

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичного культури

**Мирошниченко Дар'я Олександрівна**

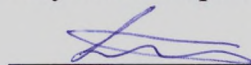
**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ  
ГІМНАСТИКОЮ З ДІВЧАТАМИ 6-9 РОКІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

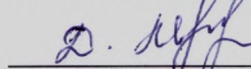
Науковій керівник:

 Д. І. Балашов

к. пед. н., доцент кафедри ТМФК

«25» листопада 2022 року

Виконавець:

 Д.О. Мирошниченко

«25» листопада 2022 року

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичного культури

**Мирошніченко Дар'я Олександрівна**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ  
ГІМНАСТИКОЮ З ДІВЧАТАМИ 6-9 РОКІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковій керівник:

\_\_\_\_\_ Д. І. Балашов

к. пед. н., доцент кафедри ТМФК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року

Виконавець:

\_\_\_\_\_ Д.О. Мирошніченко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 3  |
| <b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ СТАНОВЛЕННЯ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИКИ</b> .....   | 7  |
| 1.1. Вікові особливості методики роботи з дівчатами 6-9 року.....  | 7  |
| 1.2. Структура установ художньої гімнастики.....   | 11 |
| 1.3. Характеристика тренерсько-викладацького складу відділень художньої гімнастики.....  | 13 |
| 1.4. Методика набору та розподілу по групах, що займаються художньою гімнастикою .....   | 15 |
| 1.5. Сучасний стан програм в організаціях художньої гімнастики.....  | 17 |
| <b>Висновки до розділу 1</b> .....   | 23 |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....  | 25 |
| 2.1. Методи дослідження.....   | 25 |
| 2.2. Організація дослідження.....  | 36 |
| <b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКОЮ З ДІВЧАТАМИ 6-9 РОКІВ</b> .....   | 40 |
| 3.1. Результати оцінки ефективності розробленої методики занять художньою гімнастикою з дівчатами 6-9 років.....                       | 40 |
| 3.2. Зміна показників фізичної та технічної підготовленості гімнасток експериментальних груп.....                                      | 43 |
| 3.3. Зміни показників якості виконання композиції змагань гімнастками групи розвитку та спортивної групи до та після експерименту..... | 48 |
| <b>Висновки до розділу 3</b> .....   | 50 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 53 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 55 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна система освіти готова запропонувати дітям широкий вибір освітніх програм з різних видів спортивної та творчої діяльності. Однією з наймасовіших і видовищних, що набуває все більшої популярності з кожним роком у нашій країні є художня гімнастика. З одного боку – це спорт високих досягнень, а з іншого – вид спорту, що сприяє оздоровленню та гармонійному розвитку багатьох дівчат.

В даний час олімпійська художня гімнастика відрізняється виключно високими вимогами до здібностей та можливостей тих, хто займається і доступна обмеженому колу дівчат. У зв'язку з цим з кожним роком з'являється все більше відділень з художньої гімнастики, в яких можуть займатися всі охочі дівчатка без медичних протипоказань, де робота з дітьми орієнтована на фізичне вдосконалення дитини та формування здорового способу життя.

У 1985 р. на Всесоюзній конференції було затверджено класифікацію видів гімнастики [31], що включила три напрями: освітньо-розвивальні, оздоровчі, спортивні, які, своєю чергою, поділялися більш вузькі різновиди.

Згодом у ході розвитку гімнастики досить чітко окреслилися три рівні функціонування художньої гімнастики: вищий – елітно-олімпійський (центри олімпійської підготовки), середній – спортивно-освітній (СДЮШОР, ДЮСШ, вузи), масовий – оздоровчо-розвивальний (спортивно-оздоровчий) шкільні та вузівські секції).

В даний час існують стандарт спортивної підготовки та освітній стандарт перед-професійної підготовки з художньої гімнастики, які визначають умови та вимоги до спортивної підготовки в організаціях, які здійснюють спортивну підготовку. Дані стандарти спрямовані на розвиток спортивного спрямування, що регулює питання підготовки спортсменів задля досягнення високих спортивних результатів.

Підтвердженням актуальності досліджень у сфері масової художньої гімнастики можуть бути отримані дані, про існування нині (довоєнний період) у Сумах є 3 установи художньої гімнастики. Число закладів зростає, що свідчить про те, що в сучасних умовах даний тип освітніх закладів відіграє унікальну роль, дозволяючи адаптувати дітей до життя в суспільстві, формуючи загальну культуру, дозволяючи організувати змістовне дозвілля, виховувати спортивне покоління дітей.

Аналіз спеціальної літератури з теорії та методики художньої гімнастики показав, що представлений досить широкий спектр різноманітних досліджень за першими двома рівнями функціонування художньої гімнастики.

Особливо мало інформації щодо методики занять художньою гімнастикою оздоровчо-розвивального рівня. У зв'язку з недостатньою розробленістю цього напрямку виникає необхідність у проведенні спеціальних досліджень, які в даний час є актуальними, зокрема, у зв'язку зі специфікою зміщення пріоритетів суспільства на оздоровлення та розвиток за допомогою масового спорту.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес юних гімнасток, які займаються художньою гімнастикою.

**Предмет дослідження:** методика занять художньою гімнастикою з дівчатками 6-9 років.

**Мета дослідження** – теоретично розробити та експериментально обґрунтувати методику занять художньою гімнастикою для дівчат 6-9 років.

Досягнення поставленої мети здійснювалося вирішенням наступних **завдань дослідження:**

1. Визначити структуру та організаційні аспекти масової художньої гімнастики.
2. Виявити зміст компонентів підготовки художньої гімнастики.
3. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики занять художньої гімнастики для дівчат 6-9 років.

Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовувався комплексний підхід із використанням таких **методів дослідження**:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, нормативних документів та програм;
- опитування (інтерв'ювання тренерів спортивно-клубних об'єднань);
- анкетування батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна** результатів дослідження полягає в тому, що вперше:

- конкретизовано особливості художньої гімнастики у Сумах;
- виявлено методики набору та розподілу по групах, що займаються художньою гімнастикою;
- отримані дані, що відображають специфіку змагань з художньої гімнастики;
- представлено розподіл навчального навантаження та годин у річному циклі у групі розвитку та спортивній групі для дітей які займаються художньою гімнастикою 6-9 років;
- відібрано (конкретизовано) завдання, засоби та методи характерні для художньої гімнастики 6-9 років з урахуванням можливостей та інтересу;
- розроблено та експериментально доведено методику занять художньою гімнастикою з дівчатками 6-9 років.

**Практичне дослідження.** Розроблено в результаті проведених досліджень ефективну методику з художньої гімнастики з урахуванням сьогоденного темпу та ритму життя суспільства. Вироблено практичні рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу з

гімнастками у системі масового спорту. Розроблені рекомендації можуть бути використані на практиці роботи в художній гімнастиці.

**Апробацію отриманих результатів дослідження здійснено на:**

- II Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні і цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 05 жовтня 2022 року);
- XXII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 17-19 листопада 2022 року).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить таблиці та рисунки.

## **РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ СТАНОВЛЕННЯ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО СТАНУ ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИКИ**

### **1.1. Вікові особливості методики роботи з дівчатами 6-9 років**

Багаторічна підготовка дівчаток-гімнастів базується на системі специфічних засобів і методів, що застосовуються поетапно з урахуванням вікових особливостей дітей-спортсменів. Багаторічну підготовку спортсменів прийнято ділити на чотири етапи. Розрахунковий вік для гімнасток 6-9 років поділяється на два етапи [4; 21; 31;35]:

- 1) Первинний етап навчання 6-8 років;
- 2) Етап спортивної спеціалізації від 8 до 9 років.

Етап початкової підготовки охоплює дошкільний та молодший шкільний вік – вирішальний вік у житті дитини. Основна мета раннього фізичного виховання і спорту – закласти міцний фундамент для розвитку здорового, сильного та гармонійного молодого покоління.

Мета початкового етапу підготовки в довгостроковій підготовці з художньої гімнастики полягає в тому, щоб зробити хорошу роботу в початковій підготовці – закласти хороший фундамент.

До основних завдань початкової підготовки відносяться [1; 11; 23]:

1. Зміцнення здоров'я та злагоджений розвиток усіх відповідних органів і систем організму.
2. Формування правильної постави та відпрацювання рухів.
3. Різностороння, збалансована, загальна та спеціальна статура (первинний розвиток фізичних здібностей).
4. Оволодіти базовими навичками в найпростішому класі хореографії, без предмета і з предметами.
5. Освоїти основні елементи підготовчих та підвідних вправ.



6. Розвиток специфічних якостей: танцювальних, музичних, виразності та творчої активності.

7. Виховувати інтерес до художньої гімнастики, виховання дисциплінованості, акуратності та старанності.

8. Брати участь у показових виступах, контрольних заняттях, дитячих заняттях та конкурсах.

Основними засобами початкового навчання є [7; 18; 23]:

1. Спортивна ходьба і біг: спортивні руху, на носочках, переكاتки, м'які, пружні, високі стрибки.

2. Розминка в парах з елементами «школи», загальної та спеціальної фізичної підготовки, хореографічної підготовки, елементів без предметів та з ними.

3. Найлегша гімнастична розминка біля стінки з названими елементами.

4. Вправи з обручем, м'ячом, булавами, скакалкою, зі стричкою.

5. Вправи без предметів або найпростіші комбінації, з мотузками, обручами і м'ячами, розвивають дрібну моторику.

6. Найпростіше показове танцювально-рухове поєднання, підходить для демонстрації в обмежених приміщеннях: сімейне коло, дитячий сад, свята, тощо.

7. Рухливі та музичні ігри.

8. Змагання з фізичної підготовки, технічної підготовки, відкриті заняття для батьків.

Дошкільний вік – це період інтенсивного росту і розвитку функцій і систем організму дитини. Висока рухова активність і виражений розвиток рухових функцій роблять цей вік сприятливим для початку регулярних занять фізичною культурою і фізичними вправами.

Вікова група навчання та тренування 6-8 років, займаються:

- Хребет цієї вікової категорії характеризується високою еластичністю і нестійкими вигинами;

- Суглобові зв'язки високоеластичні, але недостатньо міцні, м'язова система розвивається інтенсивно, але великі м'язи розвиваються швидше дрібних;

- Нормальні механізми серцево-судинної та опорно-рухової систем не злагоджені, дитина дуже швидко втомлюється;

- Короткочасність активної уваги та розумових здібностей;

- Антропометричні вимірювання дітей на 1/3 менші за дорослі.

Методичні особливості навчання та навчання 6-8 років:

- Велику увагу необхідно приділяти формуванню правильної постави;

- Цей час рекомендується використовувати для цілеспрямованого, але обережного розвитку гнучкості;

- Цілеспрямовано вводити дрібні і точні рухи, коли домінують масивні прискорення, навантаження має бути невеликого обсягу та інтенсивності, дробового характеру;

- Заняття мають бути веселими та захоплюючими, з обмеженими коментарями та корисними стимулами;

- Демонстрації мають бути ідеальними, а заняття – веселими; використовуйте об'єкти, зменшені до розміру.

Гімнасти віком 8-9 років перебувають на етапі рухової спеціалізації з метою створення міцної основи рухових умінь і навичок [2; 9; 25].

Розвиток початкових шкіл відповідно до віку є відносно стабільним, і вимоги до навчання мають також постійно зростати. Насправді все сказане в попередню вікову також пов'язане з цією віковою особливістю, але кожна має свої особливості.

8-9 років - це вікова характеристика навчання і тренування: рухова функція значно розвивається, і багато показників досягають досить високого рівня, створюючи сприятливі передумови для навчання і розвитку рухових здібностей, силові і статичні вправи можуть призвести до швидкої стомлюваності.

Особливості методики навчання дітей 8-9 років [29; 34]:

- Необхідно ефективно використовувати цей вік для вивчення нового, включаючи складні рухи та розвиток основних фізичних здібностей:

- Координація, гнучкість, швидкість, стрибучість;
- У майбутньому методи освіти повинні займати більше місця;
- Розумна програма швидкісно-силових тренувань (максимум за певний період часу);
- Статистичні навантаження слід надавати в обмежених кількостях.

Приділяйте час і енергію завданням, які ви накладаєте на себе, що сприяє творчому мисленню та більшій дисципліні. Слід також розвивати вдячність за художню гімнастику та бажання бути самотивованими та рішучими.

Спеціальні дослідження і практичний досвід показують, що певні вікові періоди в житті людини є критичними для розвитку конкретних здібностей. Через швидші темпи росту деякі з цих віків перевищать другу вікову стадію. Цей вік є чутливим або важким для розвитку конкретних здібностей, оскільки їх важче пропустити, ніж спробувати наступні етапи. Дуже важливо не пропустити ці віки під час розвитку та вдосконалення фізичних навичок, оскільки пізніше буде майже неможливо відстежити ці кроки.

У сенситивні роки розвитку цього віку дівчата демонструють підвищені фізичні здібності:

6-8 років: швидка моторика; хороший баланс і гнучкість за рахунок пасивних рухів; висока витривалість при статичному використанні тіла; більша продуктивність при сидячій роботі.

У віці від 8 до 9 років вправи з високою інтенсивністю менше 90 хвилин вважаються середньою інтенсивністю. Однак вправи тривалістю 90 хвилин або довше вважаються високо-інтенсивними. Ці часові рамки також застосовуються до швидкості, спритності, координації та гнучкості.

Для досягнення різноманітних освітніх, оздоровчих і загальнооздоровчих цілей методичні принципи уроку вимагають керівництва вчителем. До них відносяться індивідуалізація, доступність, активність і свідомість, а також системність.

## **1.2. Структура установ художньої гімнастики**

Однією з відмінних сторін мистецької гімнастики є забезпечення гармонійності розвитку організму дівчат завдяки різноманіттю її засобів. Заняття позитивно впливають на розвиток чисто жіночих якостей, як м'якість, граціозність і плавність. Незграбність, нескладність фігури та рухів у період розвитку організму ведуть до сором'язливості і часто до небажання займатися фізичною культурою. Вправи художньої гімнастики допомагають дівчатам звільнитися від скутості та незручності незалежно від мети відвідування занять та кінцевого результату.

До кожного періоду розвитку суспільства, для конкретної сфери діяльності існують свої особливості, акценти та пріоритети. Для найбільш повного задоволення ми провели дослідження в галузі художньої гімнастики [12; 39; 46].



Рис. 1. Схема організацій художньої гімнастики

Дослідження показали, що існує широка мережа установ з художньої гімнастики оздоровчо-розвиваючого, масового рівня у системі додаткової освіти дітей (рисунок 1). Найбільш розвинена система занять у позабюджетні організації, а також у підлітково-молодіжних клубах міста. У сучасних умовах цей тип освітніх закладів відіграє унікальну роль, дозволяючи адаптувати дітей до життя в суспільстві, формуючи загальну культуру, дозволяючи організувати змістовний дозвілля.

Навчально-тренувальні заняття у клубах на 20% проводяться безкоштовно, 26% частково безкоштовно та платно (в основному це платно для груп початкової підготовки) та 54% платно. Фінансування здійснюється на 90% за рахунок батьків благодійними внесками навіть у державних, бюджетних організаціях. Що свідчить про вкрай низький рівень фінансування системи освіти. Варто зазначити, що у ДЮСШ навчання гімнасток дошкільного віку проводиться лише на платній основі. З 7 років на бюджетне навчання приймаються гімнастки, що пройшли спеціалізований відбір.

### 1.3. Характеристика тренерсько-викладацького складу відділень художньої гімнастики

В останні роки дуже активно розвивається масова художня гімнастика за місцем проживання: створюються клуби, відкриваються оздоровчі секції, орендуються зали – існує широка мережа закладів спеціалізованих спортивних секцій із художньої гімнастики у системі додаткової освіти дітей. На підставі чого було вирішено провести опитування тренерсько-викладацького складу працюючих у даній сфері, з метою виявлення наявності освіти, стажу тренерської роботи, причин вплинули на вибір роботи саме в галузі масової художньої гімнастики, а не у спеціалізованих спортивних установах та виявлення їх головних цілей у роботі. [2; 4; 8; 29].

Для того щоб конкретизувати уявлення про тренерів було розроблено комплексну анкету. У дослідженні взяли участь 3 тренери-викладачі відділень художньої гімнастики.

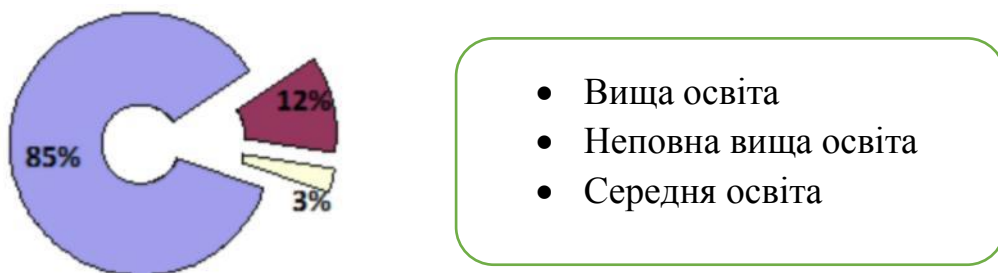


Рис. 2. Освіта тренерсько-викладацького складу відділень художньої гімнастики

Вікові категорії викладачів, спортивна кваліфікація та стаж роботи відображають сучасний стан професійної діяльності у сфері масової художньої гімнастики.

На запитання «Чому Ви обрали роботу в клубах зі спортивно-масовим напрямком, а не тренуєте у ДЮСШ, школах Олімпійського резерву тощо?» було отримано низку різних відповідей від респондентів:

- можливість самостійно тренувати вихованців від групи - початкової підготовки до групи спортивного вдосконалення, не передаючи перспективних дітей головному тренеру, як це відбувається у ДЮСШ, ДЮСШОР і т.п.;

- більше подобається клубна система (спрощена), можливість брати участь у змаганнях запланованих тренером, а не організацією, працювати для гармонійного розвитку дітей, а не лише на результат, як зобов'язують ДЮСШ, ДЮСШОР тощо;

- більше свободи дій для тренера, можливість експериментувати;

- бажання зробити внесок у розвиток масового спорту;

- немає спортивних шкіл поблизу місця проживання, або немає вільної вакансії;

- будучи студенткою, запросили працювати до клубу (або з'явилася така можливість), було зручно поєднувати з навчанням, після закінчення навчання продовжила працювати;

- для тренерів важливіші відносини у колективі, ніж результат окремих гімнасток, загальна атмосфера роботи спокійніша;

- можливість заробляти більше, чи необхідність додаткового заробітку.

Виявляючи основну спрямованість у роботі тренерсько-викладацького складу відділень художньої гімнастики виявилось доцільним виділити три групи мотивацій:

- розвиток та підтримка масової художньої гімнастики в районах, у місті, в Україні; прищепити бажання дівчаткам займатися протягом тривалого часу, нехай і без досягнення високих результатів. Охопити всіх бажаючих, дати можливість кожній дитині займатися, особливо дівчаткам «не перспективним», не схильним до художньої гімнастики, які не пройдуть відбір у спортивну школу. Досягнення результатів лише на рівні клубів, розряди є другорядними, зміцнення здоров'я - у пріоритеті (головне);

- дати можливість дітям, вибирати з якою метою вони хочуть займатися, можливість змінювати ціль, не змінюючи вид спорту (завдяки

існуванню розвиваючих та спортивних груп, можливість за бажання переходити з однієї групи до іншої);

- досягнення результатів, виконання розрядів у цьому виді спорту (переважно у клубах, які у районах, де відсутні спортивні школи).

Аналізуючи отримані дані на визначення позитивних та негативних моментів для тренерсько-викладацького складу у роботі з відділеннями художньої гімнастики, тренери розподілили свої відповіді таким чином:

- позитивні сторони: самостійне планування роботи, без обмежувальних рамок; тренерський досвід роботи з різним контингентом що займаються; безмежна творча діяльність; безліч доброзичливих, клубних змагань для всіх дітей незалежно від їх підготовленості, можливість проявити себе кожній гімнастці;

немає високих вимог щодо постійного досягнення результатів.

- негативні сторони: контингент та рівень підготовки дівчат в одній групі дуже різні, обмежена спортивна реалізація та професійне зростання; багато тренерів виділяють такі моменти, які притаманні спортивним школам – відсутність фінансування, обмеження часу в залах, немає державної підтримки у розвитку масового спорту.

#### **1.4. Методика набору та розподілу по групах, що займаються художньою гімнастикою**

Спорт для всіх, спорт без обмежень за фізичними можливостями чи ще щось, спорт, який об'єднує і допомагає – це ідеал сучасного фізкультурного руху. Одне з найбільших досягнень художньої гімнастики як масового – оздоровчо-розвиваючого рівня – це визнання її як засіб підтримки та зміцнення здоров'я, профілактичного засобу проти різних захворювань. Спортивні клуби, клубний рух – це не фітнес-центри для обраних, це клуби за місцем проживання, за інтересами, доступні кожному, незалежно від схильності дівчинки до цього виду спорту. Клуби, які поєднують усіх



любителів спорту, де можна не просто займатися спортом, а й спілкуватися [2; 3; 10; 34].

Опитування тренерсько-викладацького складу відділень з художньої гімнастики показало, що набір до груп початкової підготовки проводиться без обмежень. І лише 1,75% опитаних надалі проводять спеціалізований відбір серед дівчат. 90,2% фахівців вимагають від дітей довідки про відсутність медичних протипоказань для занять даним видом спорту.

В результаті досліджень було виявлено, що більшість тренерів набирають дівчат віком від 4 років. 22,8% - беруть дітей та молодших 4 років.

Для 82,8% фахівців не є принципово важливим виробляти набір дівчат у відведені вікові рамки. Вони беруть дітей у будь-якому шкільному та дошкільному віці, не залежно від необхідних даних для занять художньої гімнастики, головне, щоб у дитини було бажання займатися.

Анкетування тренерів дозволило виявити, за яким принципом ними ведеться розподіл тих, хто займається групами:

- 85,7% - опитаних перші 2 роки зберігають групи за роками навчання;
- 85,7% - опитаних перші 2 роки зберігають групи за роками навчання;
- 42,9% - за віком;
- 25,7% - фахівців формують групи зі спортивних здобутків, поділяючи групи на оздоровчу та спортивну;
- 11,4% – за спортивною кваліфікацією.

Слід зазначити, що під час анкетування розглядалося питання вікових рамок у групі котрі займаються. Було визначено, що різниця у віці від 1 до 3 років зустрічається в 34,3% клубних об'єднаннях; від 4 до 6 років – у 57,1% клубах; більше 6 років різниці у віці – у 8,6% випадках. Значний інтерес у дослідженні мало вивчення того, як тренерсько-викладацьким складом вирішуються проблеми у такому широкому розриві у віці серед гімнасток в одній групі.

Дані показали:

- 1) багато тренерів не знають, як вирішувати цю проблему;

2) для багатьох це не є проблемою, більш того, вважається позитивним аспектом у роботі;

3) ряд фахівців варіюють навантаження з урахуванням віку;

4) деякі вдаються по можливості до допомоги другого тренера на групу;

5) один із педагогів зазначив, що він не вирішує цю проблему ніяк у зв'язку з тим, що молодші спортсменки є сильнішими за старших гімнасток завдяки своїм здібностям.

Сучасна навчальна діяльність вимагає від дітей значної напруги інтелектуальних, моральних та фізичних сил. Не всім вдається швидко включитися до ритму навчального життя. Головною умовою для того, щоб упоратися з усіма навчальними завданнями вчасно та якісно, є стан здоров'я, що є найважливішою цінністю для людини.

### **1.5. Сучасний стан програм в організаціях художньої гімнастики**

Сучасна освіта немислима без додаткового: вона є цілісним і безперервним процесом, котрий супроводжує розвиток та формування особистості дитини продовж усього її життя. Система освіти в Україні пропонує для дітей колосальний вибір секцій, відділень та гуртків додаткової освіти згідно до їхніх здібностей та інтересів. Кожний з батьків має перевагу вибрати для своєї дитини будь-яку установу та будь-яку її напрямок - спорт вищих досягнень або масовий спорт, котрий дає перспективу об'єднувати свої заняття з іншими видами діяльності. Художня гімнастика є тим видом спорту, котрий надає описаний вибір.

Сучасна навчальна діяльність вимагає від дітей значної напруги інтелектуальних, моральних та фізичних сил. Не всім вдається швидко включитися до ритму навчального життя. Головною умовою для того, щоб упоратися з усіма навчальними завданнями вчасно та якісно, є стан здоров'я, що є найважливішою цінністю для людини [25; 31; 41; 44].



Рис. 3. Мотиваційно-ціннісне ставлення батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою

З метою виявлення у батьків способу задоволеності здобутками своїми дітьми, результати анкетування розподілилися таким чином:

- 31,5% – покращення здоров'я;
- 19,2% – показові виступи;
- 30,5% - участь у змаганнях (бажано із призовим місцем);
- 18,8% - участь у змаганнях (результат не обов'язковий, головне участь).

Таким чином, дослідження показали, що художня гімнастика викликає інтерес не менше, ніж спортивні школи. Важливо відзначити, що батьки розуміють і бачать у масовій художній гімнастиці можливість для своїх дітей займатися спортом кілька разів на тиждень, беручи участь у змаганнях, можливість поєднувати з іншими видами діяльності завдяки специфічній системі малій завантаженості занять на тиждень.

Для вивчення сучасного стану додаткових загальнорозвиваючих програм було проведено опитування педагогів, які працюють у системі додаткової освіти у сфері художньої гімнастики.

Але, на жаль, дослідження змісту існуючих програм в організаціях, які надали нам для ознайомлення, дозволили виявити, що вони містять значну кількість недоліків: не всі необхідні розділи відображені, окремі розділи погано стикуються один з одним, змістовна частина програм недостатньо розкрита та обґрунтована. Традиційно нові програми повинні спиратися на новітні дослідження, наукові розробки та практичні рекомендації, про що свідчить перелік робіт, які були використані при розробці програми. Цього не було у вивчених нами програмах.

Програма занять допоможе не лише будь-яким охочим дівчаткам займатися вибраним видом спорту, а й обдарованим юним гімнасткам підготуватися до відбору у спортивну школу [15; 16; 17; 21].

Важлива не лише наявність програми, а й її якість, яка має сприяти:

- 1) розширенню знань, професійному та особистісному зростанню тренерів-викладачів;
- 2) реалізації роботи відповідно до плану програми, «не плисти за течією»;
- 3) підвищенню відповідальності педагогічних працівників за якість своєї праці зрештою.

За результатами наших досліджень, головною перевагою сучасної художньої гімнастики є існування у таких секціях – груп оздоровчого та спортивного характеру. Через деякий час, після оволодіння юною гімнасткою матеріалом початкової підготовки, кожен тренер надає батькам можливість вибрати для своєї дитини подальший, бажаний напрямок, відвідування занять. Під час тренувань немає високих вимог до постійного досягнення результатів. Також, дуже важливою перевагою таких організацій для дітей є те, що в них допускаються відносно вільні переходи з оздоровчої групи до спортивної та назад – можливість змінювати ціль, не змінюючи виду діяльності. У сучасному житті нашого суспільства це гідність і нововведення в масовому спорті дозволяє продовжити школяркам своє спортивне життя, поєднуючи з можливістю:

- розвиватися різнобічно, поєднуючи різні гуртки та секції одночасно;
- навчатися у школах, гімназіях та ліцеях з поглибленим вивченням одного з математичних, гуманітарних чи інших наук, які вимагають від учня додаткового часу їхнього вивчення;
- займатися улюбленим видом спорту не маючи даних та схильності.

Немало важливою перевагою у художній гімнастиці є специфіка змагань, схема якого представлена на рисунку 4. Такі установи найчастіше проводять та беруть участь у неофіційних – внутрішньо клубних відкритих та закритих турнірах. Кількість учасниць на цих змаганнях завжди перевищує 100 гімнасток.

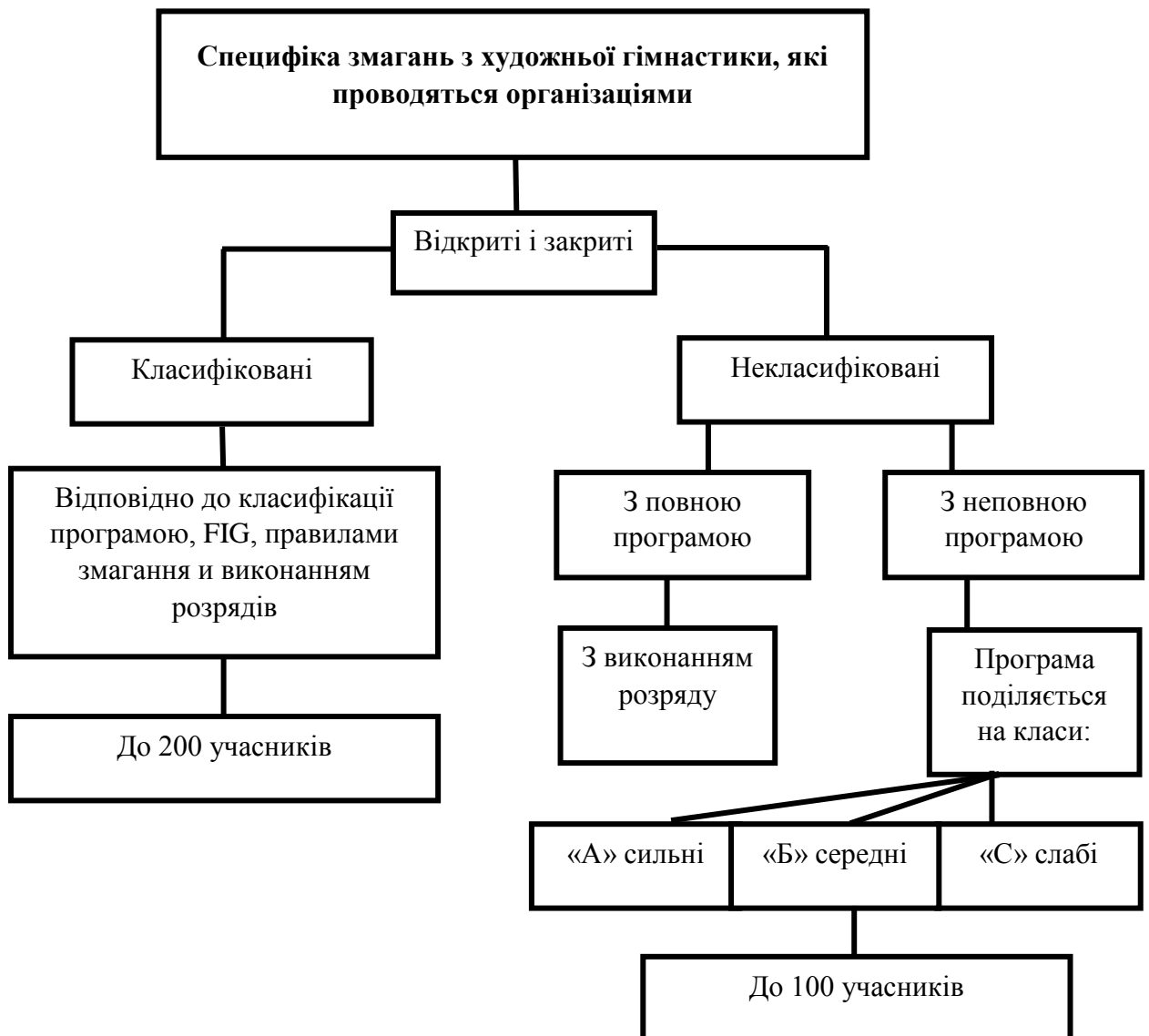


Рис. 4. Специфіка змагань з художньої гімнастики, що проводяться організаціями

Було проведено багато досліджень щодо того, що необхідно для розвитку масової художньої гімнастики, але конкретних результатів так і не було. Люди все ще обговорюють найкращий спосіб побудови навчальної програми для масової освіти та навчання. Досі не розроблено жодної моделі навчальної програми, яка могла б використовуватися школами та широким колом тренерів. Існує суттєва потреба у розробці моделі масової освіти та навчання з художньої гімнастики, це пов'язано з тим, що життя людей таке швидке, і воно має такі різноманітні ритми. А тим часом в Україні з погляду методології викладання йде процес стихійного некерованого розвитку клубів, до яких залучено значні групи населення.

Існує слабка науково-методична розробленість для масової гімнастики, що визначає схильність тренерів до самостійних форм організації тренувального процесу, який може забезпечити достатній позитивний результат. Адже тренер є найважливішою ланкою у становленні особистості спортсмена. З перших днів занять йому доводиться коригувати мотиви учнів у бік цілеспрямованої роботи над розвитком особистісних якостей та сумлінним виконанням всіх завдань. У умовах авторитет педагога-тренера надзвичайно високий і далеко за рамки спортивної діяльності, поширюючись на найширше коло питань.

Це значною мірою залежить від ставлення молодших школярів до великого життя, гуртків за інтересами, особистого планування, спрямованості спілкування, уміння ладити з іншими дітьми. Від цього багато в чому залежить користь, яку вони можуть принести суспільству, задоволеність життям і особистий добробут. І на фоні тих багатогранних завдань, які тренер повинен вирішувати в процесі підготовки спортсменів, він не повинен забувати, що він працює в системі масового спорту, який є здоровим і розвиваючим напрямком. Там, де не ставиться мета стати олімпійським чемпіоном, немає потреби щодня тренуватися багато годин.

Клуби та спортивні школи з художньої гімнастики досі працює за єдиним навчальним планом ДЮСШ 1991 року. Існуючі методи та підходи до спортивної підготовки спортсменів високого рівня не можуть бути повною мірою застосовані до масової спортивної діяльності [6; 13; 17; 23].

Тривалий час основні проблеми, які існують у загальному розвитку дитячого масового спорту в нашій країні, в основному залишаються незмінними. Це потреба у будівництві нових спортивних споруд, покращенні матеріальної бази, підтримці держави.

Слід зазначити, що через складну економічну ситуацію в країні та недостатнє фінансування освіти мережа закладів спортивного спрямування не лише збереглася, а й продовжує розвиватися. Це підтверджує життєву роль і значення закладів фізкультурно-спортивного спрямування, а також їх сучасне значення.

Науково-методична розробка масової гімнастики є слабкою, що зумовлює те, що тренери вважають за краще організувати форму тренувального процесу самостійно, яка може забезпечити достатні позитивні результати. Адже тренер – найважливіша ланка у формуванні особистості спортсмена. З першого дня занять він повинен налагодити навчальну мотивацію учнів, щоб вони могли цілеспрямовано розвивати особистісні якості, сумлінно виконувати різноманітні завдання. У цих умовах авторитет тренера надзвичайно високий, виходить далеко за рамки фізичної активності і поширюється на найширше коло проблемних зон. Це значною мірою залежить від ставлення молодших школярів до великого життя, гуртків за інтересами, особистого планування, спрямованості спілкування, уміння ладити з іншими.

## Висновки до розділу 1

Спортивна освіта в Україні зародилася наслідком природної потреби населення в освіті. Різні організації та установи спортивної освіти, які створювалися для дітей, зазнавали суттєвих змін протягом усього свого існування. Але завжди прагнули створення умов для вільного вибору кожною дитиною освітньої галузі та часу її освоєння. В даний час дана система характеризується пошуковою діяльністю, йдуть інноваційні процеси, що оновлюють їх цілі, зміст, форми та методи роботи.

У країні гармонійно поєднуються та взаємно доповнюють одна одну державні та самодіяльно-суспільні форми організації занять. Державні програми фізичного виховання передбачають включення гімнастики, як одного з основних засобів у обов'язкові заняття з дітьми дошкільного віку, зі школярами, учнями ПТУ, технікумів, студентів закладів вищої освіти, військовослужбовців.

Художня гімнастика як жіночий вид спорту зайняла міцне місце у системі фізичного виховання. Але в науково-методичній літературі описано рекомендації занять художньою гімнастикою лише для вищого (елітно-олімпійського) та середнього (спортивно-освітнього) напрямку. У програмному відношенні існує лише федеральний державний освітній стандарт художньої гімнастики, який абсолютно не підходить для. Для масової художньої гімнастики існує слабка науково-методична розробка, що визначає схильність тренерів до самостійних форм організації тренувального процесу, який може забезпечити достатній позитивний результат.

Очевидно, що цю проблему необхідно вирішувати шляхом проведення комплексних наукових досліджень, спрямованих на оптимальне відображення у програмних документах існуючого рівня художньої гімнастики та чітке позначення її подібностей та відмінностей з елітно-олімпійською та спортивно-освітньою гімнастикою.



Все вищевикладене дозволило висунути наступне, що розробка методики занять художньою гімнастикою для дівчат 6-9 років та при обґрунтованому застосуванні її засобів забезпечить: підвищення інтересу до навчально-тренувальних занять саме масової художньої гімнастики, використання всіх засобів, запропонованих у методиці, сприятимуть формуванню, зміцненню та збереженню здоров'я, підвищить рівень фізичної та технічної підготовленості підростаючого покоління, підвищить інтерес до спорту.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи досліджень:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, нормативних документів та програм;
- опитування (інтерв'ювання, анкетування);
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, нормативних документів та програм.

Усього проаналізовано понад 47 літературних джерел, з них 12 – іноземними мовами.

#### **Опитування.**

1. Інтерв'ювання тренерів спортивно-клубних об'єднань з художньої гімнастики проводився з метою вивчення сучасного стану художньої гімнастики, в результаті якого було виявлено:

- кількість організацій художньої гімнастики у місті Суми, Сумської області;
- освіта, спортивна кваліфікація, стаж тренерської роботи, причини роботи у масовому спорті та пріоритетні завдання тренерська-викладацького складу;
- кількість груп та які займаються;
- уявлення про гімнастики, методики їх набору та розподілу за групами;

- відомості про тренувальний процес;
- програмне забезпечення організацій художньої гімнастики

Було розроблено комплексну анкету, на питання якої відповіли 3 тренери-викладачі відділень художньої гімнастики .

2. Анкетування батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою. З метою вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять художньою гімнастикою, мети відвідування занять, задоволеності від способів реалізації досягнень дитини було проведено дослідження у формі анкетування у період із грудня 2021 р. до січня 2022 р.

У дослідженні брали участь 24 респонденти-батьки, які займаються в різних установах художньою гімнастикою міста Суми.

| Показники  | Оцінка в балах                       |  |          |  |   |
|--|--------------------------------------|--|----------|--|---|
|  | 5                                    | 4                                      | 3        | 2                                      | 1                                       |
| <b>Критерії, суб'єктивно значущі для молодих гімнасток</b>   |                                      |  |          |  |   |
| <b>Відповідь на запитання:<br/>заняття подобаються чи ні?</b>  | Дуже подобаються                     | Подобаються                            | Коли як  | Не подобаються                         | Дуже не подобаються                     |
| <b>Відповідь на запитання:<br/>займатися легко чи важко?</b>   | Дуже легко                           | Легко                                  | Коли як  | Важко                                  | Дуже важко                              |
| <b>Відповідь на запитання:<br/>займатися цікаво чи не цікаво?</b>  | Дуже цікаво                          | Цікаво                                 | Коли як  | Не цікаво                              | Не дуже цікаво                          |
| <b>Критерії пріоритетні для батьків</b>  |                                      |  |          |  |   |
| <b>Схильність до захворювань<br/>(дитина стала хворіти...)</b>   | Набагато рідше                       | Рідше                                  | Без змін | Частіше                                | Набагато частіше                        |
| <b>Постава та хода (сталі)</b>   | Набагато краще                       | Краще                                  | Без змін | Гірше                                  | Набагато гірше                          |
| <b>Комунікабельність</b>   | Значно підвищилася                   | Підвищилася                            | Без змін | Знизилась                              | Значно знизилось                        |
| <b>Динаміка особистісних якостей<br/>дитини (цілеспрямованість,<br/>терпіння, впевненість у собі,<br/>дисциплінованість)</b> | Позитивна за<br>більшістю параметрів | Позитивна за<br>окремими<br>параметрам | Без змін | Негативна за<br>окремими<br>параметрам | Негативна по<br>більшості<br>параметрів |

Таблиця 1. Склад критеріїв з метою оцінки ефективності методики занять художньої гімнастикою

3. Для вивчення ефективності розробленого процесу занять художньою гімнастикою та ступеня задоволеності гімнасток та батьків проведеними заняттями проводилося анкетування батьків та їх дітей, які займаються художньою гімнастикою.

У дослідженні брало участь 24 гімнастки, які брали участь у педагогічному експерименті та їхні батьки (n=24).

Анкетування проводилося двічі:

- 1) до експерименту, коли гімнастки займалися групах початкової підготовки, до розподілу на групи різної спрямованості;
- 2) після експерименту, коли гімнастки займалися у групі розвитку та спортивній групі.

#### **Анкетування.**

Застосовувалася двічі: до педагогічного експерименту з метою оцінки фізичних здібностей котрі займаються художньої гімнастикою, за результатами яких гімнастки було розподілено на 2 групи і після експерименту з метою оцінки якості виконання елементів труднощі, які надалі увійшли до композицію змагання без предмета.

Перші анкетування проводилися наприкінці року навчання (травень 2022 року) до педагогічного експерименту, для подальшого розподілу гімнасток на 2 експериментальні групи.

У ній брали участь 24 спортсменок. Вони займалися у двох випадково сформованих групах, з однаковим змістом занять та тривалістю. Вправи оцінки були ідентичні. Надалі за результатами гімнастки було розподілено на 2 експериментальні групи по 12 осіб – розвитку та спортивної.

Вибір вправ для першого анкетування здійснювався на основі даних науково-методичної літератури, проведених досліджень та з урахуванням . Основними критеріями під час їх вибору ми вважали: 1) доступність і простоту вправ під час педагогічного контролю; 2) стандартизацію тесту (достовірність, об'єктивність); 3) здавання здійснювалося завжди в

стандартних умовах, в один і той же час, за єдиною методикою. В результаті було відібрано 24 вправи для гімнасток.

За підсумками задачі підраховувалася сума балів кожного випробуваного за всі вправи, середня оцінка та середній бал усієї групи.

Середній бал: 5,0-4,5 – високий рівень спеціальної фізичної підготовленості; 4,4-4,0 – вище від середнього;

3,9- 3,5 – середній рівень спеціальної фізичної підготовленості; 3,4-3,0 – нижче від середнього; 2,9 та нижче – низький рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Друге анкетування застосовувалось для визначення рівня освоєння та якості виконання елементів труднощі, які надалі увійшли до композиції змагань без предмета.

Елементи труднощі оцінювалися за 5-бальною шкалою оцінок: 5 балів – ідеальне безпомилкове виконання елемента або з 1 незначною помилкою під час виконання елемента;

4 бали – середня помилка в техніці виконання елемента або 2 дрібні; 3 бали – виконання елемента зі значною помилкою у техніці виконання або виконання з недостатньою амплітудою;

2 бали – порушення форми елемента або груба помилка в основі техніки виконуваного елемента; 1 бал - падіння під час виконання елемента.

Анкетування відбувалася на спеціально відведених заняттях. До складу комісії входили 3 тренери з художньої гімнастики, які працюють по спортивно-масовому напрямку у художній гімнастиці, судді 1-2 категорії.

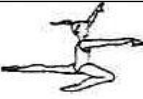


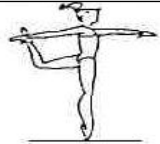
Друге анкетування проводилося 2 рази:

1 обстеження – у березні 2022 року на початку педагогічного експерименту;

2 обстеження – у травні 2022 року наприкінці педагогічного експерименту.

Таблиця 2.

## Елементи складності тіла

| Стрибки   |   | Повороти   | Рівновага   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Касаясь   | Касаясь кільце  | Бокове   | Аттитюд   |

За підсумками роботи експертів підраховувався середній бал кожного випробуваного та середній результат усієї групи.

Середній бал: 5,0 – 4,5 – високий рівень технічної підготовленості; 4,4-4,0 – вище середнього;

3,9 – 3,5 – середній рівень технічної підготовленості; 3,4 – 3,0 – нижче середнього; 2,9 та нижче - низький рівень технічної підготовленості.

**Педагогічне тестування.**

Проводилося до початку педагогічного експерименту та після його закінчення з метою порівняння показників фізичних здібностей, які займаються художньою гімнастикою до, після педагогічного експерименту та встановлення ефективності застосування розробленого процесу занять художньою гімнастикою. У тестуванні брали участь 24 спортсменок з 12 гімнасток у спортивній групі та групі розвитку. Цей метод представлений 11 тестами.

Тестування фізичних здібностей гімнасток спортивної групи та групи розвитку проводилося у вересні 2021 року, у березні 2022 року, у вересні 2022 року на навчально-тренувальних заняттях. Для визначення ефективності розробленого процесу занять, рівня фізичної підготовленості гімнасток та можливості зіставлення різних характеристик, всі показники спортсменів групи розвитку та спортивної групи перетворювалися на єдину шкалу оцінок (від 1 до 5 балів).

Гнучкість оцінювалася за 4 тестами. (Додаток 2).

Сила оцінювалася за тестами (Додаток 3).

Результати інтерпретувалися таким чином: «відмінно» – 10 с. і менше; «добре» – 10,1-10,7 с; «задовільно» – 10,8-11,3 с; «незадовільно» – 11,4-12,0 с; «погано» – понад 12 с.

Середній бал: 5,0-4,5 – високий рівень спеціальної фізичної підготовленості; 4,4-4,0 - вище від середнього;

3,9-3,5 – середній рівень спеціальної фізичної підготовленості; 3,4-3,0 – нижче від середнього; 2,9 та нижче – низький рівень спеціальної фізичної підготовленості.

### **Педагогічний експеримент.**

Проводився на вирішення завдання експериментальної перевірки ефективності розробленого процесу занять художньої гімнастикою дівчат 6-9 років. Педагогічний експеримент проводився протягом 1,5 року у два етапи – пошуковий (попередній, вересень-листопад 2021 р.) та основний педагогічний експеримент (грудень 2021-вересень 2022 р.).

Експеримент полягав у виявленні найбільш вдалих засобів художньої гімнастики та визначенні вправ для тих, хто займається групами початкової підготовки. Проведено опитування тренерсько-педагогічного складу установ художньої гімнастики, анкетування батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою, аналіз змагань з художньої гімнастики.

Основний педагогічний експеримент. Проводився з метою експериментальної перевірки методики занять художньої гімнастики. Проводився у природних умовах роботи клубу художньої гімнастики СК «Олімпійський» міста Суми. За результатами анкетування було сформовано 2 групи по 13 гімнасток однакового віку: група розвитку та спортивна група.

В обох експериментальних групах заняття з випробуваними проводилися з використанням розробленої нами методики занять художньою



гімнастикою. У процесі педагогічного експерименту заняття з гімнастками групи розвитку проводилися тричі на тиждень за годину. Заняття у спортивній групі проводилися 6 разів на тиждень тривалістю 3-5 годин.

У всіх групах, що брали участь в експерименті, проведено:

- вивчення суб'єктивно-значущих показників ефективності для котрі займаються та їх батьків (до і після педагогічного експерименту) – 24;
- оцінка фізичної підготовленості наприкінці другого року навчання
- визначення змін спортивної підготовленості – аналізування оцінки виконання композицій змагань без предмета гімнастик: до педагогічного експерименту, наприкінці першого року, на початку другого року навчання та після експерименту.

#### **Методи математичної статистики.**

При оцінці результатів, отриманих під час досліджень, було використано стандартні методи математичної обробки експериментальних даних із використанням пакета статистичної обробки STATGRAPHICS plus for Windows.

Достовірність відмінностей середніх арифметичних значень визначалася за допомогою непараметричного (рангового) W-критерію Вілкоксону та параметричний критерій Стьюдента.

Дослідження з цієї проблематики проводилися з вересня 2021 по вересень 2022 р., і включали такі етапи:

1-й етап – період з вересня 2021 р. по листопад 2021 р. – включав вивчення проблеми з літературних джерел, постановку мети та завдань, вибір об'єкта та предмета дослідження;

2-й етап – період з листопада 2021 р. до грудня 2022 р. – включав опитування тренерів спортивно-клубних об'єднань; анкетування батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою ; аналіз змагань з художньої гімнастики;

3-й етап – грудень 2022 р. – був присвячений проведенню педагогічного експерименту;

4-й етап – період із січня по вересень 2022 р. включав статистичну обробку даних педагогічного експерименту; аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація; розробку та опис експериментальної методики; оформлення роботи.

У процесі педагогічного експерименту заняття з гімнастками групи розвитку проводилися тричі на тиждень за 1 годину. Заняття у спортивній групі проводилися 6 разів на тиждень тривалістю 3-5 годин. Відповідно до завдань кожного заняття, підбиралися засоби, що відрізняються різною спрямованістю вправ і величиною навантаження в кожній групі.

У кожній групі 1 раз на тиждень проводився комплекс вправ під музичний супровід, який замінював засоби загальноприйнятої розминки під музичний супровід. У середині кожного з комплексу вправ підготовчої, основної та заключної частині уроку вирішувалися завдання комплексного на всебічне, гармонійний розвиток, а також вирішувалися завдання музично-рухового характеру. Суть такого підходу полягає в чергуванні загальноприйнятих вправ художньої гімнастики без музичного супроводу і комплексу вправ, які включають різні сполуки базових елементів зі збільшенням труднощі, під музичний супровід.

Підготовча частина у заняттях спортивної групи займала від 90 до 120 хв загального часу заняття (у групи розвитку 15-25 хв.). У ній застосовувався специфічний набір коштів та його логічне поєднання, що дозволяють поступово підготувати організм до подальшої роботи. Виконуються різні види ходьби та бігу. Тут використовуються й танцювальні кроки, що дозволяють розвивати координацію рухів.

Основна частина уроку (90-150 хв. у спортивній групі, 25-35 хв. у групі розвитку) мала комплексний характер і була представлена двома частинами. У спортивній групі переважна більшість уроку відрізнялася від

загальноприйнятої методикою реалізації вправ. Перша частина включала спеціально-рухову підготовку із предметом. Використовувалися комплекси предметної підготовки зі скакалкою, обручем; у спортивній групі також було включено предметну підготовку з м'ячем, булавами, стрічкою (без музичного супроводу). Сенс пропонованих комплексів у тому, що відбувається програмування вдосконалення базових елементів, «програються» багато варіантів сполук, здійснюється розвиток навичок і умінь предметної підготовки, створюється необхідний запас технічної підготовленості та умови, що забезпечують надійність виконання композицій змагань. Потрібно не забувати, що в художній гімнастиці вправи з предметами складають основний зміст композицій змагань і являють собою сплав різноманітних рухів тілом з різними рухами предметами, що виконуються в поєднанні з музичним супроводом. Особливе значення полягає в тому, що за допомогою роботи з предметами вдосконалюється вміння управляти рухами рук і, перш за все пензля, тобто. органами руху, які грають таку виняткову роль у оволодінні професійно трудовими навичками та у повсякденному житті.

У заключній частині уроку (5-15 хв. у спортивній групі, 5-10 хв. у групі розвитку) застосовуються завдання на узгодження рухів із музикою, музичні ігри приклад: Комплекс включав 6 танцювальних етюдів по 20 секунд, різні за характером, темпом, ритмом, складом рухів. Спочатку темп нарощувався від етюд до етюд, використовувалася весела за характером музика, як поліпшення та прискорення процесів відновлення, потім темп зменшувався. Остання композиція виконувалася під повільне музичний супровід, який переважно включав вправи на розслаблення.

Усередині кожного з комплексу вправ підготовчої, основної та заключної частини уроку вирішувалися завдання комплексного на всебічний, гармонійний розвиток котрі займаються, і навіть вирішувалися завдання музично-рухового характеру. Суть такого підходу полягає в чергуванні загальноприйнятих вправ художньої гімнастики без музичного супроводу та

комплексів вправ, які включають різні сполуки базових елементів зі збільшенням труднощі, під музичний супровід. Значення музичного супроводу в художній гімнастиці проявляється у двох ключових напрямках: у «технічному» (або організуючому) та в «художньому» (або творчому). «Технічний» аспект насамперед пов'язаний з поняттям ритму, який навіть за відсутності мелодійної лінії впорядковує рухи.

Для вивчення існуючих причин вибору масового спорту, мети відвідування занять, задоволеність від способів реалізації досягнень дитини було проведено опитування у вигляді анкетування батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою.

На третьому етапі для вирішення завдання експериментальної перевірки ефективності розробленої методики занять художньою гімнастикою проводився педагогічний експеримент, який проходив у два етапи: 1 етап – пошуковий (попередній) експеримент; 2 етап – власне педагогічний експеримент.

Експеримент проводився у природних умовах роботи клубу.

Наприкінці попереднього експерименту було проведено:

- анкетування батьків та їх дітей, які займаються художньою гімнастикою для вивчення ступеня задоволеності гімнасток та батьків заняттями, що проводяться;

- оцінка розроблених контрольних-перекладних випробувань з метою розподілу гімнасток на 2 експериментальні групи, вік дівчат на момент здачі першої оцінки становив 5-7 років.

## 2.2. Організація дослідження

Експеримент проводився на базі спортивного клубу «Олімпійський» у місті Суми. Участь брало 24 дитини.

Для вирішення завдання експериментальної перевірки ефективності розробленої методики занять художньою гімнастикою проводився педагогічний експеримент, який проходив у два етапи: 1 етап – пошуковий (попередній) експеримент, 2 етап – власне педагогічний експеримент.



Рис. 2. Організація педагогічного експерименту

Проведений аналіз змагань з художньої гімнастики дозволив виявити специфіку їхньої організації та гідності у проведенні.

Всі отримані матеріали дозволили мати повне уявлення про сучасний стан художньої гімнастики та враховувати їх при розробці методики занять художньою гімнастикою.

Також наприкінці попереднього експерименту була проведена оцінка контрольно-перекладних випробувань з метою розподілу гімнасток на 2 експериментальні групи. Традиційно, згідно з попередніми дослідженнями, прийнято виділяти спортивну та оздоровчу групи ми вважали, що це неправильно та розробили іншу форму визначення суті роботи з групами: спортивна група та група розвитку. Вік дівчат на момент здачі першого анкетування становив 5-7 років.

Це проводилось на відкритому занятті для батьків, які займаються, у процесі якого кваліфікований суддя з художньої гімнастики виставляли оцінки відповідно до розроблених критеріїв оцінок.

Отримані дані представлені у таблиці 3. За підсумками здачі підраховувалася сума балів кожного випробуваного за всі вправи та середня оцінка.

За результатами було сформовано дві групи – з найбільшими та найменшими показниками. Випробувані групи розвитку набрали від 86 до 96 балів за всі вправи (середнє значення – 93), середня оцінка склала від 3,3 до 3,7. У випробуваних спортивної групи результати такі: від 113 до 120 балів (середнє значення – 116) із середньою оцінкою від 4,3 до 4,6. (Імена та прізвища не використовуються, згідно з висновками бесіди с батьками)

Таблиця 3.

Результати оцінки контрольно-перекладних випробувань на етапі  
попереднього педагогічного експерименту

| № гімнастки | Сума оцінок | Середня оцінка | Розподіл у групі |
|-------------|-------------|----------------|------------------|
| 1.          | 113         | 4,3            | Спортивна        |
| 2.          | 119         | 4,6            | Спортивна        |
| 3.          | 95          | 3,7            | Розвитку         |
| 4.          | 113         | 4,3            | Спортивна        |
| 5.          | 115         | 4,4            | Спортивна        |
| 6.          | 95          | 3,7            | Розвитку         |
| 7.          | 94          | 3,6            | Розвитку         |
| 8.          | 115         | 4,4            | Спортивна        |
| 9.          | 95          | 3,7            | Розвитку         |
| 10.         | 117         | 4,5            | Спортивна        |
| 11.         | 119         | 4,6            | Спортивна        |
| 12.         | 94          | 3,6            | Розвитку         |
| 13.         | 115         | 4,4            | Спортивна        |
| 14.         | 94          | 3,6            | Розвитку         |
| 15.         | 92          | 3,5            | Розвитку         |
| 16.         | 115         | 4,4            | Спортивна        |
| 17.         | 86          | 3,3            | Розвитку         |
| 18.         | 116         | 4,5            | Спортивна        |
| 19.         | 91          | 3,5            | Розвитку         |
| 20.         | 120         | 4,6            | Спортивна        |
| 21.         | 116         | 4,5            | Спортивна        |
| 22.         | 96          | 3,7            | Розвитку         |
| 23.         | 92          | 3,5            | Розвитку         |
| 24.         | 114         | 4,4            | Спортивна        |

За підсумками результатів середньої оцінки кожної гімнастки, визначення групи різної спрямованості здійснювалося так:

- спортивна група: 5,0-4,5 – високий рівень спеціальної фізичної підготовленості; 4,4-4,0 - вище середнього;

- Група розвитку: 3,9-3,5 – середній рівень спеціальної фізичної підготовленості; 3,4-3,0 – нижче середнього; 2,9 та нижче – низький рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Середня оцінка групи розвитку становила 3,6 балів, що відповідає середньому рівню спеціальної фізичної підготовленості. Середня оцінка спортивної групи – 4,5 бали, що відноситься до високого рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Основний педагогічний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності розробленої методики художньої гімнастики . Для оцінки впливу експериментальної методики на фізичну підготовленість гімнасток проводилося експериментальне тестування у кожній групі.

Під час педагогічного експерименту за допомогою оцінки нами було досліджено вплив занять художньою гімнастикою на технічну підготовленість тих, хто займається успішністю виконання змагальних елементів гімнастками обох груп.

Були проаналізовані оцінки за виконання композицій змагань без предмета гімнасток групи розвитку та спортивної групи для оцінки спортивної підготовленості та визначення ефективності розробленої методики.

Наприкінці основного експерименту для оцінки ефективності методики та ступеня задоволеності гімнасток та батьків дітей, які займаються художньою гімнастикою.



### РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКОЮ З ДІВЧАТАМИ 6-9 РОКІВ

#### 3.1. Результати оцінки ефективності розробленої методики занять художньою гімнастикою з дівчатами 6-9 років

Враховуючи психолого-вікові особливості контингенту, що займається, оцінити ступінь задоволеності юних гімнасток проведеними заняттями, цілком можна шляхом аналізу їх відповідей на серію елементарних питань: «подобається – не подобається»; «легко – важко»; «цікаво – не цікаво».

Оскільки йдеться про зовсім юних спортсменок, багато важливих рішень за яких, природно, приймають їхні батьки, то доцільно обов'язково врахувати інтереси, думки батьків.

Таблиця 4.

Результати експериментальної апробації розробленої методики занять художньою гімнастикою з дівчатками 6-9 років (бали)

| №           | Показники (відповідь питання)     | Рік (етап) | Усереднені оцінки за виділеними критеріями |        |                        |        |
|-------------|-----------------------------------|------------|--|--------|------------------------|--------|
|             |                                   |            | Група розвитку (n=12)                      |        | Спортивна група (n=12) |        |
|             |                                   | активно    | ( $\bar{x} \pm Sx$ )                       | p      | ( $\bar{x} \pm Sx$ )   | p      |
| I. Критерії |                                   |            |  |        |                        |        |
| 1.          | Заняття подобаються чи ні?        | до         | 4,0±0,2                                    | p≥0,05 | 4,0±0,2                | p≤0,05 |
|             |                                   | після      | 4,5±0,2                                    |        | 4,9±0,1                |        |
| 2.          | Займатися легко чи важко?         | до         | 2,2±0,6                                    | p≤0,05 | 4,5±0,1                | p≥0,05 |
|             |                                   | після      | 4,2±0,2                                    |        | 3,9±0,2                |        |
| 3.          | Займатися інтересом чи не цікаво? | до         | 3,1±0,3                                    | p≤0,05 | 4,0±0,2                | p≤0,05 |
|             |                                   | після      | 4,8±0,1                                    |        | 4,8±0,1                |        |

|                                      |                                      |       |         |         |         |         |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------|---------|---------|---------|
| 1-3.                                 | В середньому                         | до    | 3,1     | Приріст | 4,2     | Приріст |
|                                      |                                      | після | 4,5     |         | 4,5     |         |
| II. Критерії пріоритетні для батьків |                                      |       |         |         |         |         |
| 4.                                   | Схильність до захворювань            | до    | 3,2±0,1 | p≤0,05  | 3,2±0,1 | p≤0,05  |
|                                      |                                      | після | 3,9±0,2 |         | 4,4±0,2 |         |
| 5.                                   | Постава та хода                      | до    | 3,6±0,1 | p≤0,05  | 3,5±0,2 | p≤0,05  |
|                                      |                                      | після | 4,0±0,2 |         | 4,5±0,1 |         |
| 6.                                   | Комунікабельність                    | до    | 3,6±0,1 | p≤0,05  | 3,3±0,1 | p≤0,05  |
|                                      |                                      | після | 3,8±0,2 |         | 4,1±0,2 |         |
| 7.                                   | Динаміка особистісних якостей дитини | до    | 3,2±0,1 | p≤0,05  | 3,2±0,1 | p≤0,05  |
|                                      |                                      | після | 4,2±0,2 |         | 4,5±0,2 |         |
| 4-7.                                 | В середньому                         | до    | 3,4     | Приріст | 3,3     | Приріст |
|                                      |                                      | після | 4,0     |         | 4,4     |         |

Анкетування проводилося двічі:

1) до експерименту, коли гімнастки займалися у групах початкової підготовки, до розподілу на групи різної спрямованості (результати анкетування аналізувалися після розподілу гімнасток на групу розвитку та спортивну, щоб визначити до якої групи належить результат);

2) після експерименту коли гімнастки займалися в групі розвитку або спортивній групі.

Результати проведеного нами анкетування батьків та їхніх дітей, які займаються художньою гімнастикою, представлені в таблиці.

Порівняння середніх вибірових на достовірність відмінностей здійснювалося з використанням одностороннього W-критерію Вілкоксону для незв'язаних вибірок.

Дослідження показали, що коли гімнастки займалися у випадково сформованих групах, рівень задоволеності за сумою середніх значень критеріїв, суб'єктивно значущих для юних гімнасток у групи розвитку був значно нижчим до експерименту, ніж після експерименту, коли вони

займалися окремо від спортивної групи. Відсотковий приріст у групи розвитку під час експерименту становив 45%. Гімнасткам групи розвитку найцікавіше було займатися групи, у якій займаються дівчата мають аналогічні здібності (тобто. у групі розвитку), і зміст занять відповідає їх можливостям.

З'ясувалося, що випробувані обох експериментальних груп – розвитку та спортивної однаково задоволені освоєною ними програмою занять після проведеного експерименту. Найголовніше, що після експерименту сума критеріїв, пріоритетних для гімнасток підвищилася та зрівнялася в обох експериментальних групах на рівні 4,5 балів. При цьому досягнуто статистичної достовірності відмінностей за 12 показниками з 14.

Розглядаючи дані анкетування батьків обох експериментальних груп за сумою критеріїв, пріоритетних для батьків, не велика перевага виявлена у спортивної групи. Деяко вищими виявилися показники у спортивній групі за 4 критеріями з 7. Середній рівень оцінок по даному блоку після експерименту становив відповідно 4,0 та 4,4 балів. Результати після експерименту зросли на 18% у групі розвитку та на 33% у спортивній групі

У цілому нині можна зробити висновок, що розроблена методика занять художньої гімнастикою для дівчат 6-9 років, що включалася як експериментального чинника, не поступається за критеріями пріоритетно значимим для батьків і гімнасток, як у групі розвитку, і у спортивної. У той самий час вона викликає однозначну велику радість самих займаються.

Таким чином, результати педагогічного експерименту дозволяють констатувати справедливість висунутої на початку дисертаційного дослідження гіпотези та досягнення поставленої перед ним мети.

### 3.2. Зміна показників фізичної та технічної підготовленості гімнасток експериментальних груп

Аналіз отриманих даних свідчить, що після експериментальних занять у гімнасток відбулися покращення у всіх показниках, спортсменки продемонстрували зростання результатів. Для оцінки достовірності відмінностей між даними усередині кожної групи використовувався критерій t -критерій Стьюдента.

Зокрема, у спортивній групі відбулися покращення гнучкості у нахилі вперед. Результат, виражений у середньому значенні, що становив до експерименту.

6,8±1,3 см, після – 19,5±1,0 см підвищився за час експерименту на 12,7 см. У групі розвитку (ГР) також відбулися покращення результатів гнучкості – до експерименту 7,2±1,2 см, після – 16,9±2,1 см, приріст гнучкості становив 9,7 см.

Таблиця 5.

Показники розвитку фізичних здібностей у спортсменів груп розвитку та спортивної до та після експерименту

| Показники                      | Рік<br>(етап) | Група розвитку<br>(n=13) |        | Спортивна група<br>(n=13) |        |
|--------------------------------|---------------|--------------------------|--------|---------------------------|--------|
|                                |               | $\bar{x} \pm Sx$         | p      | $\bar{x} \pm Sx$          | p      |
| Нахил з гімнастичної лави (см) | до            | 7,2±1,2                  | p≤0,05 | 6,8±1,3                   | p≥0,05 |
|                                | після         | 16,9±2,1                 |        | 19,5±1,0                  |        |
| «Викрутка» (см)                | до            | 20,1±2,8                 | p≤0,05 | 16,0±1,5                  | p≥0,05 |
|                                | після         | 8,2±1,5                  |        | 6,6±1,5                   |        |
| Міст (см)                      | до            | 15,3±2,8                 | p≤0,05 | 16,8±1,3                  | p≥0,05 |
|                                | після         | 6,5±1,8                  |        | 1,5±0,4                   |        |
| Шпагати (см)                   | до            | 27,4±6,8                 | p≤0,05 | 29,8±6,9                  | p≤0,05 |
|                                | після         | 53,7±5,4                 |        | 64,3±7,8                  |        |

|  |       |           |        |            |        |
|--|-------|-----------|--------|------------|--------|
| Піднімання тулуба з положення лежачи (раз)                 | до    | 11,9±1,4  | p≤0,05 | 11,0 ± 1,0 | p≥0,05 |
|  | після | 18,0±1,4  |        | 17,8±0,9   |        |
| Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці (раз)         | до    | 5,3±0,9   | p≤0,05 | 6,6±0,6    | p≤0,05 |
|  | після | 10,7±1,2  |        | 12,6±0,5   |        |
| «Подвійні стрибки» через скакалку (раз)                    | до    | 2,3±0,5   | p≤0,05 | 4,5±0,9    | p≤0,05 |
|  | після | 12,4±1,1  |        | 16,5±2,4   |        |
| Лежачи на животі, нахил назад, руки нагору – утримання (с) | до    | 13,9±2,4  | p≤0,05 | 14,8±1,6   | p≤0,05 |
|  | після | 23,4±3,9  |        | 30,8±2,3   |        |
| Сід кутом, руки паралельно підлозі – утримання (с)         | до    | 9,1±1,5   | p≤0,05 | 13,0±1,3   | p≥0,05 |
|  | після | 21,0 ±1,3 |        | 24,2±1,4   |        |
| Проба Ромберга (с)   | до    | 5,9±1,0   | p≤0,05 | 7,4±1,1    | p≥0,05 |
|  | Після | 11,8±1,1  |        | 14,8±0,7   |        |
| Човниковий біг (с)   | до    | 11,7±0,2  | p≤0,05 | 11,7±0,3   | p≤0,05 |
|  | після | 10,4±0,2  |        | 10,2±0,1   |        |

Рухливість у плечових суглобах визначалася за допомогою вимірювання відстані між кистями рук при викрутці палиці прямими руками спереду назад і назад, утримуючи в руках гімнастичну палицю з сантиметровою розміткою, середній результат спортивної групи (СГ) становив до експерименту 16,0±1,5 см і після покращився, 5 рази до 6,6±1,5 см. У групі розвитку (ГР) у свою чергу показники покращали в 2 рази (до експерименту 20,1±2,8 см, після – 8,2±1,5 см). Перевищення показника у СГ над таким у ГР становило лише 1,6 см.

Дані представлені нижче характеризують помітне позитивний вплив експериментальної методики занять також у розвиток рухливості хребетного стовпа і під час вправи «міст». Так у СГ середній показник становив 16,8±1,3 см до експерименту та 1,5±0,4 см після експерименту, що перевищує середній результат ГР. У ГР результати спочатку до експерименту були

краще -  $15,3 \pm 2,8$  см, але приріст зрештою вийшов менше - після експерименту  $6,6 \pm 1,8$  см.

При оцінці відмінностей у групах у рухливості тазостегнового суглоба (шпагати, підсумовувалися результати за трьома шпагатами) було зазначено, що показники до експерименту у груп відрізнялися в 2,2 см (СГ  $29,8 \pm 6,9$  см; ГР  $27,9 \pm 6,8$  см), після експерименту середній результат спортивної групи перевищив на 10,6 см, середній результат групи розвитку (СГ  $643 \pm 78$  см; ГР  $537 \pm 54$  см). При статистичній обробці даних за допомогою t - критерій Стьюдента різниці не близькі до нормального закону розподілу, оскільки медіана не дорівнює середньому значенню, t - критерій Стьюдента не застосовується. Для оцінки достовірності різниці між даними шпагатів використовувався критерій знакових рангів. Результати обох груп достовірні лише на рівні  $p < 0,05$ . Що підтверджує перевагу розробленої методики.

Слід зазначити і те, що достовірно зросли показники виконання стрибків двома через скакалку з подвійним обертанням (подвійні стрибки). Приріст середнього значення становив СГ в 3,5 разу це на 12 стрибків. У ГР приріст середнього значення становив 10 стрибків, це у 5 разів більше від початкових результатів у цій групі.

Відзначено покращення середнього значення результатів у тесті «утримання спини» (№8) у СГ на 108% та ГР на 68%. Відмінності між групами наприкінці педагогічного експерименту виявилися вельми значними. Час утримання СГ змінилося з  $14,8 \pm 1,6$  секунд до експерименту на  $30,8 \pm 2,3$  секунд після експерименту. У ГР також виявлено покращення до  $13,9 \pm 2,4$  після  $23,4 \pm 3,9$  секунд.

Позитивна динаміка також зазначена у тесті «сид кутом». Середнє значення СГ підвищилося на 11,2 сек., в ГР – на 11,9 сек.

Основна складність виконаної роботи полягала в тому, що різні автори пропонують різні системи оцінок тестів. Крім того, сутність тестів

передбачає різну кількісну оцінку – сантиметри, секунди, кількість разів.

Загалом, у спортивній групі та групі розвитку відзначається стабільне збільшення показників рівня розвитку гнучкості та рухливості у різних суглобах, силової витривалості, координації – здатності до рівноваги при кожному тестуванні. Найбільший приріст рівня розвитку виявлено у швидкісно-силових якостях м'язів ніг. Все це вказує на результативний вплив розробленої методики занять на рівень фізичної підготовленості гімнасток обох груп, оскільки зачіпає всі необхідні якості для занять художньою гімнастикою та масовим спортом загалом.

Під час проведення педагогічного експерименту нами було досліджено процес занять художньою гімнастикою та її впливом геть успішність виконання змагальних елементів гімнастками обох груп.

Встановлено, що наприкінці педагогічного експерименту, як у групі розвитку, так і у спортивній групі за всіма оцінками за техніку виконання, присутня позитивна динаміка.

Аналізуючи зміни середнього значення виконаних змагальних елементів протягом педагогічного експерименту, можна констатувати, що відповідно більший приріст відбувся у спортивній групі з 2,6 до 4,6 балів, у групі розвитку так само відбувся позитивний приріст, але менше – з 2,6 до 3,9 бали. Приріст середніх значень на 50% відзначений у групі розвитку та на 77% у спортивній групі, що суттєво позначилося на оцінках за композицію змагань без предмета.

Значно підвищилися оцінки за кожен елемент із різних структурних груп. У групі розвитку спостерігається найбільше збільшення оцінки на 1,8 балів за стрибок «стосуючи кільце» з  $1,9 \pm 0,6$  до  $3,7 \pm 0,6$ , за іншими показниками оцінки підвищилися в середньому на 1,2 бала. У спортивній групі найбільший приріст оцінки так само на 1,8 бала зафіксований за стрибок «торкаючись кільце», але з  $2,9 \pm 0,8$  до  $4,7 \pm 0,5$  балів, за іншими

елементами приріст у балах становив 1,6, що трохи вище, ніж у групі розвитку.

Елементи, які увійшли до переліку та були складовою композиції змагань без предмета, до кінця педагогічного експерименту в спортивній групі були замінені на більш складні елементи у своїй структурній групі. У групі розвитку елементи залишилися у композиції до відточування їх вищого рівня.

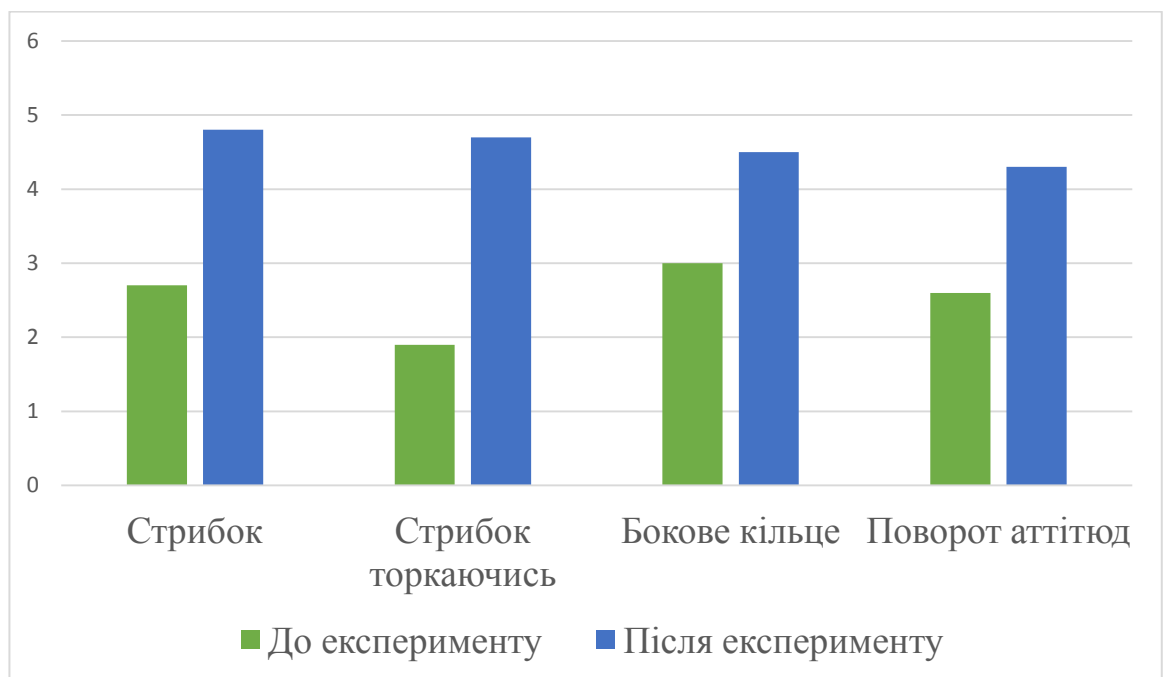


Рис. 3. Оцінка виконання змагальних елементів гімнастками до та після педагогічного експерименту в експериментальних групах (бали)

За результатами наприкінці експерименту встановлено, що розроблена методика занять художньою гімнастикою позитивний вплив на якість виконання змагальних елементів у спортивній та групі розвитку.



### **3.3. Зміни показників якості виконання композиції змагань гімнастками групи розвитку та спортивної групи до та після експерименту**

Основним показником ефективності розробленої методики занять художньою гімнастикою є успішність виконання композиції змагань, під час якої найбільш повно розкривається картина підготовленості спортсменок. Тому для визначення ефективності розробленої методики занять художньою гімнастикою було проаналізовано оцінки виконання композицій змагань без предмета гімнасток обох груп.

Оцінки за композицію змагань без предмета у гімнасток групи розвитку та спортивної групи були взяті зі зведених протокол змагань на різних етапах досліджень з періодичністю 1 раз на півріччя. Оцінка є сумою проблеми композиції та технічної цінності.

За час проведення досліджень встановлено позитивну динаміку за середнім значенням оцінок в обох групах. Після експерименту групи розвитку результат підвищився на 1,5 бала з 8,2 до 9,7 балів. У спортивній групі відзначено найбільш виражене підвищення середньої оцінки на 2,2 бали з 9,4 до 11,6 балів. Однак більш високі вихідні оцінки та більший приріст балів спортивної групи у дослідженні зумовлені розподілом гімнасток на групи за запропонованою методикою з початку навчального року та виправдані цілеспрямованістю занять.

Наочно результати вивчення оцінок за композиції змагань у групі розвитку та спортивній групі гімнасток на етапах дослідження можна подати в діаграми (рисунок 4).

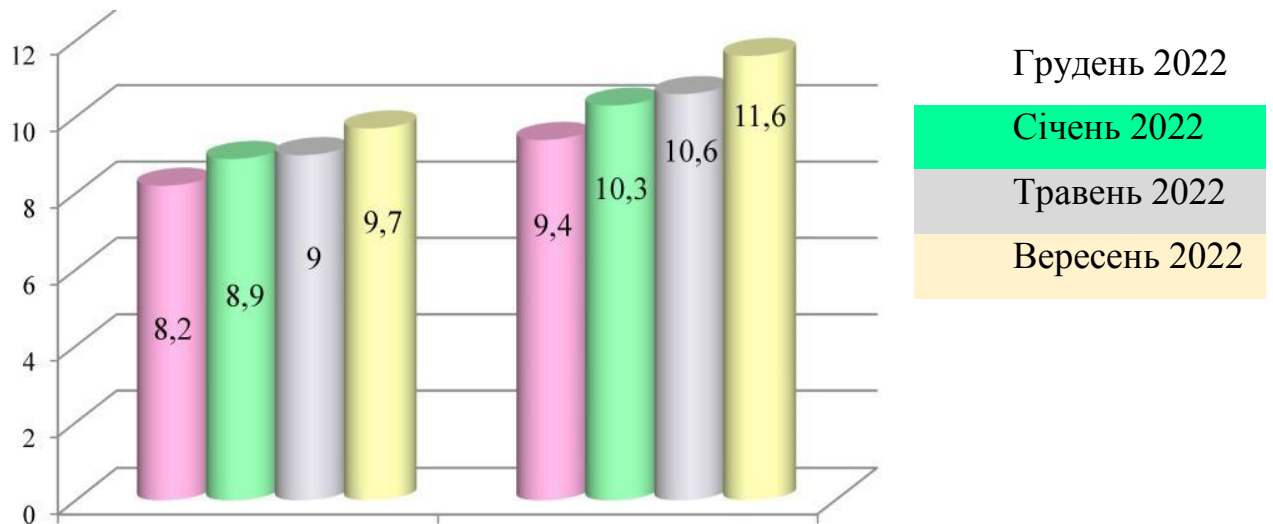


Рис. 4. Середня оцінка за композицію змагань в експериментальних групах гімнасток на етапах дослідження

Отриманий результат дає підстави говорити про те, що використання експериментальної методики занять художньою гімнастикою призводить до підвищення оцінки композиції змагань, при цьому в обох групах.

Для підтвердження ефективності запропонованої методики занять художньою гімнастикою нами було проведено розрахунок ступеня впливу на якість виконання композицій змагань без предмета за результатами оцінок на змаганнях.

Надалі інтенсивність приросту результатів усередині групи розвитку та спортивної групи виявлялися при зіставленні оцінок із результатами попередніх змагань.

Ступінь впливу експериментальної методики на виконання композиції змагань склала в середньому 18% у групі розвитку і 23% у спортивній (таблиця 7). Якщо розглядати приріст окремо у кожної гімнастки, то відсотковий діапазон у групі розвитку становив від 1% до 26%, у спортивній групі від 11% до 40%.

Таблиця 7.

Відсоткове співвідношення оцінок за композицію змагань у групі розвитку та спортивній групі на початку і в кінці експерименту

| №<br>гімнастки | Етапи дослідження |                  |         |                 |                  |         |
|----------------|-------------------|------------------|---------|-----------------|------------------|---------|
|                | Група розвитку    |                  |         | Спортивна група |                  |         |
|                | Грудень<br>2022   | Вересень<br>2022 | приріст | Грудень<br>2022 | Вересень<br>2022 | приріст |
| 1              | 8,2               | 9,8              | 20%     | 9,25            | 11,95            | 29%     |
| 2              | 9,0               | 9,1              | 1%      | 9,95            | 13,2             | 33%     |
| 3              | 7,45              | 9,4              | 26%     | 10,0            | 11,1             | 11%     |
| 4              | 8,1               | 10,2             | 26%     | 10,3            | 12,55            | 22%     |
| 5              | 8,35              | 9,8              | 17%     | 8,45            | 11,8             | 40%     |
| 6              | 8,6               | 9,4              | 9%      | 9,85            | 12,9             | 31%     |
| 7              | 7,55              | 8,75             | 16%     | 10,5            | 12,0             | 14%     |
| 8              | 7,5               | 9,75             | 13%     | 9,25            | 10,95            | 18%     |
| 9              | 8,35              | 10,05            | 20%     | 8,6             | 10,7             | 24%     |
| 10             | 8,65              | 9,65             | 12%     | 8,75            | 10,0             | 14%     |
| 11             | 7,7               | 9,6              | 25%     | 8,75            | 10,9             | 25%     |
| 12             | 8,65              | 10,45            | 21%     | 8,8             | 11,35            | 29%     |
| 13             | 7,95              | 10,05            | 26%     | 9,45            | 11,7             | 24%     |

### Висновки до розділу 3

Аналіз результатів ступеня задоволеності гімнасток і батьків заняттями в обох експериментальних групах показав однакову задоволеність освоєної ними програмою занять після закінчення педагогічного експерименту. Середній рівень оцінок за критеріями суб'єктивно значимим для юних гімнасток становив після експерименту відповідно 4,5 та 4,5 балів – зрівнялися значення між групами. Істотним є те, що сума показників критеріїв пріоритетних для батьків та гімнасток в обох групах після

експерименту, коли гімнастки займалися відповідно до своїх здібностей у групі розвитку чи спортивної групи, склала високий рівень – 8,5 та 8,9 балів, доводячи, що Експериментальна методика занять художньою гімнастикою доступна для юних гімнасток як з оздоровчим ухилом, так і спортивним. Запропонована методика занять художньою гімнастикою для дівчат 6-9 років дозволила повністю зберегти весь контингент у обох групах. Усі гімнастки експериментальних груп після здачі контрольних-перекладних нормативів залишилися у спорті, кожен визначили до групи, що відповідає її підготовленості.

Розроблена методика занять художньої гімнастикою, що включалася як експериментального чинника, не поступається за критеріями пріоритетно значимим батьків і гімнасток, як у групі розвитку, і у спортивної групи. У той самий час вона викликає однозначну велику зацікавленість тих хто займаються.

Аналіз зміни показників фізичної підготовленості за результатами тестування у двох експериментальних групах довів обґрунтованість використання розробленої методики заняття художньою гімнастикою у дівчат 6-9 років.

Отримані дані свідчать, що після експериментальних занять гімнасток групи розвитку та спортивної групи на всіх етапах дослідження простежується позитивна тенденція в результатах. Поліпшення відбулися у всіх показниках. Все це вказує на результативний вплив розробленої методики занять на рівень фізичної підготовленості гімнасток обох груп, оскільки зачіпає всі необхідні якості для занять художньою гімнастикою та масовим спортом загалом.

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої нами експериментальної методики та виявив її позитивний вплив не тільки на фізичну, технічну підготовленість, а й на кінцевий результат змагання. Так при проведенні оцінки якості виконання елементів труднощі, що входять до

композиції змагань, було встановлено підвищення якості виконання. Приріст середніх значень становив 50-70%, що відбилося на оцінках за композицію змагання без предмета.

Основним показником ефективності методики є успішність виконання композиції змагань, під час якої найбільш повно розкривається картина підготовленості спортсменок. Встановлено, що використання експериментальної методики дозволяє досягти підвищення якості виконання композиції змагань за рахунок підвищення техніки виконання елементів.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило розробленої методики занять художньою гімнастикою. В експерименті були отримані статистично значущі дані, що свідчать про те, що реалізація розробленої методики дозволила забезпечити організацію процесу занять з вирішенням завдань спортивного та розвиваючого характеру, завдяки визначенню гімнасток у групу розвитку або спортивну, роблячи цей вид спорту привабливим для багатьох дівчат.

## ВИСНОВКИ

Визначено, що існує широка мережа установ спеціалізованих спортивних секцій з художньої гімнастики у системі додаткової освіти дітей. Найбільш розвинена система занять у секціях загальноосвітніх шкіл та у підлітково-молодіжних клубах міста.

Тренерсько-викладацький склад відділень художньої гімнастики має такі характеристики: наявність освіти – вища (85%), не закінчена вища (12%). Усі тренери мають спортивну кваліфікацію не нижче за 1 розряд.

Виявлено, що набір групи початкової підготовки проводиться без обмежень. 90,2% фахівців вимагають від дітей лише довідки про відсутність медичних протипоказань. 2% опитаних надалі проводять спеціалізований добір. Набір проводиться в середньому у віці від 4 років, 23% – беруть дітей та молодших 4 років. Для 83% фахівців не є принципово важливим набір дівчат у строго відведених вікових рамки – вони беруть дітей у будь-якому дошкільному та шкільному віці, незалежно від необхідних даних для занять художньою гімнастикою.

Виявлено способи розподілу тих, хто займається групами, які ведуться наступним чином: 86% – зберігають групи за роками навчання; 43% – за віком; 26% фахівців формують групи зі спортивних досягнень, поділяючи групи на спортивну та оздоровчу; 12% – за спортивною кваліфікацією.

Однією з головних переваг масової художньої гімнастики є зміст та організація змагань, чисельність учасниць у яких сягає понад 500 гімнасток. Гнучка система програми змагань дозволяє будь-якій бажаючій спортсменці виступати, завдяки виділенню 3 класів (від сильного до слабкого) з вибором кількості та труднощі змагальних композицій (від 1 до 4).

Застосування розробленої методики занять художньою гімнастикою зумовило ефективний вплив на всі показники фізичної підготовленості спортсменок. Середні значення рівня фізичної підготовленості змінилися за рік експерименту у групі розвитку на 68%, у спортивній групі на 90%.

Встановлено, що використання експериментальної методики дозволяє досягти підвищення якості виконання композиції змагань за рахунок підвищення техніки виконання елементів. При проведенні оцінки якості виконання елементів труднощі (технічна підготовленість), що входять до композиції змагань, було встановлено підвищення якості виконання. Приріст середніх значень становив 50-70%, що відбилося на оцінках за композицію змагання без предмета. Ступінь впливу методики на виконання композиції змагань склала в середньому 18% у групі розвитку і 23% у спортивній.

Розроблена методика занять художньою гімнастикою спортивно-масового напрямку з дівчатками 6-9 років з поділом на дві групи (спортивно-масову та розвиваюче-масову), що включає для створення адекватних умов усім, хто займається з урахуванням спрямованості занять кожної групи дозволило: успішно вирішувати характерні завдання даної спрямованості художньої гімнастики – розвиваючі та спортивні (підготовка спортивного резерву та масовий розвиток підростаючого покоління); забезпечити збереження контингенту котрі займаються; підтримувати інтерес до занять масовою художньою гімнастикою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин ВГ. Координация и методика ее совершенствования. Харьков. ХаГИФК, 1999. 38с.
2. Андреева Р. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток–художниць. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука. Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів;2008;12;1, с.6–9.
3. Белокопытова ЖА. Комплексная оценка специальных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениями художественной гимнастики [автореферат]. Киев: КГИФК. 1981. 22 с.
4. Білокопитова ЖА, Дячук АМ. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. Физическое воспитание студентов. 2010;2:24–27.
5. Білокопитова ЖА, Дячук АМ, Кожевнікова ЛК. Особливості розвитку координаційних здібностей і методи їх формування у дівчаток 10–13 років, які займаються художньою гімнастикою. Теорія та методика фізичного виховання. 2009;1:8–11.
6. Бондаренко ТВ. Організаційний аспект диференційованого навчання художній гімнастиці. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;1:11–15.
7. Варданын СВ. Развитие чувства времени у гимнасток 6–7 лет: метод. письмо. Ереван; 1982. 39 с.
8. Ведмеденко Б, Марчук В. Інтерес до занять спортом як елемент активізації тренувального процесу спортсмена–початківця. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002;2/3:107–109.
9. Виноградський Б. Структурне комп'ютерне моделювання складних біомеханічних систем в спорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;2:132–135.
10. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература;2002.296 с.



11. Гамалій ВВ. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ: Олімпійська література; 2006.225 с.
12. Демінський ОЦ. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: монографія. Київ: Вища школа;2001.238с.
13. Демчишин АА, Мухин ВН, Мозола РС. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. Киев: Здоровья;1989.168 с.
14. Дячук АМ. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7-9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2008. 32с.
15. Евженко Н. Значимость ритмичности в системе обучения двигательным действиям юных ватерполисток. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2013;1, с.62–66.
16. Завацький ВІ. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини. Луцьк: Настир'я;1993, с.23–25.
17. Зайцева ВМ. Теорія спортивного тренування з основами методик. Запоріжжя: ЗДУ;2003.174с.
18. Заплатинська ОБ. Удосконалення системи підготовки гімнасток художниць згідно із сучасними правилами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.2012.2(18).С.284–287.
19. Заплатинська ОБ. Особливості класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури в художній гімнастиці. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2014.4(28).С.117–121.
20. Заплатинська ОБ. Особливості навчання елементам без предмету спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014.4.С.3–6.

21. Заплатинська ОБ. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник.2015.4(48).С.46–49.

22. Заплатинська ОБ, Петрина РЛ. Методи удосконалення ритму виконання елементів без предмету у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Упоряд. І. Руда, Р. Л. Петрина, В. Ю. Сосіна, І. Б. Рокета Сучасні проблеми теорії і методики розвитку гімнастики та хореографії: зб. наук. Матеріалів. Львів: «Тріада плюс», 2014.13.С.66–72.

23. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов, 1993. 270 с.

24. Ковальчук АМ, Антошків ЮМ. Гімнастика. Львів: ЛДУ БЖД; 2010.84 с.

25. Лаврентьева ВО. Критерії оцінки виучування гімнасток навичок базових елементів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків;2004;4,с.56–60.

26. Ленська ТГ, Бесарабчук ГВ, Борисова ВВ, Головата ЛР. Методичні основи хореографії. Кам'янець–Поділ. держ. ун–т; 2007. 80 с.

27. Любимова ВВ. Художественная гимнастика. Классификационная программа для ДЮСШ, школ олимпийского резерва, Высшего спортивного мастерства. Харьков:ХаГИФК; 1996. 90с.

28. Муллагильдина АЯ, Дейнеко АХ, Красова ИВ. Развитие координационных способностей девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Педагогіка, психологія та та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;2:78–82.

29. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

30. Почтар ОМ. Формування технічної майстерності гімнасток – художниць. В: Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів; 2006;35: с.299–303
31. Сосина ВЮ. Хореографія в гимнастике. Киев: Олимпийская литература; 2009.135 с.
32. Ушакова ДВ, Муллагільдіна АЯ. Музично-ритмічна підготовка в художній гімнастиці з дівчатками 6–7 років. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2017.4.С.190-192.
33. Хореографія: навчальна програма з позашкільної освіти. Житомир; 2014. 23 с.
34. Художня гімнастика: навчальна програма/уклад: Ж.А. Білокопитова, Л.А. Карпенка, Г.Г. Романова. Київ: МУПОДМіС, 1991. 86 с.
35. Художня гімнастика: навч. прог. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту; 1999.115 с.
36. Batista A., Garganta R, Ávila-Carvalho L. Dance steps, dynamic elements with rotation and throw and mastery elements in rhythmic gymnastics routines. *Science of Gymnastics Journal*.Vol.9.Issue 2:177-189.
37. Boligon L, Deprá PP, Rinaldi PB:Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic Gymnastics. *Acta Scientiarum, Health Sciences*. 2015;37(2):141-145.
38. Douda HT, Toubekis AG, Avloniti AA, Tokmakidis SP: Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2008;3:41-54.
39. Fédération Internationale de Gymnastique: Code of Points 2017-2020, Rhythmic Gymnastics. Approved by the FIG Executive Committee updated after the Intercontinental Judges' Course on January 2017.(accessed: Feb. 10, 2020)

40. Hashimoto, M, Kida, N, & Nomura, T. Characteristics of Women's Rhythmic Gymnastics from the Perspective of "Body Difficulty" and Performance Time. *Advances in Physical Education*.2017,7.P.260-273. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.73021>
41. Jastrjemskaia N, Titov Y: Rhythmic Gymnastics. Champaign, IL: Human Kinetics; 1999.
42. Klentrou P, Plyley M: Onset of puberty, menstrual frequency, and body fat in elite rhythmic gymnasts compared with normal controls. *British Journal of Sports Medicine*. 2003;37:490-494.
43. Leandro C, Ávila-Carvalho L, Sierra-Palmeiro E, Bobo-Arce M. The evaluation rules in the view of the rhythmic gymnastics judges.*Journal of Sports Science* 2016,4.P.232-240. doi:10.17265/2332-7839/2016.04.007
44. Loo FC, Loo FY. The perception of dancers on the congruence between music and movement in a rhythmic gymnastics routine. *Life Science Journal* 2014;11(6).P.339-344.
45. Purenović-Ivanović T, Popović R, Stanković D, Bubanj S: The importance of motor coordination abilities for performance in rhythmic gymnastics. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 2016; 14(1): 63-74.
46. Purenović-Ivanović T, Popović R, Stefanović N, Stojiljković N: Morphological characteristics of club-level rhythmic gymnasts: influence of sports experience length. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*.2013;11(3):307-316.
47. Theodoropoulou A, Markou KB, Vagenakis GA, Benardot D, Leglise M, Kourounis G et al: Delayed but normally progressed puberty is more pronounced in artistic compared with rhythmic elite gymnasts due to the intensity of training. *The Journal of Clinical Endocrinology &Metabolism*. 2005;90(11):6022-6027