

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

**РОЗВИТОК РИТМОПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У ХУДОЖНІХ
ГІМНАСТОК ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав:

студентка 2 курсу 602 групи
спеціальності 017

«Фізична культура і спорт»

Мислива Валентина Романівна

**Керівник: канд. наук з фіз. вих. та
спорту, доц. Дудіцька С.П.**

Рецензент: канд. пед. наук, доц.

Цибанюк О.О.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № 5

від “___” ___ 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

Анотація (Abstract)

Мислива Валентина Романівна (Myslyva Valentyna Romanivna)

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Розвиток ритмопластичної виразності у груп дітей початкової підготовки спеціальності 017«Фізична культура і спорт»

Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці 2023 рік

Анотація: Для успішного формування фізичних якостей та координаційних здібностей юних гімнасток важливо створити сприятливе педагогічне середовище, де вони зможуть розвиватися на відповідному фізичному рівні та віковому періоді. На початку експерименту нами було розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності. Для розробки методики ми шляхом аналізу праць та іншої спеціальної літератури, а також правил змагань з художньої гімнастики, власних спостережень і опитувань тренерів визначили основні компоненти рухово-пластичної виразності гімнасток.

Ключові слова; фізичні якості, виховання ритмо-пластичної виразності, компоненти.

Abstract For the successful formation of physical qualities and coordination abilities of young gymnasts, it is important to create a favorable pedagogical environment where they can develop at the appropriate physical level and age period. At the beginning of the experiment, we developed and implemented our own method of fostering motor and plastic expressiveness in the educational and training process. To develop the methodology, we identified the main components of the motor and plastic expressiveness of gymnasts through the analysis of works and other special literature, as well as the rules of rhythmic gymnastics competitions, our own observations and surveys of coaches.

Keywords; physical qualities, education of rhythmic and plastic expressiveness, components.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	7
СТАН ТА АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПЛАСТИКИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ ГІМНАСТИКОЮ У ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОУ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..	7
1.1. Вікові особливості фізичного розвитку юних гімнасток	7
1.2. Засоби та методи виховання пластики у юних гімнасток...	13
1.3.Застосування засобів художньої гімнастики у фізичному вихованні.....	22
РОЗДІЛ 2	40
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1. Методи дослідження.....	40
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури, нормативних документів і мережі Інтернет	40
2.1.2. Узагальнення педагогічного досвіду існуючої практики.....	41
2.1.3. Педагогічний експеримент	43
2.1.4. Педагогічні спостереження.....	45
2.1.5. Контрольні випробування.....	45
2.1.6. Методи математичної статистики.....	46
2.2. Організація дослідження	48
РОЗДІЛ 3	61
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ПОКРАЩЕННЯ.....	61
3.1. Результати виявлення рівня пластичності у юних гімнасток ..	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність теми. З фізіологічної точки зору, розвиток пластики сприяє формуванню рухової сфери, психомоторики, творчої активності дітей. На думку авторів, ритмічні та пластичні вправи, що базуються на рухах з гімнастики, хореографії, танців, ритміки, вправах з галузі різних оздоровчих систем, сприяють зняттю психоемоційної напруги, підвищенню інтелектуальної активності. Практичний досвід та дані наукових досліджень свідчать, що заняття художньою гімнастикою дають найбільший оздоровчо-розвивальний ефект при застосуванні їх у молодшому шкільному віці.

Художня гімнастика – система засобів та методів для виховання відчуття ритму та пластики, що сприяє розвитку рухово-координаційних здібностей. Це особлива рухова діяльність, яка протікає з використанням музики, де музика виконує ритмічно організуючу роль. Одним із аспектів цієї діяльності є художня виразність, зв'язок з основами сценічного руху (пластикою) та основними елементами хореографії. Засобами цієї гімнастики розвивають пластику – рухову здатність людини відтворювати пластичні рухи, з урахуванням ритму їх виконання, що змінюється.

У науково-методичній літературі, присвяченій використанню музично-ритмічних вправ у заняттях з юними гімнастками, існуючий методичний підхід, характеризується одноманітністю використовуваних засобів та методів педагогічних впливів. Художня гімнастика сприймається як додатковий засіб виховання почуття ритму, виразності, витонченості, гармонії рухів, як форма психофізичної рекреації.

Недостатня вивченість питань, що розкривають зміст та методику занять художньою гімнастикою для забезпечення гармонійного та різнобічного розвитку рухових здібностей дітей, обумовлює актуальність обраної теми дослідження та необхідність її наукової розробки.

Мета і завдання дослідження. Мета – визначити ефективність технології розвитку пластичних здібностей у юних гімнасток засобами художньої гімнастики.

На основі визначеної мети було поставлено ряд завдань:

- дослідити вікові особливості фізичного розвитку дітей;
- розкрити засоби та методи розвитку ритмопластичної виразності у дітей початкової підготовки
- вивчити особливості застосування засобів художньої гімнастики у фізичному вихованні дітей ;
- провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз результатів;
- обґрунтувати ефективність технології розвитку пластичних здібностей у дітей початкової групи навчання засобами художньої гімнастики.

Об'єкт дослідження – розвиток пластики в художній гімнастиці .

Предмет дослідження – методика розвитку пластичної виразності у художній гімнастиці в групах початкової підготовки.

Наукова новизна результатів дослідження:

- визначено особливості прояву окремих видів здібностей сприйняття почуття ритму та пластики рухів у юних гімнасток;
- розроблено зміст програми занять художньою гімнастикою;
- розроблено методику диференційованого впливу на пластичні здібності юних гімнасток за допомогою комплексів спеціальних вправ, що позитивно позначається на рівні пластичної та рухової підготовленості дітей.

Теоретичне значення результатів дослідження. Було визначено рівень розвитку пластичних здібностей у дітей початкової підготовки, засоби та методика занять художньою гімнастикою, поглиблено знання про закономірності розвитку рухової активності.

Практичне значення результатів дослідження полягає у визначенні ефективності художньої гімнастики, розробці та впровадженні методики

занять художньою гімнастикою, яка дозволяє підвищити ефективність розвитку фізичних якостей фізкультурних занять, покращити показники фізичної підготовки та покращити рухову активність дітей.

Структура роботи. КР складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок, список використаних джерел містить 67 найменувань.

Матеріали кваліфікаційної роботи опубліковані в науковій статті; Дудіцька Світлана, Мислива Валентина. ВИХОВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПЛАСТИКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конференції (6-7 квітня 2023 р., м.Чернівці) / за ред. Я. Б. Зоря. – Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023.С.30-33.
<https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6814>

РОЗДІЛ 1

СТАН ТА АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПЛАСТИКИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ ГІМНАСТИКОЮ У ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОУ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Вікові особливості фізичного розвитку юних гімнасток

Дитинство – це період інтенсивних змін у фізичному розвитку дитини. Саме в цей час формуються більшість фізичних якостей та координаційних здібностей, які визначають майбутні успіхи у спорті та руховій активності загалом. Важливо мати глибокі знання з анатомії, фізіології та психології дитини, щоб ефективно працювати з цією категорією дітей [8, с.38].

У молодшому шкільному віці, тобто від 7 до 11 років, фізичний розвиток дітей проходить досить рівномірно та спокійно. Ріст та вага збільшуються пропорційно, витривалість та життєва ємність легень зростають також. Проте, слід пам'ятати, що кісткова система дітей на цьому етапі перебуває у стадії формування, окостеніння хребта, грудної клітки, тазу та кінцівок ще не завершене і кісткова система містить багато хрящової тканини. Тому важливо дбати про правильну поставу та положення тулуба, а також про постановку корпусу спортсменів, щоб уникнути майбутніх проблем зі здоров'ям [31, с.85].

Для успішного формування фізичних якостей та координаційних здібностей юних гімнасток важливо створити сприятливе педагогічне середовище, де вони зможуть розвиватися на рівні відповідному їх віковому та фізичному стану. Використання різноманітних методик, зокрема, художньої гімнастики, може допомогти у досягненні цієї мети.

Проте, варто зазначити, що не лише фізичний, але й психічний розвиток дитини у цьому віці є дуже важливим. Молодші школярі потребують сприятливого середовища для здорового розвитку, розвитку мислення, уваги та пам'яті.

Одним з найбільш ефективних способів розвитку фізичних та координаційних здібностей юних гімнасток є застосування художньої гімнастики. Цей вид спорту не тільки підвищує рівень фізичної підготовки, а й сприяє формуванню пластики, координації рухів, артистичності та виразності.

Застосування художньої гімнастики у роботі з юними гімнастками має багато переваг. По-перше, це розвиваючий вид спорту, який сприяє формуванню м'язової системи та збільшенню рівня фізичної підготовки. По-друге, художня гімнастика виховує у дітей артистичність, грацію та виразність рухів. По-третє, вона сприяє розвитку координації та пластики, що дуже важливо у цьому віці.

Зважаючи на те, що молодші школярі є надзвичайно вразливою групою, важливо проводити заняття з художньої гімнастики під керівництвом досвідченого тренера. Виконання вправ необхідно поетапно, з урахуванням особливостей фізичного розвитку кожної дитини.

М'язи серця в молодшому шкільному віці ще не такі сильні, але швидко зростають і набувають потрібної сили. Кровоносні судини мають відносно великий діаметр. Вага мозку дитини на цьому етапі майже досягає ваги мозку дорослої людини і збільшується в середньому з 1280 г (у 7 років) до 1400 г (у 11 років) .

Функціональне вдосконалення мозку відбувається поступово, розвивається аналітико-синтетична функція кори, змінюються процеси збудження та гальмування. Процес гальмування стає сильнішим, але процес збудження все ще переважає. Необхідно дотримуватись режиму навчання та відпочинку, щоб уникнути перенапруги та втоми.

Однак, тренерам, які працюють з юними гімнастками, важливо мати гарні знання про анатомо-фізіологічні та психологічні особливості цієї вікової категорії. Недостатнє знання може призвести до помилок у методиці навчання та перевантаження дітей, що може негативно позначитися на їх здоров'ї.

Дитячий організм юних гімнасток відрізняється від організму дорослої людини і має свої особливості, які впливають на життєві процеси в організмі, на фізичну та розумову діяльність дитини. Наприклад, у цьому віці продовжує формуватися структура тканин та їх зростання, але темп зростання в довжину дещо сповільнюється порівняно з періодом дошкільного віку, а вага тіла збільшується. Крім того, за деякими показниками розвитку, немає великої різниці між хлопчиками та дівчатками до 11-12 років, коли вони майже однакові за пропорціями тіла. У зв'язку з цим, важливо мати на увазі ці особливості під час навчання та тренування юних гімнасток[42, с.17].

Щороку зріст дітей збільшується на 4-5 см, а вага на 2-2,5 кг. Коло грудної клітки помітно збільшується, а її форма змінюється на конусоподібну з основою, що спрямована догори. Це призводить до збільшення життєвої ємності легень, що в середньому складає 1400 мл для хлопчиків та 1200 мл для дівчаток у віці 7 років, і 2200 мл для хлопчиків та 2000 мл для дівчаток у віці 12 років. Річна зміна життєвої ємності легень складає в середньому 160 мл для дітей обох статей у віці 12 років.

Проте, дихальний апарат дітей у цьому віці ще не є досконалим. Через слабкість дихальних м'язів, дихання у молодшого школяра відносно прискорене та поверхове. Це призводить до менш продуктивної роботи дихального апарату у дітей та може спричиняти затримку та утруднення дихання під час м'язової діяльності, що може призвести до гіпоксемії або зменшення насичення крові киснем [42, с.18].

Під час занять фізичними вправами для юних гімнасток важливо суворо контролювати їх дихання відповідно до рухів тіла. Навчання правильному диханню під час фізичних вправ є найважливішою задачею при проведенні занять з дітьми. Дихальна система тісно пов'язана з системою кровообігу. Система кровообігу забезпечує рівень тканинного обміну речовин, зокрема газообміну. Кров доставляє поживні речовини та кисень до всіх клітин організму та виводить продукти життєдіяльності.

У дітей маса серця збільшується з віком відповідно до збільшення ваги тіла. Маса серця наближається до норми дорослої людини, що складає 4 г на 1 кг загальної ваги тіла. Проте, пульс залишається прискореним до 84-90 ударів за хвилину (у дорослих – 70-72 удари за хвилину). Тому, кровообіг у дітей майже вдвічі швидший, ніж у дорослих, що забезпечує подачу крові до органів в два рази більшому обсязі порівняно з дорослими. Висока активність обмінних процесів у дітей пов'язана з великою кількістю крові відносно ваги тіла, яка становить 9%, порівняно з 7-8% у дорослих.

У юних гімнасток серце працює ефективніше завдяки більшому діаметру артерій. Кров'яний тиск в них зазвичай нижчий, ніж у дорослих, до 12 років він збільшується до 105/70 мм рт. ст. [49, с.58]. Під час фізичного навантаження серце дитини скорочується значно швидше, частота пульсу може перевищувати 200 ударів на хвилину, а після емоційного збудження – до 270 ударів на хвилину[49, с.59]. Однак серцева робота може бути збудливою і супроводжуватись аритмією через зовнішні фактори. Систематичні фізичні вправи можуть покращити роботу серцево-судинної системи та збільшити функціональні можливості юних гімнасток, які забезпечуються обміном речовин.

Під час окислювальних процесів, що відбуваються в організмі, розпадаються вуглеводи, жири та білки, звідки виникає необхідна енергія для функціонування організму. Частина цієї енергії використовується для створення нових тканин під час росту та для здійснення інших «пластичних» процесів. З огляду на те, що поверхня тіла юних гімнасток відносно велика в порівнянні з їх масою, вони віддають більше тепла в довкілля.

Втім, як віддача тепла, так і зростання та значна м'язова активність дитини потребують великих витрат енергії. Для таких витрат енергії необхідна велика інтенсивність окислювальних процесів. Великі витрати енергії на роботу, відносно високий рівень основного обміну, пов'язаний із зростанням організму, слід враховувати при плануванні занять для юних

гімнасток, пам'ятати, що вони потребують відповідних витрат енергії на «пластичні» процеси, терморегуляцію та фізичну активність.

При регулярних заняттях фізичною активністю «пластичні» процеси успішно протікають і сприяють повноцінному фізичному розвитку дітей. Проте, цей позитивний вплив на обмін речовин може бути забезпечений лише при оптимальних навантаженнях. Інтенсивні заняття, недостатній відпочинок або перевтома можуть негативно вплинути на обмін речовин і сповільнити розвиток дитини.

Формування кістково-м'язової системи, включаючи кістки, м'язи, сухожилля та зв'язково-суглобовий апарат, має важливе значення для зростання дитячого організму. У молодшому шкільному віці м'язи, особливо м'язи спини, ще не настільки розвинені, щоб довго утримувати тіло в правильному положенні, що може призвести до порушень постави. Крім того, м'язи тулуба недостатньо фіксують хребет у статичних позах, що може призвести до асиметрії положення тіла. Кістки скелету, зокрема хребта, досить піддатливі до зовнішніх впливів, тому постава може бути нестійкою, що може призвести до викривлення хребта у юних гімнасток через тривалу статичну напругу [50, с.71].

Щоб уникнути викривлення хребта внаслідок тривалої статичної напруги, важливо включити до програми занять фізичну підготовку, включаючи партерну гімнастику. У юних гімнасток м'язова система може розвиватися інтенсивно, що відбувається завдяки регулярній м'язовій роботі та достатньому обсягу рухів.

До 8-9 років головний мозок завершує своє анатомічне формування, але потребує подальшого розвитку в функціональному відношенні. У цьому віці починають формуватися основні типи замикаючої діяльності кори великих півкуль головного мозку, які відповідають за індивідуальні психологічні особливості дітей. Однак, здатність юних гімнасток до сприйняття та спостереження зовнішньої дійсності ще недостатньо розвинена і вони можуть сприймати зовнішні предмети та явища неточно,

виділяючи в них випадкові ознаки та особливості, що привернули їх увагу [59, с.96].

Увага юних гімнасток має свої особливості, зокрема, вона часто є невольовою, що легко відволікає дитину від навчального процесу. Здатність до концентрації уваги на досліджуваному явищі ще недостатньо розвинена і хоча вони можуть утримувати увагу на одному об'єкті протягом певного часу, тривала напружена увага призводить до втоми.

У юних гімнасток наочно-образний характер пам'яті, тому для того, щоб вони змогли запам'ятати матеріал, необхідно застосовувати ігри, які допомагатимуть краще запам'ятовувати зовнішні особливості та логічну сутність матеріалу. Крім того, діти цього віку важко пов'язують у пам'яті окремі частини досліджуваного явища, мають складнощі з уявленням загальної структури та взаємозв'язку його елементів.

Переважно, запам'ятовування засноване на повторенні акту сприйняття та враженні, що має механічний характер. У юних гімнасток процес відтворення навчального матеріалу є неточним та супроводжується великою кількістю помилок, оскільки завчений матеріал не зберігається у пам'яті тривалий час. Це особливо стосується вивчення рухів у гімнастиці. Спостереження свідчать про те, що молодші школярі швидко забувають матеріал, який вони вивчили 1-2 місяці тому [10, с.163].

Щоб уникнути цього, необхідно систематично повторювати пройдений навчальний матеріал протягом тривалого часу. У цьому віці мислення дітей є наочно подібним та тісно пов'язаним з діяльністю уяви, яка є невіддільною від сприйняття конкретних особливостей досліджуваних явищ. Дітям у цьому віці важко засвоювати абстрактні поняття, оскільки вони пов'язані з конкретною реальністю та вимагають знань про загальні закономірності природи та суспільства.

Прийоми словесного пояснення є малоефективними, оскільки вони відірвані від наочних образів сутності явищ та їх закономірностей. У цьому віці наочний метод навчання є основним. Необхідно, щоб показ рухів був

зрозумілим і легко засвоювався. Для цього слід чітко виділяти основні елементи рухів та використовувати зрозумілі слова. У молодшому шкільному віці формуються вольові якості, але діти часто не мають витримки та необхідної наполегливості, щоб досягти віддалених цілей. Це може бути пов'язано з неправильним вихованням. Заняття гімнастикою може допомогти виховати в дітей стійку цілеспрямованість, витримку, ініціативність, самостійність та рішучість, які є необхідними якостями пластики.

1.2. Засоби та методи виховання пластики у юних гімнасток

Пластичність розвивається найінтенсивніше до 15-17 років і для розвитку пасивної пластичності, найбільш чутливий період – вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років. З метою спрямованого на розвиток пластичності, потрібно починати з 6-7 років. У дітей віком від 9 до 14 років ця якість розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Наприклад, у дітей віком від 10 до 12 років, які займаються спортом, після одного тренування збільшення відносної розтяжності м'язово-зв'язкового апарату становить:

- 10-12% у плечовому суглобі;
- 8-9% у суглобах хребетного стовпа;
- 10-12% у тазостегновому суглобі [12, с.246].

Заняття спортом може допомогти значно покращити рухливість у суглобах. У спортсменів рухливість зазвичай вища, ніж у тих, хто не займається спортом. Визначення рухливості у суглобах у спортсменів залежить від кількох факторів, таких як вік, вид спорту та кваліфікація. Це означає, що пластичність можна активно виховувати, так само як і всі інші фізичні якості. Виховання пластичності у спортсменів можна розбити на три етапи:

- I етап «суглобової гімнастики»;
- II етап спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах;

– III етап розвитку рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

На першому етапі «суглобової гімнастики» завдання полягає не тільки в підвищенні загального рівня розвитку активної та пасивної рухливості в суглобах, але й у зміцненні самих суглобів та тренуванні м'язово-зв'язкового апарату для покращення еластичних властивостей та досягнення міцності м'язів та зв'язок. Дослідження, проведені на тваринах, показали, що вправи на розтягнення можуть сприяти цьому.

На цьому етапі проводиться так зване «опрацювання» всіх суглобів. Оскільки діти віком від 9 до 13 років мають особливо широкі можливості для розвитку пластичності, то заняття суглобовою гімнастикою доцільно планувати саме на цей період. Проте необхідно систематично впливати на ті суглоби, які без застосування фізичних вправ найменше розвиваються у повсякденному житті. Зазвичай у юних гімнасток слабо розвинена рухливість у розгинальних рухах, поворотах рук, ніг і тулуба [16, с.16].

На другому етапі проводиться спеціалізований розвиток рухливості у суглобах. Метою цього етапу є розвиток максимальної амплітуди руху, яка сприяє швидкому оволодінню спортивною технікою та покращенню спортивних результатів. Як засоби для розвитку пластичності використовують вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою, відомі також як вправи на розтягування.

Застосування вправ на розтягування у процесі фізичної підготовки дає позитивний ефект, якщо при цьому не порушуються умови спортивної спеціалізації. Однак, одні й ті самі вправи на розтягування можуть мати протилежний вплив на процес спортивного вдосконалення. Наприклад, велика рухливість у суглобах хребетного стовпа створює несприятливі умови для підйому ваги штангістом, але є необхідною для бар'єристів.

Основним обмеженням діапазону рухів є м'язи-антагоністи. Для того, щоб зробити м'язи більш пружними та піддатливими, необхідно розтягнути сполучну тканину цих м'язів за допомогою вправ на розтягування [16, с.17]. Під час виконання вправ на розтягування, необхідно дотримуватися деяких

правил: уникати будь-яких болісних відчуттів, рухи виконуються повільно, а амплітуда рухів поступово збільшується, при необхідності використовується допомога помічника.

У підготовчому періоді тренування всіх видів спорту, особлива увага приділяється розвитку рухливості в суглобах шляхом активного виконання рухів зі збільшенням амплітуди, використанням пружних «самозахоплень», погойдувань, махових рухів з великою амплітудою. Основне завдання – підвищення рівня розвитку активної та пасивної рухливості в суглобах. Спеціальні вправи можна включати у щоденну зарядку та розминку перед основними заняттями.

Завдяки спеціальному тренуванню, спортсмени можуть досягти високого рівня розвитку пасивної рухливості та рухливості в суглобах за 2-4 місяці. Темпи розвитку пасивної рухливості залежать від стану суглобно-зв'язкового апарату [32, с.87].

Розвиток активної рухливості вимагає більш тривалого часу, ніж розвиток пасивної рухливості. Методика виховання активної рухливості у суглобах ще не досліджена достатньо. Вправи на розтягування слід виконувати протягом всього року, оскільки при довгій перерві в їх застосуванні рухливість у суглобах може погіршитися, що негативно впливає на спортивні результати. У змагальному періоді багато спортсменів виконують недостатню кількість вправ на розтягування з низьким рівнем навантаження, але це може допомогти підтримувати рухливість в суглобах на досягнутому рівні [35, с.7].

У тренувальному циклі змінюється співвідношення методів виховання пластики. У першому етапі підготовчого періоду переважно розвивається пасивна рухливість у суглобах, на другому етапі – активна, а у змагальному періоді – як пасивна, так і активна.

Необхідно правильно поєднувати вправи на розтягування і силу в тренувальному циклі для ефективного використання рухливості у суглобах та досягнення високого спортивного результату. Недостатність розвитку

пластики може бути викликано не тільки анатомо-фізіологічними особливостями організму, але й недоліками методики розвитку цієї якості, особливо якщо зусилля спрямовуються переважно на розтягування м'язів-антагоністів, а не на збільшення сили та амплітуди м'язів, що скорочуються[16, с.17].

Виключення вправ на розтягування з тренування може призвести до погіршення рухливості у суглобах, тому вправами на розтягування потрібно займатися протягом усього року, змінюючи їх дозування. На етапі підтримки рухливості у суглобах на досягнутому рівні, вправи на розтягування допомагають підтримувати рухливість на попередньому рівні, що необхідно для досягнення оптимального спортивного результату.

На практиці частіше зосереджуються на розвитку пасивної гнучкості, а не активної. У фізичній культурі та спорті широко використовуються два види вправ для розвитку пластичності: махові або пружинні рухи, такі як: нахили, вісі та випаді і рухи, що розтягують, такі як вправи на тренажерах або з партнером. Вправи на розвиток пластичності можна розділити на дві основні групи: пасивні рухи, які виконуються з допомогою інших груп м'язів, для розтягування певної групи м'язів та махові чи пружинні рухи, які пов'язані зі збільшенням сили м'язів, що здійснюють рух[37, с.35].

Таким чином, є два шляхи для досягнення збільшення активної рухливості під час руху:

- збільшення пасивної рухливості;
- збільшення максимальної сили [40, с.33].

Для розвитку активної рухливості можна використовувати метод динамічних зусиль, що полягає в створенні максимальної силової напруги під час виконання вправ з переміщенням ненасиченого обтяження з максимальною амплітудою. Крім того, для виховання активної рухливості можна застосовувати вправи із зовнішнім опором, такі як: вправи з використанням ваги предметів, протидії партеру, опору пружних предметів

та статичні (ізометричні) силові вправи, що виконуються у вигляді максимальної напруги тривалістю 3-4 секунди [62, с.86].

Для розвитку пасивної рухливості в суглобах застосовуються вправи на розтягування, які повинні відповідати деяким вимогам. Вони повинні бути виконуватись з граничною амплітудою та бути доступними для людей, які їх виконують. Серед вправ, що сприяють розвитку пасивної рухливості, можна виділити наступні:

- Пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера;
- Пасивні рухи, що виконуються з обтяженням;
- Пасивні рухи, що виконуються за допомогою гумового еспандера або амортизатора;
- Пасивні рухи, що виконуються з використанням власної сили, наприклад, притягування тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою;
- Пасивні рухи, що виконуються на снарядах, де вагою використовується власна маса тіла;
- Активні рухи, такі як: різні махи, ривки та нахили, що виконуються з повною амплітудою без використання предметів або з предметами [65, с.73].

Вправи на збереження статичної позиції з граничною амплітудою, які виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла або з використанням сили, сприяють розвитку рухливості у суглобах і покращенню розтяжності м'язів та зв'язок. Виконання таких вправ передбачає збереження нерухомого положення з граничною амплітудою протягом певного часу, після чого настає розслаблення, а потім вправа повторюється. Вправи впливають безпосередньо на м'язи, суглобову сумку та зв'язки, підвищують їх еластичність та зміцнення [1, с.15].

У новачків може спостерігатися значна різниця між активною та пасивною рухливістю в суглобах. Найбільша різниця спостерігається при згинанні та відведенні ноги, розгинанні руки, пронації та супінації гомілки,

стегна, плеча та передпліччя, а найменша – при рухах хребетного стовпа, розгинанні та згинанні гомілки, передпліччя.

З цим пов'язано те, що на початковому етапі тренування при вихованні пластики при рухах першої групи слід приділяти увагу силовим вправам у поєднанні зі спеціальними вправами, що сприяють розвитку активної рухливості в суглобах. При вихованні пластики в рухах другої групи рекомендується використовувати вправи на розтягування, які сприяють пасивній рухливості [4, с.7].

Після досягнення високого рівня розвитку активної чи пасивної рухливості у суглобах, важливо змінювати комплекс вправ. Якщо метою є розвиток активної рухливості, то важливо включати силові вправи в поєднанні з вправами на розтягування. Це сприятиме збільшенню сили м'язів, які виробляють цей рух, а також їх розтяжності і еластичності. Дослідження показали, що використання вправ на розслаблення під час періоду переважного розвитку рухливості у суглобах може значно підвищити ефект тренування до 10%. Ці вправи допомагають поліпшити як активну, так і пасивну рухливість в суглобах.

Отже, для виховання пластики необхідно включати в комплекс вправ і вправи на розслаблення, які забезпечують приріст рухливості за рахунок покращення здатності м'язів до розслаблення та розтягування. Для досягнення оптимального ефекту тренування важливо визначити правильні пропорції використання вправ на розтягування та дозування навантажень [7, с.89].

Якщо є вимога досягти значного прогресу в розвитку пластики протягом 3-4 місяців, рекомендується використовувати різноманітні вправи в такому співвідношенні: близько 40% активних, 40% пасивних і 20% статичних. Для дітей рекомендовано більше активних вправ і менше статичних.

Фахівці розробили зразкові рекомендації щодо кількості повторень, темпу рухів та часу «витримок» у статичних положеннях. На перших

заняттях кількість повторень повинна бути невеликою – близько 8-10 разів і поступово збільшуватися з часом [11, с.25]. Вправи на гнучкість рекомендується включати у ранкову гігієнічну гімнастику, в підготовчу частину заняття та в розминку перед заняттями спортом. Вправи на пластику важливо поєднувати з вправами на силу та розслаблення.

Під час активних вправ рекомендується виконувати одне повторення, тоді як під час пасивних – одне або два повторення. У статичних положеннях потрібно витримувати 4-6 секунд. Для занять з гнучкістю рекомендується виконувати вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім для тулуба та нижніх кінцівок в певній послідовності. Під час серійного виконання цих вправ в проміжках відпочинку слід виконувати вправи на розслаблення. Якщо є тривала перерва в тренуванні пластики, це може погіршити рухливість у суглобах на 10-12% [25, с.87]. Щоб підвищити рухливість всіх основних суглобів, рекомендується використовувати широкий арсенал вправ. Необхідно також враховувати, що рухливість у суглобах може змінюватись залежно від зовнішніх умов та стану організму під час виховання пластики.

Рухливість у суглобах може зменшуватись після тренування, коли м'язи стомлюються або при охолодженні, а збільшуватись після розминки чи при підвищенні температури повітря. Основним методом виховання пластики є повторний метод, при якому досягають максимальної амплітуди рухів шляхом виконання вправ на пластичність [17, с.49]. При цьому важливо враховувати характер вправи, число повторень, інтервали відпочинку та інші фактори. При тренуванні пасивної рухливості можна покращити активну пластичність, тому що відбувається перенесення рухливості [26, с.127].

Однак, зворотний вплив не спостерігається: тренування активної рухливості майже не впливає на пасивну рухливість. Різні види рухової діяльності та спеціальні вправи можуть мати різні вимоги до пасивної та активної рухливості. Наприклад, для досягнення шпагату або «містка» важлива пасивна рухливість, а для спринтерського бігу або ходьби – активна. Для досягнення спеціальної пластичності, такої як силова гнучкість, яка

вимагає статичних положень (важлива її максимальна реалізація в акробатиці, гімнастиці та стрибках у воду, а в метанні м'ячах, бар'єрному бігу тощо) необхідний високий рівень розвитку як пасивної, так і активної пластичності.

Розвиваючи активну рухливість у суглобах, важливо використовувати силові вправи в поєднанні з вправами на розтягування. Таке комплексне використання вправ сприяє не тільки збільшенню сили м'язів, що виконують цей рух, але і покращує їх розтяжність та еластичність. Процес розвитку пластичності має свої особливості і його необхідно враховувати при тренуванні. Гнучкість та пластичність розвиваються складніше, ніж силові якості.

Основним завданням є розвиток активної рухливості, а покращення пасивної пластики слід розглядати як допоміжний елемент. Робота над розвитком рухливості в суглобах повинна передувати силовому тренуванню і проводитися одночасно з ним. На початковому етапі занять ефективність дають пасивні вправи. Не всі вправи надають однакового навантаження, в статичних положеннях воно більше, ніж в динамічних, тому необхідно дозувати їх по-різному.

Пасивні рухи слід виконувати в 3-4 підходи з числом повторень від 10 до 40 [28, с.285]. Статичні положення утримуються в 3-4 підходи по 6-10 секунд в кожному. Число повторень і час утримування залежать від стану працюючих м'язів і загального стану – загальна втома зменшує амплітуду рухів та ефективність розвитку пластики. Одним з основних правил у розвитку пластики є обов'язкове розігрівання працюючих м'язів. Розтягуючи рухи необхідно виконувати по найбільшій амплітуді, уникаючи різких рухів.

Для досягнення ефективного розвитку активної рухливості, необхідно використовувати методи, які застосовуються в розвитку сили. Один з основних методів – це метод повторних зусиль з максимальною напругою, який застосовується у всіх режимах роботи.

Вправи першої групи виконуються у 2-3 підходи з 6-8 повтореннями з вагою обтяження, яка не перевищує 2% від ваги тіла. Статичне утримання здійснюється у 2-3 підходи по 5-6 секунд. Статичне утримання з додатковим махом виконується у 2 підходи з 2-3 повтореннями, зі зміною напрямку руху між повтореннями [33].

Останнім часом в Україні та за кордоном дуже популярним став стретчинг – система вправ, які допомагають розвивати гнучкість, пластичність та збільшувати еластичність м'язів. Слово «стретчинг» походить від англійського «stretching», що означає натягувати або розтягувати. Під час статичних вправ на розтягування, дитина приймає певну позу та утримує її протягом 15-60 секунд, можливо напружуючи розтягнуті м'язи [2].

Фізіологічна суть стретчингу полягає в тому, що під час розтягування м'язів та утримання певної пози активізуються процеси кровообігу та обміну речовин. Найбільш поширена послідовність виконання вправ складається з фази скорочення м'язу (силова або швидко-силова вправа) тривалістю 1-5 секунд, потім розслаблення м'язу 3-5 секунд і тільки після цього розтягування у статичній позі від 15 до 60 секунд.

Також широко використовується динамічний (пружинистий) спосіб виконання вправ стретчингу. Ці вправи виконуються в розминці або в основній частині заняття і закінчуються утриманням статичної пози на якийсь час у останньому повторенні.

Тривалість та спосіб відпочинку між вправами в стретчингу залежать від індивідуальних потреб кожної людини. Деякі можуть заповнювати паузу повільним бігом, а інші використовувати активний відпочинок. Незважаючи на це, існують загальні рекомендації щодо тренування. Тривалість кожного повторення повинна бути від 15 до 60 секунд (для новачків – 10-20 секунд).

Кількість повторень вправи може становити від 2 до 6 разів з паузою між ними від 10 до 30 секунд. Рекомендована кількість вправ у одному комплексі – від 4 до 10. Загальна тривалість тренування повинна бути від 10 до 45 хвилин. Під час відпочинку рекомендується повне розслаблення, біг

підтюпцем або активний відпочинок. Під час виконання вправ потрібна концентрація на м'язовій групі, яка піддається навантаженню [56, с.90].

1.3.Застосування засобів художньої гімнастики у фізичному вихованні

Гімнастика – комплекс специфічних засобів і методів гармонійного фізичного виховання людей [58, с.32]. Основна особливість, яка дозволяє відносити вправу до певного різновиду гімнастичних, є суворо регламентований характер рухових дій. Провідна роль гімнастики у фізичному вихованні дітей визначається наступним:

- різноманітний набір вправ, здатних мати спрямований вплив на організм дитини та вирішувати оздоровчі, виховні, освітні завдання фізичного виховання;
- здійснення вибіркового впливу на різні ланки опорно-рухового апарату та внутрішні органи;
- чітке дозування фізичного навантаження, що відповідає віку та рівню підготовленості дітей [46, с.362].

У зв'язку з цим засоби гімнастики займають важливе місце у змісті фізичного виховання дітей.

Варто сказати, що художня гімнастика – це олімпійський вид спорту для жінок, у якому спортсмени змагаються у технічній майстерності та виразності виконання складних рухів тілом у поєднанні з маніпуляціями предметами під музику. При вирішенні питання підготовки гімнасток необхідно враховувати особливості даного виду спорту. Це допомагає побудові процесу інтегральної підготовки висококваліфікованих спортсменок.

Незважаючи на поліфункціональний підхід до вивчення проблематики в художній гімнастиці, питання підвищення ефективності процесу підготовки гімнасток високого рівня з органічною ув'язкою всіх його видів

індивідуально для кожної спортсменки залишалися недостатньо розробленими.

Історично склалося, що всі види гімнастичних дисциплін, займають одне з провідних місць у фізичному вихованні нашого народу. Гімнастика є системою спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених методичних прийомів, спрямованих на всебічне вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття людей. Наша країна є традиційно гімнастичною, що має свою національну школу, яка забезпечила успіх на світовому помості у всіх спортивних видах гімнастики. Тріумфальними перемогами славить нашу країну художня гімнастика [18, с.59].

Успішна підготовка висококваліфікованих спортсменів неможлива без систематичного та уважного вивчення тенденцій розвитку спорту вищих досягнень та напрямів удосконалення системи спортивної підготовки. Здійснюючи підготовку висококваліфікованих гімнасток, ми розглянули спеціальні дослідження щодо виявлення тенденцій розвитку з метою вивчення шляхів її вдосконалення.

В результаті дослідження думок фахівців у галузі теорії та методики гімнастики, узагальнення даних літератури, педагогічних спостережень, аналізованого практичного досвіду виявлено основні тенденції розвитку світової художньої гімнастики:

- зростання проблеми змагальних програм;
- збільшення обсягів тренувальної роботи;
- навколо гранична реалізація індивідуальних можливостей гімнасток;
- оптимальна збалансованість рухових дій;
- збільшення обсягу допоміжної та особливо спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи;
- збільшення числа змагальних днів та тривалості змагального періоду;

- численні перемоги вітчизняних гімнасток на міжнародних зустрічах, чемпіонатах Європи, Світу та Олімпійських іграх;
- швидке поширення ефективної технології підготовки у світі внаслідок залучення фахівців із різних країн;
- поява на міжнародній арені спортсменок із країн, де художня гімнастика була традиційним видом спорту (Японія, Єгипет, Бразилія, Англія, Таїланд та інших.);
- підвищення кваліфікації тренерів;
- підвищення кваліфікації суддів;
- одним із прогресивних факторів розвитку художньої гімнастики є вдосконалення правил змагань;
- збільшення нових спортивних відділень художньої гімнастики у ДЮСШ;
- відкриття центрів підготовки в різних містах України;
- впровадження науково-дослідних розробок з різних аспектів підготовки висококваліфікованих спортсменок;
- удосконалення всіх видів підготовки у художній гімнастиці;
- постійне вдосконалення екіпірування;
- вдосконалення управлінського аспекту підготовки гімнасток [30, с.74].

Гімнастика як сукупність засобів і методів фізичного виховання розвивалася протягом тривалого часу. У змісті сучасного фізичного виховання вбачається обґрунтованим позитивний вплив засобів гімнастики на стан здоров'я та всебічний фізичний і психічний розвиток дітей. Аналіз вітчизняних програм з фізичного виховання дітей виявив, що гімнастика займає близько 50% вправ, які є засобом фізичного виховання, а її зміст представлено, головним чином, засобами основної та ритмічної гімнастики.

Незважаючи на численні дослідження, присвячені різним аспектам використання художньої гімнастики у фізичному вихованні дітей, низка

питань залишається відкритими. Так, не вирішено питання про доцільність застосування засобів художньої гімнастики у процесі фізичного виховання дітей п'ятого року життя, оскільки більшість авторів рекомендують використовувати вправи художньої гімнастики у заняттях з дітьми. Не визначено засобів художньої гімнастики оздоровчої спрямованості, адекватних віковим можливостям дітей 4-7 років, які забезпечують реалізацію завдань фізичного виховання, а також методичні особливості їх використання [38, с.55].

Художній гімнастиці, як і іншим видам гімнастики, властива сувора регламентація рухових дій. У той самий час вправи художньої гімнастики (їх особливості, методика застосування) немає аналогій за іншими видами гімнастики. Предметом вивчення у художній гімнастиці є мистецтво виразного руху. Головна методична особливість художньої гімнастики полягає у особливій ролі музики у виконанні вправ і їх навчанні. Особливостями вправ художньої гімнастики є цілісність, динамічність і танцювальність [43, с.30]. Завдяки значному діапазону складності вправ, варіативності прийомів і підходів, що застосовуються під час освоєння технічних процесів, заняття художньої гімнастикою сприяють розширенню рухових можливостей, розвитку психічних процесів, вихованню особистісних властивостей.

Переходячи на новий рівень свого розвитку, дитина починає активно пізнавати навколишній світ. У кожної дитини, що вступила до школи, підвищується психологічна напруженість, яка відбивається не лише на фізичному здоров'ї. Активне заняття фізичною культурою у цьому віці сприяють як фізичному розвитку дитини і розвинути у ньому рухові навички, оскільки дітям часто не вистачає витримки під час уроків [66, с.193].

Низька рухова активність – один із головних факторів, що впливає на здоров'я юних гімнасток. Дефіцит рухової активності порушує необхідні захисні функції організму, що значно погіршує загальне здоров'я дитини.

Дане явище пов'язане з досить частими та великими психологічними навантаженнями у школі та вдома [9, с.37].

Вище перелічене свідчить, що у більшості юних гімнасток швидко порушується постава, погіршується дихальна система, зір, порушується обмін речовин тощо. У цьому віці відбувається закладання основ культури рухів, освоюються нові рухи та вправи.

Вправи гімнастики можна з успіхом використовувати в різних формах організації фізичної культури як основні вправи, а так само загальної або спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальних заняттях різних видів спорту, а також у всіх формах організації фізичної культури в школі.

Здоров'я школярів може бути підірвано екологічними факторами, швидким темпом сучасного життя і постійною присутністю агресивних мікроорганізмів у навколишньому середовищі. Тому дуже важливо зміцнювати захисні сили організму, використовуючи доступні методи, такі як: збалансоване харчування, своєчасне лікування різних захворювань, профілактичні заходи для підвищення імунітету та фізична активність [13, с.56].

В умовах розвитку технічного прогресу з появою комп'ютерів, смартфонів та інших «девайсів», які полегшують працю та повсякденне життя школяра, фізична активність школяра різко скоротилася порівняно з найближчим минулим десятиліттям. Це веде до поступового зниження функціональних здібностей школяра, послаблення його скелетно-м'язового апарату, змін у роботі внутрішніх органів – змін, на жаль, у гірший бік.

Недолік руху та енерговитрат призводить до збоїв у роботі всіх систем (м'язової, судинної, серцевої, дихальної) та організму загалом, сприяючи виникненню різних захворювань. Саме тому настільки важливим виявляється вплив спорту здоров'я школяра. Фізкультура та спорт іноді стають єдиними доступними людині формами рухової активності, за допомогою яких задовольняється природна потреба школяра до руху та навантажень.

Таким чином, мистецтво гімнастики має позитивний вплив на здоров'я дитини, що пояснюється наступним:

1. Покращується стан опорно-рухового апарату: збільшується обсяг і силові показники м'язів, кістки скелета стають стійкішими до навантажень. Під час тренувань або занять гімнастикою покращується кисневе живлення м'язів, залучаються кровоносні капіляри, які не задіяні у спокої, та формуються нові кровоносні судини. Регулярні тренування змінюють хімічний склад м'язових тканин, збільшуючи вміст енергетичних речовин і прискорюючи обмінні процеси, синтез протеїнів та утворення нових м'язових клітин. Систематичні заняття допомагають запобігати захворюванням опорно-рухової системи, таким як: остеохондроз, грижі між хребцевих дисків, артроз, атеросклероз та остеопороз [19, с.18].

2. Поліпшується нервово-м'язова координація та реакція на подразники. Гімнастика сприяє розвитку спритності, швидкості та точності рухів. Регулярні тренування сприяють формуванню нових умовних рефлексів, які зміцнюються та об'єднуються у послідовні послідовності рухів. Організм стає більш адаптованим до складних завдань та вправ, що дозволяє досягати кращих результатів з меншим зусиллям. Швидкість нервових процесів збільшується: мозок швидше реагує на подразники та приймає рішення [23, с.351].

3. Зміцнюється серцево-судинна система. Гімнастика зробить серце та судини дітей витривалішими. Під час тренувань всі органи працюють в інтенсивному режимі. М'язи потребують більше кисню під час навантаження, що змушує серце та судини перекачувати більший обсяг крові, насиченої киснем, за короткий час. У стані спокою серце перекачує близько 5 літрів крові на хвилину, під час тренувань ця кількість збільшується до 10 або 20 літрів. Серце та судини у дітей, що займаються гімнастикою, швидко адаптуються до навантажень та швидко відновлюються після них [34, с.117].

4. Підвищується ефективність роботи дихальних органів. При фізичних вправах, оскільки тканини та органи потребують більше кисню,

дихання стає більш глибоким та інтенсивним. Кількість повітря, що проходить через легені за одну хвилину, збільшується з 8 л у стані спокою до 100 л під час занять спортивно-оздоровчою гімнастикою. Життєва ємність легенів також збільшується.

5. Покращується імунітет та склад крові. Спортсмени, які регулярно займаються спортом, мають більшу кількість еритроцитів в одному кубічному міліметрі крові – з 5 млн. до 6 млн. Також підвищується рівень лімфоцитів (білих тілець крові), які забезпечують нейтралізацію шкідливих факторів, що надходять в організм. Це свідчить про те, що спорт зміцнює імунну систему та здатність організму протистояти негативним впливам довкілля. Фізично активні діти рідше хворіють, а якщо захворіють, то швидше одужують.

6. Поліпшується обмін речовин. Тренований організм краще регулює рівень цукру та інших речовин у крові.

7. Змінюється ставлення до життя. Фізично активні діти стають більш життєрадісними, менш схильні до різких змін настрою, дратівливості, депресій та неврозів [65, с.191].

У ході навчання рухам діти накопичують певний руховий досвід, що полегшує процес оволодіння новими, складнішими вміннями та навичками. Розвиток фізичних якостей – одне з найважливіших завдань, що стоять перед фізичним вихованням у молодшому шкільному віці. Найбільшою мірою це стосується швидкості та спритності, оскільки навчання у юних гімнасток збігається з періодом, найбільш сприятливим для інтенсивного розвитку саме цих якостей.

У розвитку витривалості головним завданням є сприяння підвищенню аеробних можливостей організму дітей та на цій основі забезпечити зростання загальної витривалості. Завдання у розвитку сили пов'язані насамперед із формуванням постави та зміцненням відстаючих у розвитку м'язових груп.

Гнучкість у юних гімнасток слід підтримувати в оптимальних межах для того, щоб її показники не знижувалися в міру природного вікового зменшення еластичності тканин та збільшення м'язової маси. Пробудження інтересу до спортивно-оздоровчої гімнастики – завдання, яке слід вирішувати вже у початковій школі, оскільки звички, закладені у дитинстві, дуже міцні [55, с.39].

Стійкий інтерес до фізичних вправ в дітей віком може бути викликаний лише тоді, коли заняття будуть приносити їм радість. Вправи гімнастики покликані збагатити руховий досвід дітей та сприяти розвитку фізичних якостей. Елементи акробатики, вправи в рівновазі, різноманітні стрибки, вправи в рівновазі – далеко не повний перелік засобів для розвитку сили, спритності, швидкості та навчання вмінням та навичкам, передбаченим програмою.

Рухливі ігри є дуже важливий розділ серед засобів фізичного виховання дітей. Рухливі ігри повинні сприяти закріпленню та вдосконаленню вивчених вправ або вирішувати самостійні завдання щодо розвитку фізичних якостей. При вихованні швидкісних якостей слід прагнути розвивати в дітей віком здатність до високого темпу рухів, що у старшому віці буде дуже важко. Ігровий та змагальний методи якнайкраще сприяють вирішенню цього завдання [60, с.72].

Слід віддавати перевагу цілісним руховим діям та уникати вузькоспеціальних вправ. У розвитку сили в юних гімнасток основним можна вважати метод повторних зусиль. Коли вправа повторюється багаторазово (8-12 разів), це сприяє потовщенню м'язових волокон і зростання м'язової маси. Велику увагу необхідно приділити групам м'язів, які формують поставу [67, с/12].

Тут прийнятні та короткочасні статичні вправи. Виховання спритності через збільшення запасу рухових умінь і навичок і шляхом набуття здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки – процес досить тривалий. У цьому до розвитку спритності в дітей віком слід

починати якомога раніше: бажано з приходом в школу. Виховувати спритність слід у підготовчій та на початку основної частини уроку.

Особливостями вправ художньої гімнастики є їхня динамічність і танцювальність. Динамічність обумовлена частим пересуванням майданчиком, динамічним виконанням рухів, темпу, ритму, амплітуди, напрями і сили рухів. Танцювальність полягає в умінні надавати рухам характеру та різного емоційного забарвлення, проте рухи виконуються у конкретному ритмічному малюнку та повторюються у необхідній послідовності [5].

Основний зміст художньої гімнастики становлять:

- вправи основної гімнастики;
- вправи без предмета;
- елементи акробатики;
- елементи хореографії;
- ритміка;
- вправи із предметами;
- елементи пантоміми [15, с.70].

Працюючи з дітьми важливе місце відводиться гімнастиці, до засобів якої відносять стройові, загальнорозвиваючі і прикладні вправи. Особливістю виконання стройових вправ у художній гімнастиці визначається зв'язком рухів із музикою. Загальнорозвиваючі вправи у заняттях художньої гімнастикою своєрідні: злитість, округлість, хвилеподібність, пружинність, цілісність, зв'язок рухів із музикою.

Особливістю виконання прикладних вправ у художній гімнастиці є їх стилізований характер. На етапі початкової підготовки основна увага приділяється формуванню навичок правильної постави та ходи, а також правильної постановки рук та ніг. До класу складних вправ без предмета віднесено елементи, розучування яких пов'язані з утворенням складної рухової навички: повороти, стрибки, хвилі, рівноваги [22, с.40].

Акробатичні вправи сприяють розвитку сили, спритності, гнучкості, просторової орієнтації та є чудовим засобом тренування вестибулярного апарату. З акробатичних стрибків діти можуть виконувати переكاتи та перекиди, із вправ у балансуванні – шпагати, упори, стійки на лопатках, мости; не використовуються кидкові вправи. Ритміка спрямована на розвиток музичності в дітей. До занять ритмікою слід приступати з раннього віку, тому що діти емоційніше розуміють музику через рухи [24, с.56].

Музично-рухові завдання та музично-рухливі ігри є головними засобами ритміки. У художній гімнастиці використовуються вправи з предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, стрічкою та ін. Предмети сприяють функціональному вдосконаленню зорового апарату, створюють зорові орієнтири, шкірного та рухового аналізаторів, кращої координації рухів окремими частинами тіла. Предмети різних форм, ваги, обсягу та фактури сприяють набуттю різного рухового досвіду, розуміються дітьми як гра і дозволяють багаторазово повторювати вправи, розпалюючи до них інтерес [24, с.57].

Вправи з м'ячем сприяють розвитку точності рухів у часі та просторі, сили м'язів рук та плечового поясу, координації рухів, уваги, швидкості, відчуттю ритму. Вправи зі скакалкою допомагають розвинути практично всі фізичні якості, сприяють підвищенню функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливають на зміцнення кистей та формування стоп, тренують окремі м'язові групи. Виконуються у різноманітних ритмічних поєднаннях, з різною швидкістю, у різному характері [27, с.118].

Вправи з обручем – засіб для розвитку координації рухів, швидкості, ефективно впливають на формування правильної постави, збільшують силу м'язів плечового поясу та рук, особливо кисті та пальців. Форма обруча та його конструкція дозволяють виконувати різні за характером вправи [41, с.79].

Застосування засобів художньої гімнастики ставлять за мету гармонійний розвиток дітей юних гімнасток, а не спеціалізованого та граничного розвитку здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у змаганнях з цього виду спорту. Використовувані засоби художньої гімнастики спрямовані виконання завдань фізичного виховання.

Повноцінне вирішення завдань фізичного виховання забезпечується з урахуванням комплексного застосування різних засобів художньої гімнастики, а не окремих вправ. Слід враховувати, що ігрова діяльність є основним видом діяльності та головним засобом розвитку дитини.

Вправам художньої гімнастики потрібно надати ігрову форму на основі використання образних назв, прийомів імітації та наслідування, ігрового методу. Основним принципом фізичного виховання є принцип оздоровчого спрямування [44, с.45]. Завдання збереження та зміцнення здоров'я мають місце у всіх розділах фізичного виховання. У той же час, оздоровча частина занять фізичними вправами може бути забезпечена лише за дотримання відповідних умов.

Відповідно до теоретико-методичних положень управління багаторічною фізичною підготовкою, спрямованість, зміст та параметри тренувального навантаження повинні відповідати стану тих дітей, які займаються, а також програмі фізичного вдосконалення людини. Необхідно вивчити комплексну оцінку стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичну підготовленість дітей при плануванні змісту фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання дітей необхідно приділяти велику увагу профілактиці та корекції функціональних відхилень опорно-рухового апарату. На етапі початкової підготовки для вирішення цих завдань у значному обсязі застосовуються вправи відповідної спрямованості. У змісті художньої гімнастики оздоровчої спрямованості значний обсяг займають вправи формування правильної постави у дітей.

Важливе завдання фізичного виховання – це розвиток фізичних якостей. Результати розвитку рухових здібностей людини визначаються

характером та інтенсивністю фізичного тренування. Рівень розвитку фізичних якостей багато в чому обумовлює успішність рухової діяльності дітей, їхню здатність до оволодіння новими формами рухів, уміння доцільно ними користуватися. Вже з трьох років необхідно розпочинати цілеспрямований розвиток таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, гнучкість, сила та витривалість [47, с.450].

Роль рухів у розвитку організму величезна. Вони здатні до формування багатьох функцій людини, взаємозв'язку моторних і вегетативних функцій, що склалися в процесі еволюції. юних гімнасток Рух забезпечує механізмом моторно-вісцеральних рефлексів, які удосконалюються в ході онтогенезу обміну речовин та енергії. Між розвитком рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) та формуванням рухових навичок існує тісний взаємозв'язок.

Освоєння нових рухів супроводжується вдосконаленням рухових якостей. Формування рухових якостей в онтогенезі відбувається нерівномірно і гетерохронно, що залежить від розвитку низки систем організму.

У цьому віці припадає другий критичний період у розвитку дітей та підлітків. У цьому віці в житті відбувається багато важливих змін. До них відносяться нові шкільні друзі, новий розпорядок дня, додається відповідальність за свої рішення і вчинки, значно змінюється режим рухової активності. З'являються нові авторитети в особі вчителів, більш старших товаришів. Зазначені фактори здійснюють значний вплив не тільки на емоційний стан дитини, але і на фізіологічні системи і процеси в організмі.

Даний період є періодом адаптації для дитини і вимагає особливого дбайливого ставлення до молодшого школяра. У найбільш загальному вигляді основну характеристику вікових змін в спортсменів 6-річного віку можна назвати збільшенням надійності фізіологічних функцій [13, с.69]. Кількісною мірою вікових змін надійності є обсяг виконуваних навантажень.

У молодшому шкільному віці розширюються резервні можливості більшості функцій організму.

Зниження частоти серцевих скорочень і показників дихання у спокої визначає, з одного боку, більш економічний режим функціонування, а з іншого – розширення функціонального діапазону, в якому може підтримуватися активність тих чи інших функцій. Важливу роль в цьому віці відіграє збільшення ударного обсягу серця. З віком збільшуються хвилинний і резервний об'єм крові, що забезпечує серцю зростаючі адаптаційні можливості до фізичних навантажень. Всі перераховані вище фактори сприяють збільшенню можливостей виконувати вправи з найрізноманітніших напрямків [14, с.17].

У процесі онтогенезу значно збільшується маса і об'єм легенів, змінюється частота і глибина дихання. З віком значно змінюється життєва ємність легень (далі – ЖЄЛ). ЖЄЛ у 6-річної дитини майже в 3 рази менша, ніж у дорослої людини, хоча до закінчення юних гімнасток відмінності дещо скорочуються. У дітей 6-річного віку слабо виражена здатність до довільної регуляції дихання, особливо за допомогою словесних інструкцій. Довільна регуляція дихання вдосконалюється паралельно розвитку мови і наближається до рівня дорослого тільки до 11–12 років. Тому в цей період слід приділяти особливу увагу дихальним вправам. Обмінні процеси в цьому віці досить стабільні. Інтенсивність окисного метаболізму в порівнянні з дошкільним віком знижується і наближається до показників дорослих [20, с.124].

Однією з особливостей дітей даного віку є те, що вони можуть досить довго підтримувати функціональну активність. Але найкраще це виходить у них в тих випадках, коли подразником є ігрова діяльність, особливо якщо вона спонтанна, не по завданню. Серед чинників, що забезпечують різке збільшення надійності фізіологічних систем, важливу роль відіграє енергетика. У дітей дуже високі необхідні щоденні енерговитрати. Це

пов'язано з підвищеною руховою активністю і з меншою економічністю багатьох фізіологічних процесів.

Більш інтенсивний енергетичний обмін у дітей перешкоджає накопиченню в їх тканинах значних запасів енергетичних субстратів, тобто резервні енергетичні можливості невеликі. Дану особливість дитячого організму необхідно враховувати при проведенні занять фізичною культурою. Іншим важливим фактором меншої надійності є організація фізіологічних функцій дитячого організму, і перш за все, незрілість регулюючих систем (нервової і ендокринної). У зв'язку з цим будь-яка фізіологічна реакція залучає до активної діяльності не тільки органи, які безпосередньо необхідні для її реалізації, але також і інші [21, с.55].

Такий генералізований тип реакції вкрай неекономічний, будь-яка напруга організму завжди пов'язана з активною перебудовою роботи мало не всіх органів і систем. Тому ціна адаптації до зміни зовнішніх умов в молодшому шкільному віці велика. В цьому віці відбувається дозрівання центральних управлінських ланок. Це проявляється при побудові рухів. Збалансована робота м'язів-антагоністів вказує на те, що етап формування координації руху закінчується [29].

Відмінною особливістю розвитку м'язової системи дитини є те, що розвиток м'язів верхніх кінцівок передує розвитку м'язів нижніх кінцівок, більші м'язи формуються завжди раніше дрібних. Дані особливості необхідно обов'язково враховувати при плануванні і проведенні фізичного виховання дітей. У процесі онтогенезу істотні зміни відбуваються в функціональних властивостях м'язів. У молодшому шкільному віці починаються перетворення в скелетних м'язах, які набувають найбільш інтенсивний характер в підлітковому віці. Маса скелетних м'язів у гімнастки ще порівняно невелика.

При характеристиці виконання складних рухових дій або малознайомих рухових дій, можна зустріти таке поняття як «спритність». Але в той же час ряд вчених, конкретизуючи дане поняття в науковій

літературі, вказує поняття «координаційні здібності» [42, с.20]. Іноді дане поняття конкретизують і вказують як «рухові координаційні здібності».

У поняття координаційні здібності вкладають більш широке поняття, маючи на увазі:

1) здатність раціонально координувати нові рухи або під час їх побудови і відтворення;

2) здатність адаптації під нові дії, швидко перемикатися від однієї дії до іншої, згідно мінливих умов, які відбулися.

У науковій літературі показано, що дві описані раніше сторони координаційних здібностей взаємопов'язані, але в той же час мають і свою специфіку. Об'єднує їх те, що вони спрямовані на вирішення координаційних труднощів, пов'язаних рішенням рухових завдань. Але в той же час рішення нових рухових завдань і перемикання з одного (знайомого) рухового завдання на інше за структурою, але таке саме знайоме раніше, вимагає різного поєднання чинників і прояви координаційних здібностей. Як приклад можна навести те, що навіть представники таких складно координаційних видів спорту, як спортивна гімнастика, не завжди можуть продемонструвати наявні у них навички при зміні умов [46, с.363].

У той же час не завжди представник такого виду спорту як баскетбол, зможе легко освоїти рухові необхідні для гри в футбол чи волейбол. Координаційні здібності, як правило, проявляються в рухових діях, тому при їх оцінці неможливе використання якогось одного конкретного критерію. Для якісної оцінки рухових координаційних здібностей необхідно враховувати велику кількість зовнішніх показників. До цих показників необхідно віднести час, витрачений на навчання нових дій або на перебудову з виконання одної рухової дії на іншу. Ще одним критерієм є координаційна складність руху, точність виконання даних рухів в часі і просторі і т.д.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що одним з провідних чинників, що визначають розвиненість координаційних здібностей, є діяльність центральної нервової системи, а саме її мобільність, пластичність.

Ми вважаємо, що ніщо не залишається нерухомим, непіддатливим, а все завжди може бути досягнуте, змінене на краще, аби були здійснені відповідні умови. Дане твердження ми розуміємо як, в першу чергу, необхідність виконання дії для отримання бажаного позитивного результату. Необхідно враховувати, що координаційні здібності, їх розвиток та прояв багато в чому візьмуть від придбаного раніше рухового досвіду, функціональних особливостей сенсорних систем, готовності опорно-рухового апарату, м'язових груп і т.д.

З зазначеного вище розуміємо, що чим більшим арсеналом рухових дій володіє людина, чим вищий її рівень рухових умінь і навичок, тим легше їй буде освоювати нові рухові дії. Здатність виконувати рухові дії точно не тільки технічно правильно, але і в умовах заданих часових проміжків, заданих параметрів, в просторі характеризуються такими термінами як «відчуття простору», «відчуття часу», «м'язове відчуття». При оцінці та характеристиці точності виконання рухових дій в теорії і методиці фізичної культури і спорту пред'являються різні вимоги.

Якщо в спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні або синхронному плаванні оцінюються в першу чергу просторові характеристики переміщення ланок тіла, то у видах спорту, наприклад при виконанні старту слід дотримуватися точних по тимчасовим відріzkам дій. Окремою групою необхідно виділити дії, пов'язані з фінальної точністю рухів. До них можна віднести завершальний удар по м'ячу в волейболі, футболі або завершальне дію в єдиноборствах (кидок, удар). У деяких випадках координаційну точність рухів оцінюють за допомогою спеціальних процедур для оцінки різниці між заданими і фактичними параметрами рухів. Прикладом може бути вимір довжини кроку в бігу і т.д. [48, с.44].

Таким чином, при оцінці координаційних здібностей необхідно враховувати не один окремий параметр, а їх сукупність з огляду на не тільки прояв окремих параметрів, а й їх зв'язок, регулювання окремих дій в єдине ціле параметрі. Якісне виконання рухів, в загальному, і координаційно-

складному зокрема, багато в чому обумовлене здатністю виконувати їх без зайвої м'язової скутості (напруженості). Те ж саме відноситься до здатності утримання обраної складної з координаційною точки зору пози. Ця здатність великою мірою обумовлена міжм'язовою координацією, здатністю розслабляти м'язи антагоністи.

Розрізняють координаційну напруженість і тонічну. Тонічна напруженість (гіперміотонія) проявляється в надмірній нарузі м'язів при утриманні статичної пози. Координаційна напруженість характеризується скутістю рухів, пов'язана з включенням в роботу великої кількості м'язових груп, робота яких не узгоджена. М'язи антагоністи заважають діяльності м'язів, що виконують рухові акти. При цьому відсутня повністю або обмежена за часом фаза розслаблення. Тонічна та координаційна напруженість є одночасно причиною формування нових технік рухових дій і перешкоджають вдосконаленню вже вивчених [3, с.6].

Під їх впливом дії стають більш повільними, енергетично більш витратними, менш потужними. Швидше настає фаза стомлення і сповільнюється процес відновлення. Одним із завдань фізичного виховання в цілому і розвитку координаційних здібностей є виховання вміння регулювати м'язовий тонус. Незважаючи на те, що координаційні здібності найчастіше асоціюють з динамічними руховими актами, вони в першу чергу пов'язані зі збереженням щодо сталого положення тіла в просторі. Досить часто цей стан називають «збереженням рівноваги».

Збереження рівноваги досягається за рахунок протидії силам інерції і т.д. Збереження рівноваги є найважливішою частиною координаційних здібностей, без нього неможливо було б не збереження статичної пози під час прямостояння під час життєдіяльності щодня, ні виконання складних рухових дій, так як під час їх виконання осіб за фазами проходить певні положення тіла і всім їм передують певне вихідне положення тіла. Найбільш поширені варіанти прояву рівноваги ми можемо зустріти при переміщенні по вузькій опорі, виконання певних рухових дій після обертальних вправ (після

порушення функції вестибулярного апарату), в стійці на одній нозі, виконання «ластівки» т.д. [3, с.7].

Так, вже було сказано вище, що рівновага може проявляється як, переважно, в прояві статичної пози, як, наприклад, при утриманні штанги над головою або стійки на одній нозі, так і динамічної формі, коли прояв статичної пози короткочасний, наприклад, біг, спортивні ігри і т.д. Таким чином, стійкість пози або рівновага може досягатися як тонічним напругою м'язів, так і за рахунок постійних коректувань рухів. Під час рухових дій найчастіше проявляється друга форма, при якій цільовою установкою є не фіксація пози, а дотримання балансу. При цьому положення тулуба постійно відновлюється після впливу факторів. В даному контексті ми можемо розглядати рівновагу як здатність до оптимального дотримання балансування в динамічних і статичних позах.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів і мережі Інтернет

Метод теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативних документів і мережі Інтернет є одним зі способів збору та аналізу інформації для отримання нових знань. В нашому випадку розглядалися питання розвитку пластики у юних гімнасток засобами художньої гімнастики. За допомогою цього методу були розглянуті основні методики розвитку пластичності у дітей, визначені проблеми, а також розглянуті підходи до їх розв'язання.

Основні кроки методу теоретичного аналізу та узагальнення даних включають:

- Збір даних: збір науково-методичної літератури, нормативних документів та даних з мережі Інтернет з відповідних джерел, які містять інформацію про певну область дослідження. Загальна кількість опрацьованої літератури складає 67 джерел.
- Систематизація та класифікація даних: відбір інформації, яка відповідає питанням дослідження та її подальша систематизація та класифікація.
- Аналіз та інтерпретація даних: оцінка та аналіз даних з метою визначення ключових тем, проблем та підходів до їх розв'язання.
- Узагальнення та формулювання висновків: висновки та рекомендації, які базуються на аналізі зібраних даних та відповідають питанням дослідження.

– Метод теоретичного аналізу та узагальнення даних є ефективним інструментом для дослідження та отримання нових знань у різних наукових областях.

2.1.2. Узагальнення педагогічного досвіду існуючої практики

Метод узагальнення педагогічного досвіду існуючої практики є одним з ключових методів педагогічної науки та педагогічної практики. Цей метод полягає в систематизації та аналізі досвіду педагогів у питаннях розвитку пластики у юних гімнасток. Для того, щоб застосовувати метод узагальнення педагогічного досвіду, потрібно систематично фіксувати результати своєї роботи, записувати свої спостереження та висновки, що допоможе згодом провести аналіз та оцінку використаних педагогічних прийомів та засобів навчання.

Далі необхідно відбирати найбільш успішні прийоми та засоби навчання, які дали позитивні результати і зіставляти їх з тими, що не дали очікуваного результату. Такий аналіз допоможе виявити недоліки та помилки та покращити ефективність педагогічної діяльності. Отже, метод узагальнення педагогічного досвіду існуючої практики є важливим інструментом для підвищення якості педагогічного процесу та розвитку власного професійного рівня.

Метою методу узагальнення педагогічного досвіду є виявлення та опис педагогічних засобів, методів, прийомів та технологій, які забезпечують ефективне навчання та виховання в дітей пластики. Для досягнення цієї мети, проводяться наступні кроки:

– Збір педагогічного досвіду: на основі аналізу навчальних програм, методичної літератури та спостережень за практикою збирається педагогічний досвід про розвиток пластики у дітей.

- Формулювання питань дослідження: необхідно визначити, які питання потрібно відповісти, щоб зрозуміти, які педагогічні прийоми та засоби є найбільш ефективними у вихованні пластики у юних гімнасток засобами художньої гімнастики.
- Класифікація та систематизація досвіду: педагогічний досвід систематизується відповідно до його складових частин, наприклад, до змісту навчання, методик викладання, діагностики тощо.
- Аналіз досвіду: педагогічний досвід аналізується з метою виявлення його сильних та слабких сторін. Для цього проводиться порівняння з іншими дослідженнями та методичними рекомендаціями.
- Узагальнення досвіду: на основі аналізу та порівняння педагогічного досвіду формулюються загальні висновки та рекомендації щодо використання його у виховному процесі.
- Використання досвіду: рекомендації та висновки з узагальненого педагогічного досвіду використовуються при формуванні власної програми з комплексом вправ на розвиток пластичності.
- Систематизація досвіду: необхідно систематизувати та класифікувати отриманий педагогічний досвід виховання пластики у юних гімнасток засобами художньої гімнастики з урахуванням його результатів та ефективності.
- Вибір найбільш ефективних прийомів та засобів: на основі аналізу та систематизації досвіду виховання пластики у гімнасток засобами художньої гімнастики, необхідно вибрати найбільш ефективні педагогічні прийоми та засоби, які дають найкращі результати.
- Оцінка ефективності вибраних педагогічних прийомів та засобів: необхідно оцінити ефективність вибраних педагогічних прийомів та засобів виховання пластики у гімнасток засобами художньої гімнастики. Для цього можна провести експериментальну роботу з дітьми, що дозволить з'ясувати, наскільки ефективними є вибрані прийоми та засоби виховання пластики.

– Аналіз результатів: на основі отриманих результатів можна проаналізувати, які педагогічні прийоми та засоби є найбільш ефективними в процесі виховання пластики у юних гімнасток засобами художньої гімнастики, та як їх можна використовувати для досягнення більш високих результатів.

– Розробка рекомендацій: на основі отриманих результатів можна розробити рекомендації щодо використання ефективних педагогічних прийомів та засобів виховання пластики у юних гімнасток засобами художньої гімнастики. Це дозволить педагогам та тренерам використовувати найбільш ефективні методи в процесі виховання пластики у дітей.

– Впровадження рекомендацій: отримані рекомендації можна впроваджувати у практику виховання пластики у юних гімнасток засобами художньої гімнастики. Це дозволить досягати більш високих результатів у вихованні пластики у дітей та підвищувати якість педагогічної практики в цій галузі.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – це метод наукового дослідження, який використовується у педагогічній науці для вивчення педагогічних явищ та процесів, які відбуваються в навчальному процесі. Його головною метою є встановлення зв'язку між педагогічними прийомами та методиками, які використовуються педагогами в навчальному процесі та результатами, які вони дають у формі знань, умінь та навичок спортсменів.

Основні етапи педагогічного експерименту:

– Постановка завдання: на цьому етапі визначаються педагогічні явища та процеси, які необхідно вивчити в рамках педагогічного експерименту. Також визначається група спортсменів, на яких буде проводитися експеримент, а також педагогічні прийоми та методики, які будуть використовуватися для досягнення поставленої мети.

– Розробка плану експерименту: на цьому етапі визначаються критерії оцінки результатів експерименту, які дозволяють з'ясувати ефективність використаних педагогічних прийомів та методик. Також визначається методи збору та аналізу даних, які допоможуть вивчити педагогічні явища та процеси.

– Проведення експерименту: на цьому етапі проводяться дослідження педагогічних явищ та процесів, використовуючи визначені раніше методи та прийоми. Спортсмени, що беруть участь у експерименті, можуть бути розділені на контрольну та експериментальну групи, щоб зробити порівняльний аналіз результатів.

– Аналіз отриманих даних: на цьому етапі проводять аналіз отриманих даних з експерименту. Це включає збір інформації, що була зібрана під час проведення експерименту та її обробку з використанням статистичних методів. Можна порівняти результати експериментальної та контрольної груп і дослідити наявну різницю. Результати аналізу можуть вказувати на те, чи було досягнуто поставлену мету експерименту та які висновки можуть бути зроблені з цих результатів.

– Інтерпретація результатів: на цьому етапі проводять інтерпретацію результатів експерименту. Результати можуть бути порівняні з очікуваними результатами та з іншими дослідженнями у цій області. Якщо результати показали ефективність певних методів або процесів, то можуть бути розроблені рекомендації щодо їхнього використання у педагогічній практиці.

– Публікація результатів: на цьому етапі публікуються результати експерименту. Це може бути в наукових журналах, конференціях або інших форумах. Публікація результатів може допомогти іншим дослідникам у розумінні педагогічних процесів та розробці нових методів та підходів. Крім того, публікація результатів може допомогти педагогам та вчителям у покращенні своєї практики та впровадженні нових методів та підходів у свою роботу.

2.1.4. Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження – це метод дослідження, який полягає у систематичному спостереженні за педагогічним процесом з метою виявлення його особливостей та визначення тих факторів, які впливають на ефективність навчання.

Основна мета педагогічних спостережень полягає у тому, щоб збирати дані про те, як педагоги викладають матеріал, як спортсмени засвоюють цей матеріал та як взаємодіють між собою вчителі та спортсмени.

Спостереження можуть бути проведені різними методами, такими як: запис даних у спеціальний журнал, аудіо- або відеозапис спостережень, використання анкет, інтерв'ю тощо. Для проведення педагогічних спостережень необхідна підготовка спостерігача, оскільки правильне спостереження потребує знань про основні принципи педагогіки та фізичного розвитку дітей.

Переваги методу педагогічних спостережень полягають у тому, що вони дозволяють виявити ті нюанси, які неможливо збір даних за допомогою інших методів дослідження. Спостереження дозволяють отримувати інформацію про процес навчання в реальному часі, що дозволяє зробити більш точні висновки про ефективність педагогічного процесу.

Крім того, цей метод дослідження може бути використаний для проведення оцінки дітей та виявлення їхніх сильних та слабких сторін. Недоліки методу педагогічних спостережень полягають у тому, що цей метод може бути досить трудомістким та довготривалим.

2.1.5. Контрольні випробування

Контрольні випробування – це метод дослідження, який дозволяє оцінити рівень спортсменок за певний період навчання та порівняти результати навчання за новою методикою. Цей метод дослідження використовується в освітній практиці для визначення ефективності методів та підходів до навчання та виховання пластики у юних гімнасток.

Контрольні випробування можуть бути проведені у різних формах, таких як: тестування, повторні заміри при виконанні вправ тощо. Зазвичай такі випробування проводяться на початку та в кінці посиленого періоду навчання, щоб порівняти рівень вмінь та пластики спортсменів та визначити ефективність навчального процесу.

Переваги методу контрольних випробувань полягають у тому, що вони дозволяють зіставити результати навчання спортсменів, що дає можливість виявити ті методи та підходи до навчання, які є найбільш ефективними. Крім того, контрольні випробування можуть бути використані для виявлення слабких місць спортсменів та корекції виховного процесу при розвитку пластики.

Недоліки методу контрольних випробувань полягають у тому, що цей метод дослідження не враховує індивідуальні особливості спортсменів та може бути обмеженим в змісті питань. Крім того, результати контрольних випробувань можуть бути спотворені через стрес або інші негативні фактори, які впливають на спортсменів під час проведення тестування.

2.1.6. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики – це набір математичних методів, які використовуються для аналізу та інтерпретації статистичних даних. Ці методи дозволяють визначити закономірності та залежності між різними параметрами, що досліджуються і відтворити ці закономірності у вигляді математичних моделей.

До методів математичної статистики належать такі методи, як: кореляційний аналіз, регресійний аналіз, дисперсійний аналіз, факторний аналіз, класифікаційні методи та інші.

Кореляційний аналіз дозволяє визначити залежність між двома або більше параметрами. Регресійний аналіз використовується для побудови математичної моделі залежності між змінними. Дисперсійний аналіз визначає чи є статистично значимими різниці між групами досліджуваних об'єктів. Факторний аналіз дозволяє визначити, які фактори мають найбільший вплив на результати дослідження. Класифікаційні методи використовуються для класифікації досліджуваних об'єктів на групи в залежності від різних параметрів.

Переваги методів математичної статистики полягають у тому, що вони дозволяють об'єктивно визначати закономірності та залежності між параметрами, що досліджуються і створювати математичні моделі для їх опису. Крім того, ці методи дозволяють проводити порівняльний аналіз результатів досліджень між різними групами досліджуваних об'єктів.

Недоліки методів математичної статистики полягають у тому, що їх використання може бути складним для людей без достатньої математичної підготовки. Крім того, при використанні цих методів необхідно дотримуватися певних передумов та припущень, які можуть не завжди виконуватися в реальних умовах дослідження.

Також важливо пам'ятати, що математична статистика дозволяє знаходити лише статистичні зв'язки між параметрами, а не обов'язково причинно-наслідкові зв'язки. Це означає, що навіть якщо знайдено статистично значущу залежність між двома параметрами, це не завжди означає, що один параметр є причиною змін у другому.

Також важливо зазначити, що математична статистика не замінює експертної оцінки та досвіду фахівців. Навіть якщо використано математичні методи для аналізу даних, важливо також враховувати контекст та інші фактори, які можуть впливати на результати дослідження.

Отже, методи математичної статистики є потужним інструментом для аналізу та інтерпретації статистичних даних в різних областях, включаючи педагогіку. Використання цих методів дозволяє об'єктивно визначати закономірності та залежності між параметрами, що досліджуються і проводити порівняльний аналіз результатів досліджень між різними групами досліджуваних об'єктів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у групі початкової підготовки міста Чернівці.

Педагогічний експеримент проводився з лютого 2023 року до квітня 2023 року. У цьому педагогічному експерименті брали участь 10 дівчаток 5-8 років (5 експериментальна група , 5 контрольна група) .Усі діти мають однаковий рівень підготовки. Усі учасниці дослідження попередньо пройшли медичний огляд та відсутність протипоказань до навчально-тренувальних занять не мали.

Заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин на день. Педагогічне дослідження проводилося в три етапи.

На I етапі (лютий 2023 року) вивчалася науково-методична література з цієї проблеми, проводилося початкове тестування рівня розвитку гнучкості,пластичності, а також розроблено комплекси вправ, спрямовані на розвиток гнучкості.

На II етапі (березень 2023 року) у групі проводились тренувальні заняття за стандартною програмою, але додатково до уроків було включено комплекси вправ для розвитку гнучкості та пластичності .

На III етапі (квітень 2023 року) було проведено підсумкове тестування та підведено результати дослідження та їх математичну обробку, проведено аналіз результатів експерименту та зроблено відповідні висновки.

Для визначення рівня розвитку пластичності у дівчаток 5–8 років був проведений вихідний тест на гнучкість у лютому 2023 року. Результати вихідного тестування представлені у розділі 3 Табл. 3.1. У вересні 2023 року було проведено контрольне (підсумкове) тестування для визначення ефективності застосування експериментальної методики. Результати тестування представлені у розділі 3 (Табл. 3.2.)

Також на початку експерименту нами було розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності. Для розробки методики ми шляхом аналізу праць та іншої спеціальної літератури, а також правил змагань з художньої гімнастики, власних спостережень і опитувань тренерів визначили основні компоненти рухово-пластичної виразності гімнасток.

До них віднесли:

1. музично-ритмічну підготовку;
2. оволодіння навичками виразного руху;
3. хореографічну підготовку;
4. вивчення елементів народного, бального і сучасного танцю.

Відповідно до компонентів рухово-пластичної підготовки юних гімнасток, ми визначили головні знання, уміння й навички, якими мали оволодіти спортсменки:

1. Музично-ритмічна підготовка:

- уміння підбирати й компонувати музику для індивідуальних і групових змагальних і показових виступів;
- рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту;
- вміння складати змагальні та показові вправи під самотійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту і характеру.

2. Оволодіння навичками виразного руху:

- вміння емоційно і яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, виконувати вправи без предмета та з предметами відповідно до настрою й характеру музики;
- удосконалення акторської майстерності (досконале володіння мімікою та жестами).

3. Хореографічна підготовка. Вміти виконувати складні й надскладні вправи класичної хореографії у різних поєднаннях

4. Вивчення та удосконалення елементів:

- сучасних танців різних напрямків: модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо;

Відповідно до компонентів, ми також підібрали засоби розвитку рухово-пластичної виразності у групах початкової підготовки (див.табл.1).

Таблиця 1

Засоби розвитку рухово-пластичної виразності у групи початкової підготовки Кравчук Т. М.

Назва засобу	Зміст засобу
Музично-ритмічні вправи та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності	— підбір та компонування музики для індивідуальних та групових змагальних і показових виступів; — рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту; — складання змагальних та показових вправ під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту та характеру
Вправи для оволодіння виразним рухом	— вправи без предмета і з предметами, що виконуються емоційно й яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, відповідно до настрою й характеру музики; — вправи на удосконалення акторської майстерності (рольові ігри, пантоміміка, інсценування, пластика, тощо).
Хореографічні вправи	— складні й надскладні вправи класичної, народної та хореографії у різних поєднаннях біля станка і на середині; — класичні хореографічні етюди.
Танцювальні вправи	— елементи сучасних танців різних напрямків: модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо; — елементи народних танців: ірландські (ріверденс), східні (беліденс) та ін. — елементи бальних танців за вибором гімнастики; — танцювальні композиції з різних танцювальних напрямків; — перегляд відеозаписів найкращих танців за вищеназваними напрямами.

Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних на початку та наприкінці експерименту ми вимірювали за такими показниками: пластичність (амплітуда рухів — 10 балів; точність — 10 балів; широке використання супроводжуючих рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей — 10 балів; різноманітність в динамізмі, швидкості й інтенсивності рухів — 10); музичність рухів (гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів — 10 балів; гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів — 10 балів; емоційний зв'язок з музикою — 10 балів) та створення художнього образу (хореографія — 10 балів, артистичність (жести, міміка, пантоміміка) — 10 балів; яскравість — 10 балів). Усі ці показники оцінювалися при виконанні досліджуваними довільної змагальної композиції без предмета. Оцінювали композиції чотири судді (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична).

Порівняння цих показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту, проведене з використанням *t*-критерію Ст'юдента, показало, що в контрольній групі вони майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний приріст основних показників рухово-пластичної виразності: амплітуди й точності рухів, використання супроводжуючих рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографії, артистичності та яскравості (див. табл. 2).

Рівень показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту **Кравчук Т. М.**

Табл.2

Показники	КГ		t	ЕГ		t
	до	після		до	після	
Амплітуда рухів	6,6±0,2	7,25±0,31	1,76	6,75±0,24	7,9±0,17	3,83
Точність рухів	6,0±0,16	6,65±0,14	3,02	6,15±0,24	7,5±0,27	3,75
Використання супроводжуючих рухів	5,1±0,33	5,4±0,26	0,71	6,15±0,14	7,7±0,19	6,46
Динамізм, швидкість, інтенсивність	5,4±0,26	5,2±0,24	0,56	5,75±0,14	7,3±0,23	5,96
Гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів	4,4±0,19	4,75±0,25	0,35	5,4±0,23	6,95±0,17	5,54
Гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів	4,15±0,29	4,3±0,28	0,38	5,55±0,2	7,1±0,2	5,54
Емоційний зв'язок з музикою	4,55±0,18	4,9±0,19	0,42	5,6±0,17	7,65±0,21	7,59
Хореографія	5,8±0,18	6,1±0,22	0,49	6,35±0,25	8,0±0,24	4,71
Артистичність (жести, міміка, пантоміміка)	5,7±0,23	6,0±0,26	0,86	6,35±0,22	8,15±0,18	6,43
Яскравість	5,35±0,24	5,55±0,25	0,57	5,65±0,24	7,55±0,25	5,43

Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту Кравчук Т.М.

Табл.3

Показники	КГ		t	p	ЕГ		t	p
	до	після			до	після		
Пластичність	5,78±0,15	6,13±0,14	1,7	p>0,05	6,2±0,12	7,61±0,14	7,83	p<0,001
Музичність рухів	4,37±0,16	4,65±0,17	1,22	p>0,05	5,52±0,13	7,23±0,11	3,17	p<0,01
Створення худ. образу	5,62±0,12	5,88±0,15	1,18	p>0,05	6,12±0,15	7,9±0,13	5,56	p<0,001

Методика проведення занять пластичної гімнастикою відповідає основним принципам вітчизняної педагогіки, зокрема: принципам наочності, доступності, систематичності та послідовності.

Методика містить специфічні принципи:

– Принцип цілісного сприйняття музики через рух дозволяє розуміти смислове поле музичного матеріалу. Для реалізації цього принципу використовуються танцювальні імпровізації, спів з рухами, пантомімічне відтворення музичних звуків без самої музики. Зв'язок між рухами та музичним супроводом є визначальним елементом техніки виконання вправ та формування в дітей відчуття ритму та пластичності рухів.

Для оволодіння рухами під різний музичний темп (повільний, помірний або швидкий) спортсмени повинні вміти розрізняти ритм та темп, а потім

виконувати вправу пластично та ритмічно. Це дозволило поліпшити відчуття ритму в русі, на основі посилення в дітей відчуття поділу музичного періоду на фрази, активізувати емоційну відповідь на музику та творчі здібності.

– Принцип розвитку творчої уяви. Художнє сприйняття світу реалізується через рух, жести, міміку, пози та пластику, що передають відчуття та почуття до розглянутого предмету. Імітуючи пози тварин, птахів, рослин, діти натурально перетворювалися в динаміку рухів. Займаючись, їм не потрібно було пояснювати, як розслабити ті чи інші м'язи: їх образна пам'ять відтворювала яскраво риси зображуваного.

За допомогою виховання в юних гімнасток ставлення до власного руху та виконуючої частини тіла як до особливого об'єкту, вироблялось цілісне психосоматичне становище, яке супроводжувало будування та творче відтворення будь-якого руху. Наприклад, коли дитина відчувала певні труднощі при виконанні певних рухів руками, їй давався порада: «Не виходить? Нічого, поки відпочивай, а руки нехай працюють замість тебе. Ти просто спостерігай за ними, які вони вмілі та спритні!».

Таким чином, навчальний процес вводився в область найближчого розвитку своїх власних рухових можливостей. Описаний спосіб входження в стан є одночасно і способом оживлення, духовного удосконалення рухів дитини.

Формування рухового уявлення та осмисленої моторики нерозривно пов'язане з вихованням у дітей виразних рухів. Відповідна робота проводилась в контексті розвитку творчого потенціалу дитини. Музична виразність закріплювалась у процесі виконання творчого завдання. Як засоби, необхідні для формування рухового уявлення, використовувалися: ігрові завдання на перевтілення, рухові інсценування, вправи на сприйняття та відтворення звуку в захоплюючих образних інтонаціях, завдання на розуміння виразної та зображувальної суті ритму, вправи на розвиток внутрішнього ритмічного слуху. Такі завдання допомагали дітям краще

сприймати і контролювати своє тіло, розуміти ритмічну структуру рухів і звуків, а також розвивали їх творчі здібності.

Одним із ключових моментів у формуванні рухового уявлення дітей є звернення уваги на взаємозв'язок між рухом та почуттями. За допомогою вправ на сприйняття власного тіла та його рухів діти можуть відчутти та визначити свої емоційні реакції на різні види рухів. Такі вправи допомагають дітям зосередитися на своїх емоціях та реакціях на зовнішні подразники та управляти ними, що в свою чергу сприяє розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту.

Усі ці методи взаємодіють між собою та сприяють формуванню рухового уявлення та розвитку рухових навичок дітей. Важливим є також підхід, що використовується в освіті, що базується на індивідуальному підході до кожного дитини та розвитку її потенціалу, з урахуванням її особистих потреб і можливостей.

Принцип індивідуалізації забезпечив значне покращення рухової підготовленості. Проведене пошукове дослідження обумовило необхідність застосування розподілу дітей за експериментальною програмою на групи для найбільш ефективною реалізації індивідуального підходу. Основою для такого розподілу була належність того чи іншого учня до конкретної індивідуально-ритмічної групи, що визначалася сукупністю музичних та рухових відчуттів сприйняття чуття ритму дитини – найвищої нервової та психічної діяльності мислення людини на стадії розвитку та формування організму.

Діти однієї ритмічної групи під час навчання значно спокійніші, краще реагують на новий матеріал, відбувається його засвоєння. У дітей зі слабкою ритмічною групою С або D, які перебувають з дітьми з високою ритмічною групою А, В, відбувається зниження та гальмування всіх психічних процесів і основних видів діяльності організму – уваги, пам'яті та уяви, відчуттів та сприйняття, мислення та мовлення.

У процесі пізнання невід'ємними компонентами є: чуттєве сприйняття, абстрактне мислення та практика. З цією метою в навчанні

використовувалися традиційні методи навчання та виховання: наочний, словесний, гральний, регламентований та варіативний вправи, змагальний, музичний вплив.

Для реалізації індивідуального підходу на основі визначення відчуття ритму та подальшої диференціації інтенсивності обсягу навантаження та загальної спрямованості занять розроблено метод розподілу класу на індивідуально-ритмічні групи. Для поліпшення чуття ритму використовувався метод ритмічного тренування – передача ритму у рухах, що змінюються різноманітними темами.

Стимулювання музично-ритмічної діяльності здійснювалося за допомогою методу емоційного впливу: використання неочікуваних фактів для ефекту подиву; створення ситуацій успіху. Використання методу порівняння дозволяло створювати ситуації, які зацікавлювали спортсменів.

Для підвищення інтересу дітей до занять використовувалися гральний та змагальний методи. У результаті проведених досліджень, нами був використаний особливий підхід до відбору та модифікації рухливих ігор, який сприяв розвитку рухової уяви. На заняттях, під час гри створювалася можливість одночасного вдосконалення різноманітних рухових навичок, самостійних дій, швидкої відповідної реакції на змінюючі умови, прояву творчої ініціативи.

В процесі гральної діяльності використовувалися ситуації розриву рухової діяльності дітей, які порушували її звичне відтворення. У таких ситуаціях дитина стикалася з необхідністю оперативно перестраювати образи, відповідні початково прийнятій гральній ролі. Повноцінне здійснення цієї діяльності вимагало від дитини творчих зусиль. Правила в грі забезпечували певні умови, в межах яких дитина при відповідному керівництві не могла не проявити сформованих у ній якостей.

Основна технологія розвитку пластичних здібностей у юних гімнасток засобами художньої гімнастики передбачає наступні етапи:

Діагностика. На цьому етапі проводиться визначення рівня розвитку пластичних здібностей у дітей. Для цього використовуються спеціальні тести, які дозволяють оцінити рівень гнучкості, координації та здатності до виконання пластичних рухів. Це дозволяє підібрати оптимальний комплекс вправ, який буде відповідати потребам та можливостям конкретної дитини.

Планування. На основі результатів діагностики складається індивідуальний план розвитку пластичних здібностей кожної дитини. Враховуються сильні та слабкі сторони, а також особливості фізичного розвитку кожної дитини. На цьому етапі діти вчаться правильно виконувати основні рухи та поступово формують базові рухові навички, які необхідні для подальшого розвитку пластичних здібностей. Цей етап можна проводити за допомогою різних ігор та вправ на розвиток координації та гнучкості тіла.

– Тренування. На цьому етапі проводяться тренування з елементів художньої гімнастики, спрямовані на розвиток пластичних здібностей. Вправи підбираються з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини та мають поступово збільшувати рівень складності. Вправи з художньої гімнастики, які допомагають розвивати пластичність тіла, координацію рухів, гнучкість та силу м'язів.

Контроль. На цьому етапі оцінюється ефективність тренувань, проводиться періодична діагностика рівня розвитку пластичних здібностей дитини та вносяться необхідні корективи в програму навчання.. Для цього використовуються тести, які дозволяють оцінити покращення рівня розвитку пластичних здібностей.

– Корекція. На основі результатів контролю вносяться корективи до плану розвитку пластичних здібностей кожної дитини.

Основна ідея такої технології полягає у поступовому, індивідуальному розвитку пластичних здібностей кожної дитини. Такий підхід дозволяє досягати більш ефективних результатів та уникнути недоліків, які можуть виникнути при групі на випадкових заняттях без чіткої структури.

Пропонуємо наступний комплекс вправ для виховання пластики у дітей початкової підготовки засобами художньої гімнастики містить наступні вправи:

– Розминка. Діти стають в позу «стійка на місці», роблять повільні повороти головою вліво та вправо, після чого плавно нахиляються вперед і в сторони, розслабляючи м'язи.

– Повторення позицій. Діти повторюють основні позиції художньої гімнастики, такі як «стійка на місці», «стійка на одній нозі», «стійка на руках».

– Повороти на місці. Діти стають в позу «стійка на місці» і роблять повороти на 180 градусів, спочатку вліво, потім вправо.

– Розвиток гнучкості. Діти лягають на спину, піднімають ноги та руки вгору і роблять кругові рухи, спочатку у протилежних напрямках, а потім в одному.

– Вправи на гнучкість хребта. Діти стають у позу «котика», піднімають голову і роблять рухи, згинаючи і розгинаючи хребет.

– Вправи на розвиток координації. Діти стають у позу «стійка на місці» і роблять кругові рухи плечима, спочатку в протилежних напрямках, а потім в одному.

– Вправи на розвиток ритму. Діти стають в позу «стійка на місці» і роблять рухи в такт музиці, змінюючи позиції тіла.

– Вправи на розвиток здатності до самоконтролю. Діти стають у позу «стійка на місці» і роблять повільні рухи, підтримуючи рівновагу тіла.

– Вправи на розвиток техніки. Діти повторюють елементи художньої гімнастики, вдосконалюють свою техніку виконання різних рухів. Для цього можна використовувати вправи з контролем виконання, наприклад, під час виконання руху дитина може утримувати м'яч або стрічку, щоб контролювати своє положення.

Також вправи можна ускладнювати, додавати нові елементи, щоб діти розвивали свої здібності до виконання більш складних рухів. Наприклад, діти можуть навчатись робити оберти на одній нозі або підніматись на носочки, щоб збільшити рівень складності виконання рухів.

– Вправи на розвиток координації. Діти виконують різноманітні рухи, які допомагають розвивати координацію, баланс та гнучкість. Наприклад, діти можуть навчатись змінювати напрямок руху, підніматись на носочки, робити присідання тощо. Такі вправи допоможуть дітям розвивати свої здібності до контролю свого тіла та розуміння, як виконувати різні рухи з урахуванням своєї позиції в просторі.

– Вправи на розвиток естетичного відчуття. Діти мають навчитись виконувати рухи з грацією та красою, щоб збільшити естетичний вплив свого виступу. Для цього можна використовувати вправи на підвищення гнучкості, вправи на розвиток пружності та грації рухів, а також на навчання різноманітних технік виконання рухів, які допоможуть дітям розвивати своє відчуття ритму та музичності. Загалом, розвиваючий комплекс вправ на основі художньої гімнастики для дітей початкової підготовки має на меті не тільки виховання пластики, а й сприяння розвитку координації рухів, гнучкості, сили та витривалості.

Важливо розуміти, що кожна дитина унікальна, тому варто підійти до планування комплексу вправ індивідуально. Також необхідно враховувати фізичний стан дитини та її рівень підготовки. Для підвищення ефективності занять необхідно робити акцент на правильну техніку виконання вправ. Не допустимі перевтомлення або пошкодження м'язів, які можуть виникнути при неправильному виконанні вправ. Завжди слід нагадувати дітям про правильну позицію тіла та дихання.

Також пропонуємо комплекс вправ на розвиток пластики у юних гімнасток:

– «Котик». Дитина стоїть на чотирьох кінцівках, руки вільно опущені. Потрібно плавно піднімати спину вгору, відкладаючи руки далі від тіла. Після цього необхідно плавно повертатися до початкового положення.

– «Ходьба на носочках». Дитина стоїть на носочках та повільно рухається по кімнаті. Ця вправа допомагає розвивати баланс та координацію рухів.

– «Комаха». Дитина лежить на животі зі згорнутими руками та ногами. Потрібно плавно піднімати голову, руки та ноги, утворюючи дугу.

Потім необхідно провести підсумкову частину заняття, на якій діти зможуть показати свої досягнення в пластиці. Можна організувати невеликий виступ, на якому діти продемонструють вивчені хореографічні композиції, а також провести обговорення, на якому діти зможуть поділитися своїми враженнями від заняття та висловити думку щодо того, що їм допомогло в процесі вправ та що ще потрібно вдосконалювати.

У процесі проведення занять з художньої гімнастики важливо пам'ятати про безпеку дітей. Необхідно використовувати спеціальний матеріал для покриття підлоги, а також надавати дітям інструкції щодо правильної техніки виконання вправ та нагадувати про необхідність розминки перед заняттями.

Заняття з художньої гімнастики можуть стати чудовим засобом для розвитку пластики та координації рухів у юних гімнасток. Головне - це підібрати відповідний розвиваючий комплекс вправ та створити комфортну та безпечну атмосферу для дітей.

Технологія розвитку пластичних здібностей у юних гімнасток засобами художньої гімнастики є ефективним засобом виховання фізичного та емоційного розвитку дітей. Ця технологія базується на поєднанні рухових вправ з музичним супроводом, виконанням хореографічних композицій та використанням різноманітних прийомів танцю.

Одним із ключових елементів цієї технології є використання різних видів художньої гімнастики, що дозволяє розвивати різні аспекти

пластичності дітей. Виконання ритмічних вправ і композицій допомагає розвивати координацію рухів, гнучкість, силу і витривалість м'язів, а також формує естетичні почуття та творчі здібності.

Одним із основних переваг такої технології є те, що вона дозволяє виховувати в дітей не тільки фізичну підготовку, а й розвивати емоційну та соціальну сферу. Виконання композицій та вправ у групі допомагає розвивати комунікативні навички, дисципліну, відповідальність та здатність співпрацювати з іншими людьми.

Крім того, така технологія є доступною для будь-яких дітей, оскільки вона не потребує додаткового обладнання та матеріалів. Це означає, що її можна застосовувати як у спеціально обладнаних залах, так і в звичайних залах, що робить її дуже популярною.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ПОКРАЩЕННЯ

3.1. Результати виявлення рівня пластичності у юних гімнасток

В кінці педагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування у дівчаток 6–7 років, які займаються художньої гімнастикою. У розділі представлено початкові показники дітей (перед педагогічним експериментом табл 3.1). Результати тестування представлені у табл. 3.2 та у табл. 3.3 представлено показники у % та на скільки покращились результати.

Таблиця 3.1

Результати тестування дівчаток на початку експерименту(лютий 2023 року)

№п/п	Ім'я	Найменування тестів				
		«Викрутка гімнастичної палиці», см	«Нахил вперед», см	«Місток», см	«Стійка на стегнах, см	«Шпагат, см
Експериментальна група						
1	Вікторія	17	7	32	46	12
2	Ганна	10	12	18	22	6
3	Дарина	5	14	27	25	8
4	Вероніка	7	13	16	20	6
5	Юлія	0	17	13	21	3
Контрольна група						
1	Анастасія	3	18	15	21	3
2	Світлана	10	12	27	29	0
3	Оксана	13	10	28	43	10
4	Віра	8	13	13	23	8
5	Єлизавета	24	8	34	48	15

Таблиця 3.2.

Підсумкові результати тестування дівчаток (вересень 2023 року)

№п /п	Ім'я	Найменування тестів				
		«Викрут гімнастично ї палиці», см	«Нахил вперед, см	«Місток, см	«Стійка на стегнах, см	«Шпагат, см
Експериментальна група						
1	Вікторія	15	11,5	27	45	6
2	Ганна	10	12	14	21	6
3	Дарина	5	13	21	23	6
4	Вероніка	5	12,5	10	20	5
5	Юлія	0	15	10	19	3
Контрольна група						
1	Анастасія	1	17,5	11	20	1
2	Світлана	9	12	22	26	0
3	Оксана	11	10	27	43	10
4	Віра	6	12	11	22	6
5	Єлизавета	22	8	26	45	13

Таблиця 3.3.

Таблиця зміни показників дівчат (у %)

№п /п	Ім'я	Найменування тестів					Середнє підвище ння
		«Викрут гімнастично ї палиці», см	«Нахил вперед, см	«Місток, см	«Стійка на стегнах, см	«Шпагат , см	

					см		показники у %
Експериментальна група							
1	Вікторія	12%	64%	16%	22%	6%	29%
2	Ганна	0%	0%	22%	5%	0%	5,4%
3	Дарина	0%	7%	22%	8%	25%	12,4%
4	Вероніка	28%	4%	38%	0%	17%	17,4%
5	Юлія	0%	12%	23%	10%	0%	9%
Контрольна група							
1	Анастасія	67%	2%	27%	5%	67%	14,4%
2	Світлана	10%	0%	19%	10%	0%	15,8%
3	Оксана	15%	0%	4%	0%	0%	3,8%
4	Віра	25%	8%	15%	4%	25%	15,4%
5	Єлизавета	8%	0%	24%	6%	13%	10,2%

Дані у % я вичислила по формулі $((V2-V1)/V1)*100$, де V1- старе значення, а V2- нове значення.

Оцінюючи отримані дані розвитку рівня гнучкості, координації при порівнянні показників початку та кінця педагогічного експерименту, спостерігається підвищення результатів за всіма показниками.

Кожна композиція в художній гімнастиці включає: стрибки, обертання, рівновагу і з недавнього часу танцювальні доріжки, вони пред'являють велику вимогу до пластики, граціозності та гнучкості, а також сприяють зміцненню м'язів тулуба, рук і ніг. Також вони розвивають як рухливість у суглобах, так і формують правильну поставу, сприяють збереженню рівноваги у складних умовах, розвивають координацію.

Щоб покращити отримані результати можна запропонувати додаткові вправи на розвиток гнучкості та пластики тіла. Вправи на гнучкість розглядаються багатьма фахівцями як один із важливих засобів гармонійного

фізичного розвитку, формування правильної постави та оздоровлення. Будь-який рух людини відбувається завдяки рухливості у суглобах. У деяких суглобах: плечовому, тазостегновому – людина має велику рухливість, в інших: колінному, променево-зап'ястковому, гомілковостопному – амплітуда рухів обмежена формою суглобу та зв'язковим апаратом. Розвиток гнучкості має особливе значення для покращення рухових якостей та фізичного стану людей [61, с.88].

Так як для розвитку гнучкості сприятливіший вік 6 – 10 років, то саме в цьому віці можна вплинути на сильніший розвиток даної фізичної якості. Існує безліч засобів та методів розвитку гнучкості у молодшому шкільному віці, але не всі методи та засоби є актуальними у наш час. Тим самим не можна не відзначити, що багато проблем розвитку гнучкості у дівчаток 6–10 років, які займаються художньою гімнастикою, потребують додаткової експериментальної розробки.

Гнучкість має велике значення для покращення техніки рухів. Причому необхідна добре розвинена здатність розслаблювати м'язи, особливо ті, що заважають виконувати рухи з повною амплітудою. Тому, розвиваючи еластичні властивості м'язово-зв'язувального апарату, треба вдосконалювати вміння виконувати вправи без зайвої напруги. Еластичність м'язів, вміння розслаблювати їх під час роботи і правильно поєднувати і чергувати напругу з розслабленням не тільки сприятливо відбивається на загальній ефективності роботи, але й має велике профілактичне значення – попереджає можливі пошкодження м'язово-зв'язувального апарату.

Важливо пам'ятати, що перед проведенням будь-яких вправ необхідно зігріти м'язи дітей, провівши невеликий розминочний комплекс. Також важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ і не допускати перенапруження м'язів та зв'язок. Регулярне проведення вправ на розвиток гнучкості допоможе дітям не тільки покращити фізичну форму, а й розвинути координацію та зосередженість.

Ми пропонуємо основу методики гімнастичних вправ, яка складається з двох блоків. «Вправи блоку «А» включають у підготовчу частину заняття тривалістю близько 20 хвилин, проводяться інтегральним методом і складаються з чотирьох комплексів: «Бігові вправи», «Стрибки через скакалку», «Акробатичні вправи» та «Силові вправи». Комплекси вправ необхідно виконувати щодня протягом усього річного циклу з різним рівнем навантаження, який змінюється відповідно до завдань кожного періоду.

Тривалість комплексу «Бігові вправи» становить в середньому 4 хвилини. Завдання виконуються по лінії довжиною 10–12 м від одного кінця прямої до іншого і назад, без перерв на відпочинок. Це робиться для підвищення частоти серцевих скорочень і підготовки опорно-рухового апарату до майбутньої роботи.

Комплекс «Стрибки через скакалку» включають 3 серії стрибків з поступово наростаючим навантаженням. Інтервал відпочинку між серіями становить 15–30 сек. Кожна серія включає сім стрибкових вправ, які виконуються без зупинки протягом 10–15 сек. Складність виконання вправ та інтенсивність навантаження поступово збільшується як у процесі виконання всього комплексу від серії до серії, так і при виконанні стрибкових вправ усередині кожної серії.

Тривалість комплексу «Акробатичні вправи» становить в середньому 4 хвилини. Завдання виконуються в середньому темпі по прямій лінії завдовжки 10–12 метрів від одного кінця прямої до іншого і назад без перерв на відпочинок.

Комплекс «Силові вправи» включає мінімальний набір вправ, що готує основні групи м'язів для подальшого тренування. Рівень навантаження має змінюватися: за тривалістю відпочинку між комплексами від 90 до 60 сек.; за тривалістю відпочинку між серіями у комплексі «Стрибки через скакалку» від 30 до 15 сек.; за тривалістю серії стрибків у комплексі «Стрибки через скакалку» від 15 сек.; по частоті стрибків у комплексі «Стрибки через скакалку» від 20 стрибків за одну хв. до 40 стрибків за одну хв. Таким чином,

у підготовчому періоді навантаження має поступово підвищуватися від першого до третього рівня. А в змагальному періоді знижується від третього до першого рівня.

Можна запропонувати наступний комплекс вправ для формування пластичності рухів та граціозності засобами художньої гімнастики:

– Вправи на швидкість реакції (робота з предметами): 25 стрибків із обертанням скакалки вперед просто-навхрест, стрибки через двічі складену скакалку з обертанням вперед і назад по 20 разів;

– Вправи з 2 тенісними м'ячами: відбивання правого та лівого м'яча одночасно. Дозування: 12 разів.

– Вправа з одним тенісним м'ячем: відбивши тенісний м'яч об підлогу, хресний поворот на 360° . Виконати 7 разів праворуч, 7 разів ліворуч.

– Балансування гімнастичного м'яча на тильній стороні долоні. Робити вправу правою та лівою прямими руками. Дозування: 10 сек.

– Просування на високих напівпальцях у колонах по 3 особи.

– Перехресна передача обруча за спиною. Дозування: 8 разів праворуч, 8 разів ліворуч.

– Кидок обруча в сагітальній площині (поворот на 360°), зловити обруч стрибком уперед. Виконувати 5 разів праворуч, 5 разів ліворуч.

– Робота в парах: стоячи обличчям один до одного кидати м'яч. Дозування: 6 кидків. Можна зробити схожу вправу, але одна гімнастка м'яч котить, інша кидає. Дозування: 4 кидки.

– Узгодження рухів різними частинами тіла (виконання рівноваги стрибків та поворотів, елементи з танців). Одночасне обертання ногою та рукою. Вихідне положення: сидячи на лавці, спина пряма, підняти праву ногу на 85° , носочки натягнуті і виконувати обертання за годинниковою стрілкою. При цьому одночасно лівою рукою малювати в повітрі цифру «6» (тобто проти годинникової стрілки).

У головному мозку за лівий бік нашого тіла відповідає права півкуля, а за праву – ліва півкуля. За такої вправи навантаження між півкулями розподілено. Виконувати 30 сек. Далі виконується та ж вправа, але із заплющеними очима. Виконувати 15 сек. Далі та ж вправа виконується в ускладненому варіанті. Пряма права нога виконує обертання за годинниковою стрілкою. А водночас з ногою права рука малює в повітрі цифру «6». Складність цього завдання полягає в тому, при такій вправі все навантаження падає на одну півкулю. Права і ліва півкулі неспроможні обробляти 2 нових незвичних рухи, так як головна проблема для мозку це новизна.

Для успішного виконання вправи необхідно узгоджувати рух руки та ноги ритмічно: перший оберт ноги – половина цифри «6», другий оберт – друга половина цифри 6. Тоді всі складнощі з якими зіткнеться мозок зникають.

– Вправи на розвиток просторової орієнтації:

Координаційний комплекс. Вихідне положення: стійка на лівій нозі, права вперед перед собою з опорою на носок, руки вгору, переворот вперед, потім «колесо», перекид назад, встати, нахил назад у «місток» із обхватом руками гомілки, встати на носочки не хитаючись 4 секунди. Умова: ноги, руки, стопи натягнуті.

Наступна вправа: вихідне положення стійка на лівій нозі, права вперед на 90°, руки вгору, переворот вперед, рівновага арабеск, «колесо», рівновага пасі, «місток». Умова: ноги, носочки, руки натягнуті. Виконувати спочатку з правої ноги тричі, потім з лівої тричі.

Музичні розминки – кроки польки, галопу зі скакалкою у такт музиці. Умова: ноги натягнуті руки перед собою прямі, обертання скакалки вперед, потім назад. Дозування: по 20 сек. з правої, а потім з лівої ноги.

Розвиток гнучкості хребта. Дитина стоїть, руки на поясі і повільно нахиляється вперед і назад, стараючись дотягнутися руками до підлоги. Ця вправа розвиває гнучкість хребта і сприяє розтягуванню м'язів ніг.

Розтягування грудних м'язів. Дитина стоїть, руки витягнуті вперед на рівні плечей і повільно робить кругові рухи руками. Ця вправа сприяє розтягуванню грудних м'язів і розвитку гнучкості плечей.

Розвиток гнучкості ніг. Дитина лежить на спині, одна нога витягнута вперед, а інша зігнута в коліні. Вона старається дотягнутися руками до стопи зігнутої ноги, потім змінює ногу і повторює вправу. Ця вправа розвиває гнучкість ніг і сприяє розтягуванню м'язів.

Розвиток гнучкості рук. Дитина стоїть, руки витягнуті в боки на рівні плечей і повільно згинає руки в ліктьових суглобах, намагаючись дотягнутися руками до плечей. Ця вправа розвиває гнучкість рук і сприяє розтягуванню м'язів.

Піднімання кульок. Діти можуть виконувати вправу з використанням гімнастичних кульок, які забезпечують додаткову опору та стимулюють розвиток гнучкості. Для цього діти лягають на спину з кульками в руках та піднімають ноги, починаючи з 90 градусів у колінних суглобах. Потім діти роблять піднімання кульки, спрямовуючи ноги вгору та на зустріч до голови, потім опускаючи їх на підлогу. Цю вправу можна повторити 10-15 разів.

Розвиток рівноваги. Вправи на розвиток рівноваги також сприяють розвитку гнучкості та координації рухів. Діти можуть виконувати вправу на балансування на одній нозі, притиснувши іншу до стегна, або на балансування на вузькій смузі з матеріалу, який не ковзає, наприклад, на гімнастичному килимі. Для підвищення складності вправи можна використовувати різні реквізити, наприклад, кільця, обручі чи бруси.

Вправи на розтяжку. Розтяжка - це важливий елемент гімнастики, який допомагає розслабити м'язи та підвищити гнучкість. Діти можуть виконувати вправу на розтяжку ніг, для чого вони присідають та намагаються доторкнутися до підлоги руками, утримуючи позу протягом кількох секунд. Цю вправу можна повторювати 10-15 разів.

Розвиток гнучкості корпусу. Вправи на розвиток гнучкості корпусу допомагають розвивати гнучкість спини та розслабити м'язи. Діти можуть

виконувати вправу на вигинання спини, для чого вони лягають на живіт, після чого піднімають верхню частину тіла, розгинаючись вниз від стегон. Для більшого розтягу м'язів, діти повинні затримати цю позу на декілька секунд. Ще одна вправа для розвитку гнучкості корпусу – «коліно до грудей». Діти лягають на спину із зігнутими колінами, потім піднімають коліна до грудей і обхоплюють їх руками. У цій позі вони також можуть затриматися на декілька секунд.

Вправи на розвиток гнучкості ніг можуть бути проведені з використанням різних пропсів, наприклад, м'яча або скакалки. Одна з таких вправ – «містик». Діти стають на коліна, згинаються назад і опускають руки на підлогу за спиною. Потім вони піднімають таз вгору, розгинаючи ноги і зводячи п'ятки разом. Щоб збільшити розтяг м'язів, діти можуть тримати цю позу на декілька секунд довше. Інша вправа – «розтягнуті ноги». Діти сідають на підлогу із зігнутими колінами, потім розтягують ноги вперед і намагаються дотягнутися до ніг зігнутими пальцями.

«Колесо» - дитина стоїть на всіх чотирьох кінцівках і перекочується через плечі, намагаючись доторкнутися підлоги руками і ногами.

«Викрутаси» - дитина лежить на животі і тримаючи руки за спину, піднімає ноги вгору, доторкаючись п'ятками до стегон.

«Підтягування ніг» - дитина лежить на спині і піднімає ноги вгору, тримаючи їх за ступнями і намагаючись доторкнутися носками до підлоги за головою.

«Півмісяць» - дитина стоячи одну ногу ставить вперед, а іншу витягує назад, тримаючи руки вгорі. Намагається нахилитися вперед, доторкнутися руками до підлоги, зберігаючи рівновагу на одній нозі.

«Розтяжка на руках»: дитина стоїть прямо, руки виходять вперед і з'єднуються перед собою. Потім руки піднімаються вгору і відводяться назад, намагаючись доторкнутися лопатками до стіни. Вправа розтягує м'язи плечей і спини.

«Маятник»: дитина стоїть прямо, руки опущені вздовж тулуба. Потім починає повільно нахилитися вперед і опускатися, відводячи руки назад. При цьому, ноги залишаються прямі і нерухомі. Вправа розтягує м'язи спини та ніг.

«Розтяжка на ногах»: дитина сідає на підлогу, притягає ноги до себе і починає нахилитися вперед, намагаючись доторкнутися головою до колін. Вправа розтягує м'язи спини і стегон.

«Розтяжка на колінах»: дитина стоїть на колінах і підтримує руки на підлозі. Потім починає повільно нахилитися назад, відводячи руки назад. Вправа розтягує м'язи стегон і спини.

«Складки». Дитина стоїть на килимку, розведені ноги на ширину плечей. Вона нахиляється вперед і спрямовує руки до стоп, намагаючись доторкнутися до них. Потім повільно піднімається вгору і розгинається назад. Ця вправа розтягує м'язи стегон і спини.

«Гойдалки». Дитина сідає на килимок, ноги випрямлені вперед. Вона бере руки за щиколотки і починає рухатися вперед-назад, намагаючись доторкнутися головою до стоп. Ця вправа розвиває гнучкість спини і стегон.

Взагалі, заняття художньою гімнастикою мають багато переваг для юних гімнасток. Вони допомагають розвивати фізичні та психологічні навички, формують дисципліну, посидючість та цілеспрямованість, а також стимулюють розвиток самоповаги та впевненості в своїх можливостях. З цієї причини, заняття художньою гімнастикою можуть стати важливою складовою розвитку дитини та підготовки її до подальших викликів життя.

У разі правильного виконання вправ і систематичних тренувань засобами художньої гімнастики, діти можуть досягти значного покращення у своїй гнучкості, координації та балансі. Також, такі тренування можуть допомогти у розвитку м'язів, збільшенні рухливості суглобів та поліпшенні загального здоров'я.

Однак, необхідно дотримуватись певних заходів безпеки, щоб уникнути травм та пошкоджень. Діти мають носити відповідний одяг та

взуття, яке забезпечує оптимальну підтримку та захист ніг та гомілок. Також, необхідно дотримуватись правильної техніки виконання вправ та поступово збільшувати інтенсивність та складність тренувань.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження можемо зробити наступні висновки та узагальнення:

1. Юних гімнасток зазвичай належать до вікової групи від 6 до 11 років. У цей період дитина розвивається і зростає значно швидше, ніж у будь-який інший період життя. Діти зазвичай зростають на 5-7 см і набирають вагу приблизно на 2-3 кг на рік. Вони стають більш гнучкими і мобільними, а м'язи та кістки – сильнішими.

Діти розвивають більш точну координацію рухів, зокрема здатність кидати, ловити, стрибати і бігати. Значно покращується зорове сприйняття, слухова спроможність та розвиток інших органів чуття. У цей період діти втрачають молочні зуби і на їх місці виростають постійні. Легені та серце стають сильнішими, що сприяє покращенню фізичної витривалості. У дівчаток починає розвиватися молочна залоза, а у хлопчиків – м'язи.

Діти мають більшу енергію та бажання проводити час на свіжому повітрі, де вони можуть розвивати моторну активність. У цей період важливо забезпечити дітям належний харчовий раціон та забезпечити їх регулярною фізичною активністю. Також важливо враховувати особливості і потреби, інтереси кожної дитини в плані спорту і ігор, щоб допомогти їм розвивати свої навички і здібності. Крім того, юних гімнасток потребують належного догляду за своїм здоров'ям, включаючи регулярні візити до лікаря для профілактики та лікування захворювань. Належна увага до фізичного розвитку юних гімнасток допоможе їм стати більш здоровими, активними та здатними досягати своїх цілей.

2. Пластика – це навички, пов'язані з рухом тіла, які можуть бути розвинуті через вправи, ігри та інші засоби. У юних гімнасток пластика грає важливу роль в розвитку моторних навичок, координації та балансу.

Основні засоби та методи виховання пластики у юних гімнасток:

- Вправи на розтяжку: Ці вправи допомагають збільшити гнучкість тіла, розвинути м'язи та поліпшити координацію рухів.
- Вправи на баланс: Ці вправи сприяють розвитку балансу та координації, а також допомагають уникнути травм та падінь.
- Танці та хореографія: Танці та хореографія допомагають розвивати моторні навички, координацію та гнучкість тіла.
- Акробатика: Акробатика допомагає розвивати міць та гнучкість м'язів, а також навички балансу.
- Ігри з м'ячем: Гра з м'ячем сприяє розвитку координації, гнучкості та точності рухів.
- Йога: Йога допомагає розвивати гнучкість тіла, координацію та моторні навички.
- Масаж: Масаж може бути ефективним засобом для розвитку моторних навичок та координації рухів.

3. Для виховання пластики важливо забезпечити дітям безпечне та стимулююче середовище для розвитку їх навичок. Також важливо пам'ятати про індивідуальні особливості та потреби кожної дитини та допомогти їм розвивати навички, здібності та самодисципліну, що необхідні для досягнення успіху в розвитку п пластики. Крім того, розвиток пластики може бути важливим компонентом програми фізичної підготовки та спортивної діяльності в школах та інших навчальних закладах.

Всі засоби та методи виховання пластики повинні бути зорієнтовані на розвиток дітей в цілому, з урахуванням їх потреб, здібностей та індивідуальних особливостей. Розвиток пластики може допомогти дітям покращити своє фізичне здоров'я, підвищити рівень координації та балансу, а також розвинути навички, необхідні для здійснення різних видів спорту та інших активностей.

У вихованні пластики у юних гімнасток важливо враховувати, що це повинно бути не тільки ефективним, але й цікавим та захоплюючим процесом для дітей. Тому важливо забезпечити різноманітність та ігровий характер вправ та ігор, щоб діти отримували задоволення від процесу виховання пластики та були націлені на подальший розвиток своїх навичок.

4. Технологія розвитку пластичних здібностей у юних гімнасток засобами художньої гімнастики є досить ефективним методом виховання, оскільки сприяє комплексному розвитку дітей, включаючи розвиток фізичних, естетичних та психологічних якостей. По-перше, використання засобів художньої гімнастики дозволяє розвивати гнучкість, координацію рухів, рівновагу, силу та інші фізичні якості. Це допомагає дітям уникнути проблем зі здоров'ям, такими як ожиріння та інші захворювання, пов'язані з недостатнім руховим режимом.

По-друге, художня гімнастика сприяє розвитку естетичного смаку та творчих здібностей дітей. Діти вчаться сприймати красу в русі та танці, а також розвивають свої вміння та навички у створенні власних витворів мистецтва. По-третє, заняття художньою гімнастикою сприяють формуванню у дітей таких якостей, як: дисципліна, відповідальність, цілеспрямованість, самоконтроль, самодисципліна та інші. Ці якості допомагають дітям розвивати самодисципліну та зосередженість на досягненні мети.

За результатами контрольних підсумків, можна сказати що методика яка була мною запропонована, показала що більшість дівчат покращили свої показники в період експериментного дослідження. Найкращими показниками стали тести з «Викрут гімнастичної палиці», «Місток» та «Шпагат». Показники відрізняються від початкових замірів, тому можу сказати що запропонована мною методика є ефективним комплексом для покращення результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Гімнастика. Житомир. 2008. 62 с.
2. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская література. 2001. 423 с.
3. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2008.Т.1. С.6–9.
4. Андреева Р.І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. Молода спортивна наука України. 2009.Т.1. С. 6–9.
5. Андреева Р.І.Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків. 2011.
6. Андросук Н.В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. 1-4 класи. Тернопіль. 2003. 72 с.
7. Башавець Н. А. Проблема виховання гнучкості засобами художньої гімнастики у дівчат 5-8 років. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали ІІІ міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.) / за ред.: П. Б. Джуринський, О. І. Форостян та ін. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович. 2019. С. 87-92.
8. Биков В. М. Особливості фізичного розвитку дітей в залежності від статі та здоров'я. Молода спортивна наука України. 2019. Т. 23. № 2. С. 38-43.
9. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2001. 115 с.
10. Білокопитова Ж., Кожевнікова Л. Особливості психомоторних якостей дівчаток 7-9 років, які займаються художньою гімнастикою.

Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали 8 Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 23-24 вересня 2010 року). Херсон. 2010. С. 162-166.

11. Білокопитова Ж.А., Дячук А.М. Фактори, що визначають ефективність початкової підготовки в художній гімнастиці. *Физическое воспитание студентов*. 2010. №2. С. 24–27.

12. Бондарчук О. П. Художня гімнастика як засіб розвитку пластичних якостей дітей. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми, 2019. Том 1. С. 246-248.

13. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і доп. Київ: Радянська школа. 1989. 190 с.

14. Борисова Ю. Ю., Гончар Л. В. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 14-19.

15. Борисова Ю. Ю., Мохова І. В., Ніколенко Л. В. Методика підготовки показових виступів засобами художньої гімнастики в умовах середньої школи з дівчатами 1-4 класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. №98. С. 69-73.

16. Борисюк О. В. Формування пластики у дітей на заняттях художньої гімнастики. *Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2018. Том 32. С. 16-20.

17. Бурлуцький О. Використання засобів художньої гімнастики і класичного танцю на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються в групах оздоровчої спрямованості. Матеріали XLI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки

на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький. 2017 р. С.49-51.

18. Васильков Г.А., Чукарін В.І. Гімнастику – наймолодшим. Київ: Здоров'я. 1970. 124 с.

19. Верняєв О.Ю., Омел'янчик-Зюркалова О.О., Салямін Ю.М. Технологія підготовки гімнастів до вищих досягнень на змаганнях (на прикладі чоловічої спортивної гімнастики). Вінниця: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених. 2019. Київ: НУФВСУ. 2019. с. 95.

20. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. Київ: ІЗМН. 1998. 232 с.

21. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга. 2008. 428 с.

22. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2017. № 3(59). С.40–44.

23. Гнітецька Т. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку. 4-а Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця. 2001. С. 350-352.

24. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Художня гімнастика для дошкільнят. Навчальний посібник. Дніпро: ФП Стандартсервіс. 2020. 101 с.

25. Дейнеко А.Х., Муллагільдина А.Я., Красова І.В. Вдосконалення координаційних здібностей гімнасток на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції, 24-25 березня 2016 р., ХДАФК. Харків. С. 86–89.

26. Долгієр Є. В. Вивчення ефективності розвитку гнучкості дівчаток, засобами оздоровчого черліденгу. Сучасні проблеми фізичного

виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали V інтернет-конференції (Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). Одеса: Букаєв Вадим Вікторович. 2021. С. 125-129.

27. Жалій А.П., Палига В.Д. Гімнастика. Київ: Вища школа. 1975. 355 с.

28. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (18). 2012. С. 284–287.

29. Каплинський В.С. Витривалість – важливий показник здоров'я людини. Фізична культура в школі. 1989.

30. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.

31. Корольов С.М., Світлік О.А. Особливості фізичного розвитку юних гімнасток за останні роки. Медицина спорту та фізична реабілітація. 2019. № 3 (15). С. 84-89.

32. Костенко Н. В. Формування пластики у дітей за допомогою засобів художньої гімнастики. Інноваційна педагогіка. 2020. № 8. С. 87-91.

33. Кравчук Т.М. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ. 2011. № 12.

34. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

35. Кузнецова З. И. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів. Фізична культура у школі. 1975. №1. С. 7-9.

36. Лаврентьєва О. О. Особливості фізичного розвитку дітей залежно від рівня фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. Т. 24. № 2. С. 47-51.

37. Легеза Ю.С. Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. Актуальные научные исследования в современном мире: XL Междунар. научн. конф., 26–27 августа 2018 г., Переяслав-Хмельницкий. Вып. 8(40) С.34–38.

38. Ленська ТГ. Ритмічна гімнастика (теорія і методика). Кам'янець-Поділ.: Аксіома. 2007. 76 с.

39. Леонова В. До питання спортивного відбору в художній гімнастиці (теоретичні аспекти). Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2007. Вип. 9: у 4 т. Т. 4. С. 169–174.

40. Лисюк О. В. Пластика в розвитку дитини: проблеми та перспективи. Теорія і методика фізичного виховання, 2018. №6. С. 32-35.

41. Лящук Р. П. Гімнастика: навчальний посібник. Ч. 1. Тернопіль: ТДПУ. 2000. 164 с.

42. Мартиненко В.І. Особливості фізичного розвитку юних гімнастокта оздоровчо-тренувальні засоби їх корекції. Здоров'я, фізичне виховання і спорт у сучасному суспільстві. 2020. № 4 (15). С. 17-21.

43. Матеріали міжнародної конференції з художньої гімнастики. Ред. Л.В.Лебедева. Бремен. 2003. С.30-34.

44. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика). Навчальний посібник. Харків: ХДАФК. 2016. 170 с.

45. Нестерова Т.В. Передумови виникнення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання жінок. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури). матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., 18-19 жовт. 2012 р. С. 190-196.

46. Нестерова Т.І. Вплив засобів художньої гімнастики на дітей початкових класів на уроках фізичної культури. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 362–365.

47. Омел'янчик-Зюркалова О., Верняєв О., Салямін Ю., Добровольський Е. Чинники, які впливають на оцінку вправи у спортивній гімнастиці. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Матеріали 19-ї Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. Вип. 19. Переяслав-Хмельницький. 2016. с.449-452.

48. Остова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії: посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах. Суми: СумДП ім А. С. Макаренка. 2004. С 43-46.

49. Плетньова Н. О. Особливості фізичного розвитку дітей юних з різними типами тіла. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 1 (431). С. 57-62.

50. Попова О. В. Особливості розвитку фізичних якостей учнів початкових класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 9 (96). С. 71-74.

51. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ. 2015. 556 с.

52. Ротерс Т. Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять. Вісник Луганського національного пед. ун-ту ім. Т. Шевченка: пед науки. 2005. № 109. С. 211-215.

53. Салямні Ю. М., Терещенко І.А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра. 2010. 144 с.

54. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ. 2008. 126 с.
55. Сомова К., Ємець Т., Калмикова Ю., Калмиков С. Розвиток гнучкості у тазостегнових суглобах у дітей 5-8 років початкової групи спеціальної фізичної підготовки з художньої гімнастики. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 4(84). С. 37-43.
56. Сучилин Н. Технічна будова гімнастичних вправ. Наука в олимп. спорті. Київ. Олимп. лит., 2012. № 1. С. 90–93.
57. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. С. 24.
58. Фоменко В. Х. Гімнастична термінологія: навч.-метод. посібн. Харків: СПДФО Бровін О. В. 2015. 169 с.
59. Фролова Н.О. Особливості психофізичного розвитку молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. № 7. 2004. С.95-98.
60. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А.. Київ. 1999. 115 с.
61. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: ОВС. 2007. 406 с.
62. Шарган Ю. І. Формування пластики у юних гімнасток у процесі фізичного виховання. Науково-педагогічні студії: науково-методичний журнал. 2021. №1. С. 86-90.
63. Шевченко О.В. Змагальна діяльність з художньої гімнастики в допоміжній школі. Дефектологія. 2001. №3. С. 38-41.
64. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Визначення значущості елементів складності тіла при виконанні змагальних композицій юними гімнастками для їх базового розучування в художній гімнастиці. Молодь та олімпійський

рух:зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 трав. 2020 р. Київ. 2020. С. 112–113.

65. Шинкарук О., Колчин М. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: Планер. 2017. №4. С. 72-78.

66. Шинкарук О.А. Колчин М.С. Динаміка віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів з урахуванням об'єктивних передумов розвитку виду спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. №6. С. 192–199.

1. Шинкарук О.А. Сиваш І.С. Художня гімнастика: вибір та орієнтація підготовки спортсменів на групові вправи: монографія. Київ: Олімпійська література. 2016. 120 с.

67. Кравчук Т.М МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ РУХОВО-ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ , <https://core.ac.uk/download/pdf/304295846.pdf>

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ В.Р. Мислива