горизонтальна + ешаппе. в іншій руці.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншої ноги, стрічка
29.	Виконувати стрибки жете антурнан, стрічка - спіраль.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншої ноги, стрічка в іншій руці. Стрічка при спіралі не торкається підлоги.
30.	Виконувати стрибки жете антурнан в торкаючись, стрічка кидок на розбігу, ловля на стрибку + коло над головою.	2 прямі	Виконувати стрибки з іншої ноги, стрічка в іншій руці. Робота стрічки виконується за рахунок кисті.
31.	Прохід рукою в малюнок стрічки з дрібним кидком палички.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
32.	3 стрибка козлик з повним проходом через малюнок і з кидком після	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
33.	Кидок на стрибку зігнувши ноги + 2 «шене», на 3-му зловити.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
34.	Кидок ногою під час маху в кільце + 3 перекиди.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
35.	Кидок ногою під час перевероту вперед + «шене» + «черепашка» + без лову, негайний кидок ще раз	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
36.	Кидок ногою під час вертольота вперед + «черепашка» + ловля ногами на підлозі.	10 разів	Виконувати теж - з іншої руки. Виконувати 10 з 10.
37.	В.п. - Лежачи на животі, руки вгору, стрічка у правій. 1-2 - підняти тулуб горизонтально, стрічка - змійка вгору-назад поступово; 1-4 опустити тулуб вниз, стрічка поступово змійкою опускається.	8 разів	Теж, стрічка в лівій руці. Ноги не розводити в сторони. Лікті не згинати. Робота стрічки повністю за рахунок кисті.